

# 儿科大夫:孩子的病大部分是吃出来的!

儿科大夫给孩子看病时常会说一句话,孩子的病是吃出来的。真是这样,孩子大部分病都跟吃有关。有的家庭成天给孩子大鱼大肉的吃,孩子脾胃功能差,没有完全发育好,别说吸收了。还有的家庭,孩子不是一个人带,不好把握住量,你也喂我也喂,孩子就吃,最后胃受不了,积食化火,开始发烧、咳嗽,甚至扁桃体发炎。

河南中医药大学一附院儿科主任周正介绍,脾胃病一方面重在日常食疗调养,另一方面就要仔细观察,早发现早治疗。

看舌苔:每天观察舌苔,

如果舌苔忽然变厚或一块红一块白,还有黄苔,就是脾胃出问题了。

看鼻梁:看孩子的鼻梁上是不是有青筋,如果平时没有,忽然出现,那离食积也很近了。

看下眼皮:如果孩子的下眼皮忽然肿胀,发青,那也是脾胃出问题了。

看眼睛:孩子有两天眼睛没精神,就像睁不开一样,就是食积的信号,还有一小部分孩子食积的症状表现为单眼皮忽然变成双眼皮。

看睫毛:正常的睫毛是一根一根微翘,如果有两天孩子的睫

毛几根几根的粘在一起了,就是要食积了。

体温:每天小孩睡觉后摸摸他的胸口和腹部是不是比其他地方热。如果是,就要小心了,因为食积发烧和感冒发烧不同,一般都是胸口先热起来,这时候量量温度,通常是36.8℃或者37℃。估计再有两天,就会发烧了。再者就是胸口、手心、脚心温度比较高,这在中医上叫五心烦热,也是内积化热的症状。

大便:观察小孩一天几次大便,稀还是稠,色是不是和前一天的不同,有没有增多次数,如果一天一次忽然变成三次,那也

是前兆,不采取措施,第二天估计就拉肚子,正常的大便是香蕉条样的,忽然发绿、不成形、有块状的都不正常。

食欲:以前孩子每天吃东西很香,忽然食欲不太好,不吃或挑食都是食积信号。

睡眠:如果孩子一般睡眠都很好,忽然夜里翻来翻去,一会儿一醒,也要注意,中医有句话叫胃不和而卧不宁。

呕吐症状:吃点东西就吐,这时已经严重了,胃主升清,脾主肃降,现在不降反升。

咳嗽:脾为生痰之源,肺为贮痰之器。积食过久,脾胃虚

弱,日久就容易生痰导致咳嗽不止。

口气:孩子忽然口气很重,那也是食积了。

腹胀:没吃什么东西,肚子也很胀。

反复呼吸道感染、扁桃体发炎 积食的时候容易“化火”,火的特性是向上的,所以就会上攻到扁桃体,容易反复扁桃体发炎,呼吸道感染。

上面的症状只要符合两三项,就要提高警惕啦。如果有轻微症状时马上加以食疗、推拿等手段,一般不会再发展,很快就好了。(健康时报)

## 补充维生素D有什么作用?

以后对家人不要只说多喝热水,你还可以聊“多晒太阳”补维生素D。

人体皮肤经阳光照射(主要是其中的紫外线)可以合成人体所需的维生素D。维生素D是人类必需的一种脂溶性维生素。纯净的维生素D是一种白色晶体,可溶于脂肪与脂质溶剂,其理化性质稳定,一般的烹调不会引起维生素D的损失,但在脂肪酸败时可引起破坏。

### 维生素D有什么作用?

维生素D至少有五种形式,最有意义的就是胆钙化醇(维生素D3)和麦角骨化醇(维生素D2)。维生素D3就可以由我们皮肤中存在的一种物质经过日光中紫外线照射合成,是不是很神奇呢?

维生素D参与维持细胞内、外钙浓度及钙磷代谢的调节;此外,它还作用于其他很多器官,参与细胞代谢和分化的调节。主要作用如下:

1.维持血液钙和磷稳定。当血钙水平降低时促进钙在人体内的重吸收,当血钙水平升高时增加钙磷经尿排出。

2.促使骨、软骨及牙齿的矿化。维生素D可以通过不同途径增加机体对钙磷的吸收利用,促使骨软骨及牙齿的矿化,并不断更新

以维持正常生长,预防儿童佝偻病和成人骨质疏松症。

3.促进小肠对进食的钙质的吸收。钙结合蛋白在小肠促进钙的吸收,其确切的作用机制还有待进一步研究。

4.调节基因转录,调节免疫功能。

### 每人每天需要多少维生素D?

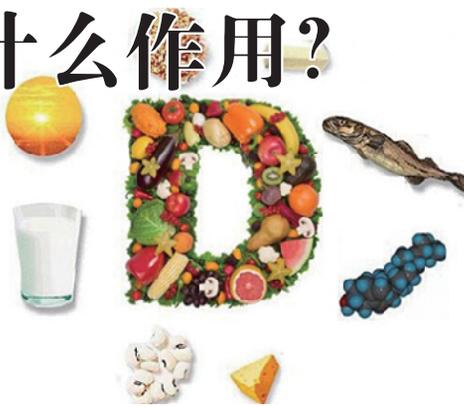
《中国居民营养素参考摄入量(2013版)》中推荐,18-65岁成年人每天摄入量为10微克。

缺乏这种营养素会有什么后果?

维生素D缺乏可导致肠道吸收钙、磷减少,造成骨骼和牙齿的矿物质异常。婴儿缺乏维生素D将引起佝偻病;成人,尤其是孕妇、乳母和老人,缺乏维生素D可使已经成熟的骨骼脱钙而发生骨质软化症和骨质疏松症。

1.佝偻病:维生素D缺乏时,由于骨骼不能正常钙化,易引起骨骼变软和弯曲变形,如幼儿刚学会走路时,身体重量使下肢骨弯曲,形成“X”或“O”形腿。胸骨外凸(“鸡胸”),肋骨与肋软骨连接处形成“肋骨串珠”。凶门闭合延迟、骨盆变窄和脊柱弯曲等。

2.骨质软化病:成人(尤其是孕妇、乳母)和老人在缺乏维生素D和钙、磷时容易发生骨质软化



症。主要变现为骨质软化,容易变形,孕妇骨盆变形可导致难产。

3.骨质疏松症:老年人由于肾功能降低、胃肠吸收不佳、户外活动减少,体内维生素D水平尝低于年轻人。骨质疏松及其引起的骨折是威胁老年人健康的主要疾病之一。

4.手足痉挛症:缺乏维生素D导致钙吸收不足,可引起手足痉挛,主要包括肌肉痉挛、小腿抽筋、惊厥等。

### 哪些食物中富含维生素D?

晒太阳可以使体内的维生素D活化,只要经常接触阳光一般不会发生维生素D缺乏病。在寒冷的冬季,不能出去晒太阳,就需要特别重视从膳食中摄入充足的维生素D。

维生素D主要存在于海水鱼、肝、蛋黄等动物性食品及鱼肝油制剂中。

(人民网)

## 长寿宝典

### 揭秘宋美龄的长寿密码:少食多餐重营养,灌肠按摩舒经络

宋美龄的一生,既集美貌、权力、财富、荣誉于一身,又拥有极其难得的高寿。让我们一起走进宋美龄的养生世界,来共同破译她与众不同的长寿密码。

饮食讲究,用餐科学。饮食方面,宋美龄长期坚持的原则是多餐少食,注重营养。一般每天用餐五次,每次只吃五分饱,从不贪食。而且每天都量体重,一旦发觉体重增加,就会立刻停止肉食,改吃素菜。一日之计在于晨,她对于早餐更是十分看重。单就她的早餐食谱来看,就包含有谷薯、蛋奶、蔬菜、水果、坚果等多种食物。另外,宋美龄还有喜欢吃西芹和菠菜的习惯,前者含有芳香油及多种维生素和游离氨基酸等物质,后者则含有丰富的胡萝卜素,经常食用,也会产生很好滋补效果。

灌肠按摩,养颜塑身。宋美龄在养生方面,还有一个独到之处,就是坚持灌肠按摩。灌肠能排除人体毒素,促进新陈代谢。如她自己所说:“每天痛痛快快地灌一次肠,再痛痛快快地洗一次澡,我觉得自己是完成了一件了不起的新陈代谢大工程,小小的麻烦能换来痛痛快快地睡一觉,何乐而不为呢?”除此之外,她还喜欢按摩。每天睡前,都要从眼睛、脸部到胸部、腹部,再到下肢、脚背、脚心,进行全方位按摩,这样既能舒经活络,促进循环,也不乏一定的塑身养颜作用。以致百岁之后的她,依然能保持完美适中的形体与容光焕发之容颜。

宠辱不惊,坦然平和。虽然宋美龄年轻时也曾是权倾一时、叱咤风云的人物,但随着年龄增加和时代变迁,逐渐淡出政坛之后,她又能及时调整心态,坦然面对人生,有一种拿得起、放得下的气度和胸怀。每当有人说她当年是如何能干时,她总是微微一笑,引用《圣经》上的话作答:“我要打的仗已经打过,要走的路已经走过,权、名、利已成硝烟散去,忘记这一切吧!”其实,回顾她的一生并不是那么一帆风顺,她40岁就不幸患癌,90多岁切除卵巢,期间还遭遇过车祸。就算如此,她却依然能拥有高寿,不得不归功于她拥有宠辱不惊、坦然平和的良好心态。

兴趣广泛,爱好众多。自幼成长于书香门第,接受过良好教育的宋美龄,除了能熟练掌握多种外语,也在琴、棋、书、画等诸多方面精通擅长,完全可以算得上是一代才女。老年之后,她更是归于平静,心无杂念地投入到爱好和兴趣当中。通过阅读书籍、写字作画等活动,不仅丰富了生活,充实了人生,也陶冶了情操,愉悦了身心,最终也能达到修身养性之目的。从小接受过西方教育的宋美龄,一直都是虔诚的基督徒,定居纽约后,读《圣经》,做祈祷占去了她生活中的大部分时间,也在一定程度上成为其晚年思想和精神的寄托。

(逯富红)

## 喝一瓶酒等于抽多少支烟?

最新一项科学研究表明:饮酒和癌症之间或许也存在一种明确的联系,科学家可以帮助人们“换算”中度饮酒和癌症之间的关系,并提高公众对于“酒精造成的癌症风险”的认识。

来自南安普敦大学医院、班戈大学和南安普敦大学的一个研究团队做了这项研究,该团队将相关

成果发表在最新一期的国际开放获取期刊《BMC公共卫生》上。

该研究团队成员特雷莎·海兹博士说:“我们的研究对英国人群中不同酒精摄入水平对应的癌症风险进行了描述,同时是目前唯一一个提供‘烟酒癌症风险换算’的研究。”

研究结果表明:每周一瓶葡

萄酒对于男性来说,约等于每周抽5支烟,对于女性来说约等于每周抽10支烟。特雷莎·海兹说:“我们可以回答这样一个问题:纯粹从癌症风险的角度来说——也就是把癌症和其他危害剥离开看——一瓶葡萄酒相当于多少支烟?”

■下转09版