

天气热,孩子食欲差怎么办

本报记者 吕增霞 通讯员 锡霞



天气热,大家做事没精神,连吃饭也提不起劲头。我们大人这样没事,正好减肥,孩子不行啊,孩子还要长身体呢。看到孩子不吃饭,家长愁。

酷夏为什么食欲差?

为什么夏天热消耗多,反而食欲差呢?夏季气候炎热,机体为了散热,血液多集中于体表,使胃肠道供血相对减少,因此夏季是人体胃肠功能最弱的季节。

除胃肠功能降低这个基本因素外,还有一些情况也会造成孩子食欲变差。

中暑造成食欲差

天气热,孩子户外活动玩的高兴就刹不住。在高温环境中或在烈日直射下活动时间较长,导致体温调节功能失衡,水电解质紊乱和神经系统功能损害所产生的一系列症状就是中暑。小儿中暑时,最常见的表现为发热、恶心呕吐。

发热呕吐常常随着外界环境温度改善以及大量饮水而很快改善,但随后可能出现比较长时间的食欲差。

生病造成食欲差

孩子小,自身免疫能力和疾病局限能力都有限,呼吸道感染时常伴有腹痛腹泻,食欲差等胃肠道表现,有时疾病缓解后会遗留比较长时间的食欲不佳。

进食过多积食造成食欲差

夏季胃肠功能弱,但进食杂,生冷、油炸食品多,增加胃肠负担,易造成积食。积食后食欲减退。

食欲差怎么办?

夏季不光孩子食欲差,成人也不爱吃饭,此时我们常常大肆吃辣,用辛辣重口来刺激食欲。大人可以通过吃辣椒提升食欲,孩子可不行,那孩子咋办呢?

别着急,不要强迫进食

夏季就是进食减少,食欲不佳不必大惊小怪,更不必忧心忡忡。等最热的天过去了,孩子的状况就会逐渐恢复。

尽量吃营养高胃肠负担轻的食物

在孩子有限的食欲里,我们应该尽量选择营养高胃肠负担轻的食物。比如牛奶、酸奶、蛋羹等流质半流质食品,这些食物蛋白质脂肪含量高,与鱼肉蛋白相对易消化。

有的家长认为水果、蔬菜有营养,今天就有一位家长在分答里问我:孩子爱吃蔬菜水果,胃口不好,半年没长体重。要知道,人体生长主要的三大营养物质是:碳水化合物(主食)、蛋白质、脂肪。而水果蔬菜提供的是微量元素、纤维素。过多的吃蔬菜水果,占据的胃肠的内存,影响主要营养物质的摄入。

少吃生冷食物

生冷食物不是不能吃,要少吃。可以随着气温增高逐渐增加一点,不要平时严格约束一口不吃,赶上party来两个大冰激凌球,这种突发的强刺激孩子胃肠功能会受不了的。

治疗疾病

孩子患病,首先要治病治好,再谈饮食。

避免中暑

预防中暑,需要家长有意识并要求孩子,适当的控制高温下的活动和活动时间,户外活动时一定要积极注意补水。

夏季如何防晒

本报记者 吕增霞

步入初夏,阳光明媚。人们知道,阳光有利于生物的生长发育,尤其是日光中的紫外线,它能杀死各种细菌,预防多种疾病。但是过多的紫外线照射,对人体健康是有危害的。

过量的紫外线照射,会增加严重晒斑、白内障和表皮损害的发病率,且致癌。皮肤暴露于紫外线辐射下能扰乱免疫系统。要防止面部出现斑点和皱纹,首先要防紫外线照射。4月到9月是紫外线照射最强的季节;上午10点至下午2点是紫外线照射最强的时段,应尽量避免外出,需要外出时,应在阴凉处行走,最好不要在强烈的阳光下长时间的暴晒;海拔每增高1000米,紫外线量就会增加6%到10%。

紫外线的照射量夏季比冬季大。海拔高的地方紫外线强烈,户外活动时,要做好防紫外线准备。

遮阳伞和大檐帽可遮盖照射脸部的日光。颜色为黑色、质地为聚酯的服装容易吸收紫外线,最好穿着浅色的棉、麻质地服装。不管是何种质地,只要纺织细密,达到一定厚度,就可以完全遮挡紫外线。

眼镜和墨镜可以遮挡照射到地面的紫外线中波长较短的UV-B波,但无法遮挡波长较长的UV-A波。可以选择遮蔽UV-A波的特殊镜片。深色镜片会使眼睛的瞳孔放大,所以浅色镜片更好。晾晒衣物时,要背对太阳;在车窗上贴防晒膜;去山上或海边时,要比平时更小心,墨镜是雪山上的必需品;前往低纬度地区如赤道附近旅行时,要特别注意防晒;可随身携带遮阳伞和大檐帽;外出时多利用墨镜、围巾、提包和带袖开衫;并在身上涂上防晒霜,以避免人体受到太阳紫外辐射的危害。疲劳或睡眠不足时,也应尽量避免被太阳晒到。

口腔保健小常识

通讯员 张志莉

使用什么样的牙刷好

应当选购直三排、横六束、刷头小、刷毛柔软、刷毛末端磨圆的保健牙刷,在口内运作自如,牙齿的死角较容易刷到。牙刷使用期限以2-3个月换一次为佳。

掌握正确的刷牙方法

首先刷牙的力度不能太大,有些人以暴力式的方法刷牙,引起口腔牙龈的萎缩、齿颈部磨损,对冷热产生酸痛的现象。刷牙主要是刷干净牙齿的几个面。刷外面:将牙刷刷头放在牙齿与牙龈边缘呈45度角,轻柔地来回刷,然后将牙刷顺着牙缝刷,上牙从上往下刷,下牙从下往上刷;刷里面:用上述同样方法刷每颗牙齿的里面;刷咬合面:将牙刷平放,来回刷咀嚼食物的牙齿面(咬合面),最好也刷刷舌面。

刷牙的次数应以几次为好

其实刷牙的次数只能增加,而不能减少,三餐后及睡前共四次,最好于每次进食后即刷牙,漱口不能代替刷牙,不能清除菌斑。

使用什么样的牙膏好

牙膏里都含有一种摩擦剂,摩擦剂颗粒小,质量相对来说就好,市场上销售的牙膏质量与其价位成平行关系,应选用含氟牙膏,像高露洁、佳洁士都比较好,但不可长期使用一种品牌的牙膏。

要学会用牙线和牙缝刷

牙线一般分为含蜡和不含蜡两种,牙线和牙缝刷在饭后使用,应在牙医的指导下正确操作,牙缝刷适用于齿缝大的人,牙线的选购以柔软有弹性为好。

关于漱口药水

漱口药水对于牙龈红肿,出血的患者较有好处,但对牙石、牙周骨破损、牙石的患者则没有什么作用,我们的建议是不要长期使用漱口药水。

夏季防暑降温小常识

本报记者 吕增霞

炎热夏季,高温天气持续不断,酷热的天气给大家带来了沉重的压力,防暑降温成了大家关注的要点。那么,夏季我们应该如何防暑降温?

夏天,我国大部分地区气温都很高,天气晴朗酷热,太阳辐射和紫外线强度均达到最高等级。以下为一些生活小常识,供大家参考,请大家一定要做好防暑降温措施,注意身体健康。

及时补充水分但应少喝饮料

果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料中,含较多的糖精和电解质,喝多了会对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。因此,夏季应多喝白开水或淡盐(糖)开水。

口渴后不宜狂饮

劳动和运动大量出汗后,不宜大量饮用白水,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后使人体内盐分丢失过多,如不及时补充盐分,则使体内水、盐比例严重失调,导致代谢紊乱。

太阳短波辐射最强烈的时间是10时—15时左右

应尽量避开这段时间外出,非出去不可,应在皮肤上涂些防晒护肤品,夏季衣着以浅色为好。

不宜过量饮酒

人体在夏季受气温影响易积蕴湿热,而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因,若大量饮酒,更会助热生湿,无异于火上浇油。致醒后周身不舒服而更加困倦。

饮食不宜过于清淡

夏天人的活动时间长出汗多,消耗大,应适当吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类类等营养食品,以满足人体的代谢需要。

午睡时间不宜长

午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流相对减少会减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

忌受热后“快速冷却”

炎夏,人们外出或劳动归来,喜欢不是开足电扇,就是立即去洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。

空调室内外温差不要太大

使用空调室内外温差不要超过5度为宜,既使天气再热,空调室内温度也不宜到24度以下。

不宜佩戴金属首饰

金属装饰品中的某些金属沾上汗水,佩戴时,所接触到的皮肤可能会出现微红或瘙痒等症,容易引发接触性皮炎。

生活起居要规律

不经常熬夜,保证充分的睡眠也是预防中暑的有效措施。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电扇下。

出门还要随身携带防暑降温用品与药品

太阳短波辐射最强烈的时间是10时—

15时左右,应尽量避免这段时间外出,非出去不可,应在皮肤上涂些防晒护肤品,夏季衣着以浅色为好。如撑防晒伞、穿防晒衣,带防暑药品如十滴水、仁丹、风油精等,以防应急之用

若有人中暑,其简单救护办法为:

●立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方,如走廊、树阴下。

●让病人仰卧,解开衣扣,脱去或松开衣服。如衣服被汗水浸湿,应更换干衣服,同时开电扇或开空调,以尽快散热。

●尽快冷却体温,降至38度以下。具体做法有用凉湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处;用温水或酒精擦拭全身;冷水浸浴15至30分钟。

●意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮服绿豆汤、淡盐水等解暑。

●还可服用人丹和藿香正气水。另外,对于重症中暑病人,要立即拨打120电话,以求助医务人员紧急救治。