

冬衣穿太厚 易束缚宝宝发育



最多比成人多穿一件衣服

专家说,这种情况对各个年龄段的孩子都有影响,其中对于1岁以内的婴儿影响最为严重,可恰恰这些孩子也是被冬衣捆绑得最结实的一群人。

1岁以内是宝宝神经系统发育最快的时期,在独自行走前,要经历几个关键阶段。0~3个月宝宝要开始俯卧抬头;3~6个月学习翻身;6~8个月尝试独坐;8~10个月开始爬行。由于发育速度快,如果哪一个阶段拖了后腿,就可能影响到宝宝的整体生长发育。而浪费一个冬天,绝对“伤不起”。

对于这种情况,家长首先应该注意给宝宝穿衣适当。专家建议,穿衣总原则应

要想小儿安,就需三分饥和寒。虽然最近气温骤降,一位同事仍坚持在成人衣着基础上,给孩子多添一件衣服保暖。可她带着孩子一出门,就发现自己很“另类”,因为小区里其他孩子一个个都被裹成了“球”。她觉得不可理解,又担心自己是不是太勇敢了。

合肥市妇幼保健院儿保专家说,孩子本来就爱动,这样被衣服束缚着,根本动不了。短期内是有违孩子天性,长期这样,会影响生长和运动发育。 殷江霞

以宝宝的小手温热无汗或微汗为准,如果已经出汗了,那就太多了,反而容易导致感冒和其他疾病。一般来说,宝宝好动,所以最好让宝宝跟家长穿同样厚薄的衣物,家长静坐时不感到冷,宝宝就不会冷;不会走路的宝宝,可与家长静坐时所穿的衣服一样厚薄;会走会跑的孩子最好少穿一件。

每天给宝宝“松绑”

在穿衣适当的基础上,家长还应该有意识地给宝宝增加适当的运动时间,帮宝宝主动“松绑”。

举个例子,在每天的中午,也就是一天当中比较暖和的时候,家长脱去宝宝的少部分衣服,给他们做操;或者打开暖气和空

调,让宝宝穿着轻便一点,进行自主活动;把宝宝的小手露出来,让小手自由活动。

警惕把宝宝“捂坏了”

专家特别提醒,每到寒冷冬季,就会出现一种特有的“中暑现象”——捂热综合征。通俗来说,就是家长给宝宝穿衣太多,导致宝宝身体散热不佳,体温快速升高,出汗增多,持续下去,即可引起体内一系列代谢紊乱和功能衰竭。

如果发现宝宝穿衣多,体温迅速升高,大汗淋漓,头部散发大量热蒸气,面色苍白,哭声低弱,拒绝吃奶,甚至烦躁不安、口干、尿少、前凶及眼窝凹陷、皮肤弹性降低,一定立刻帮助宝宝散热,并快速就医。

冬季恐惧症,你有吗?

冬季气温低、日照短,易使人无精打采、抑郁沮丧,患上“冬季恐惧症”。美国“福克斯新闻”最新载文指出,以下几种方法有助战胜冬季恐惧。

早起床。冬季日照时间短,早起能享受更多阳光,既补充维生素D,还可以避免季节性情绪失调,早睡早起确保生物钟正常运转。

买新衣。旧外套已经磨损变形不保暖,没准还有难闻的气味。换上新外套,让人神清气爽,保暖和款式同等重要。

变饮食。大多数人冬季活动减少,容易造成体重增加。少吃多餐,多吃豆类和坚果,以补充蛋白质。多喝清淡蔬菜汤或西红柿汤。尽量避免过多食用多脂食物。

勤运动。锻炼可消耗热量,升高体温,防止冬季恐惧症。选择一种冬季运动或团体运动,把它当成很好的社交活动,有助克服冬季抑郁。

多阅读。阅读有助于“逃避”现实,忘记烦心事。但只有找本爱看的书,才能坚持下去。 摘自《新浪健康》

富含乳清蛋白的食品 为健康加油

在生活节奏不断加快的今天,忙于工作的人们每天大多要面对的一个挑战是:如何确保有足够的时间,能够按时就餐,而且吃得健康。随着食品种类的不断丰富,健康零食新概念日益风靡,带给人们更多补充营养,优化膳食的新选择。

国内运动营养研究领域专家、中国营养学会常务理事、北京大学第三医院运动医学研究所营养生化研究室主任常翠青博士说:“在正餐之间补充健康的零食产品是有助于健康的。”常博士特别提到:保证每天的蛋白质需求是非常重要的。来源于牛奶的乳清蛋白就是一种非常好的选择。乳清蛋白含有人体所需的所有必需氨基酸,并富含支链氨基酸,有利于保护肌肉,对提升全面健康大有裨益。另外,由于乳清蛋

白具有易溶解、易吸收和高吸收效率的特点,也被称为快蛋白,尤其适合肠胃虚弱及免疫力低下的人群食用。

北京协和医院肠内肠外营养科副主任医师陈伟指出:成年人,特别是老年人,在日常膳食中需要有一定量的牛奶和乳制品摄入。乳清蛋白是牛奶蛋白的精华,特别是对于老年人,是极佳的蛋白质来源。日常生活中食用含有乳清蛋白的酸奶、保健饮品,并进行适量的运动,活动筋骨,不失为一种很好的保持健康的科学策略。

来自美国乳品出口协会的顾问沙蓉·格迪思女士指出,健康的零食具有低糖、低脂、富含蛋白质的特点,对维持身体营养平衡有益。“近几年来,全球市场对美国乳清蛋白的需求不断攀升,食品和饮料的生产

商选择功能和营养兼顾的美国乳清蛋白,推出了众多新的产品”。

如今,在很多乳制品、饮料和营养补充产品中都能看到美国乳清蛋白的身影,这些产品可以非常方便地满足人们补充优质蛋白的需要。例如:含有美国乳清蛋白的酸奶和乳饮料,包括多种口味的奶昔、水果饮料等(轻松补充日常所需);含有美国乳清蛋白的体重控制类饮品和营养棒(通过提供饱腹感而有效控制体重),肌肉恢复类的饮品(帮助运动后肌肉恢复,减轻肌肉酸痛),固体乳清蛋白粉饮料(补充优质乳蛋白)。此外,例如风味独特的酥脆饼干、可口的甜点以及质地柔滑的冰激凌等应用美国乳清蛋白的创新食品,可以在提供营养的同时满足味蕾享受。 摘自《生命时报》

生活

80%的成人从不锻炼

根据卫生部最近发布的数据,我国成年人中有八成成人从不锻炼身体,仅有12%的居民经常锻炼。运动锻炼是预防多种慢性病(如高血压、糖尿病、脂肪肝等)的有效措施,缺乏运动锻炼可导致多种健康问题。

摘自《大众医学》

饮食

炸过食物的油有用途

炸过食物的油,如果品质还不太糟的话,有4种利用方式:1.做面点;2.做炖煮菜;3.直接加入葱、蒜、花椒、辣椒等制成复合调味料,用来拌凉菜和面条;4.炒菜时用新油炆锅,加入菜之后再沿着锅边加入煎炸过的油。这样温度不太高,不会起油烟,减少致癌物生成。

摘自《大河健康报》

食品

冰冻鲜虾或泡过药水

在超市里可以看到很多冷冻着的鲜虾,你以为你真的买到的是鲜虾?其实它可能已经放在冰柜快半年了,只不过在冰冻前经过了各种药水、抗生素的处理后导致它根本就不会腐败,就像是制作的标本,就算是放上一一年,它还是老样子。

摘自《生命时报》

老人

太极拳有益于帕金森症患者康复

美国的一个研究团队选取了近200名帕金森症患者,将他们分为三组,分别进行太极拳、抗阻力锻炼和伸展运动,每次60分钟,每周2次。

经过一段时间的训练后,研究者在对他们进行平衡性和走路时迈步距离的测试中发现,练习太极拳的这组病人的成绩比进行抗阻力锻炼和伸展运动的病人更好,走路时摔倒的次数明显少于进行伸展运动的病人。

太极拳要求练习者经常采用缓慢而有节奏的呼吸,配合柔和的动作和精神深度放松,在提高帕金森症患者的稳定性和平衡性上达到了良好的效果。这就意味着太极拳这项中低强度的锻炼形式可以作为现有治疗方法的一个补充,有助于帕金森症患者的康复。

摘自《健与美》

安利纽崔莱动力新干线健康体验中心

“纽崔莱动力新干线—健康体验中心”承接多款先进的健康测试仪器,带给您全新的健康体验方式,以及个性化咨询服务,帮助您了解自己的健康状况和营养需求!

动态健康测试
人体成分测试
骨密度测试

安利强势推出的“纽崔莱动力新干线—健康体验中心”,将于2012年12月12日来到合肥,为广市民送上健康检测、专家咨询以及丰富多彩的营养健康体验活动。本次活动设在芜湖路万达广场,活动时间将持续到12月17日。

安利纽崔莱动力新干线 12月12日来到合肥

“纽崔莱动力新干线”由一辆大型卡车改装而成,展开后总长达到12米。因其能在8分钟内快速变身为一座功能齐备的健康体检中心及活动舞台,被市民们亲切地称为“变形金刚”。该车配备了3款总价值约200万元的先进健康测试仪器,可以为市民提供精确的骨密度测试、人体成分测试、动脉健康测试等检测服务,帮助大家了解自身的基本健康状况,特别是动脉健康状况及罹患骨

质疏松的风险。

活动现场,还将有纽崔莱健康专家针对体验者的测试报告进行详尽分析解说并奉上专业建议。此外,纽崔莱今年活动特设国民体质测试区域,该测试免费开放给所有到场市民,包含血压测试、握力测试、耐力测试、背力测试、反应速度测试、柔韧性测试等测试项目,通过测试能了解自身的基本体质和体能。

欢迎广大市民亲临体验。如欲参加体检,请于12月14日之前至市场星报社免费领取健康测试票,总计20张,先到先得,送完为止。 详情咨询热线电话:2620110