

宝宝的枕头究竟多高才合适?

誤認為寶寶患了佝僂病；過於鬆軟而大的枕頭，會使小年齡的寶寶新生兒發生窒息的危險。

由於新生兒的脊柱是直的，故平躺時，背和後腦勺在同一平面上，不會造成肌肉緊繃狀態而導致落枕；加上新生兒的頭大，幾乎與肩同寬，側臥也很自然，新生兒無需枕頭。如果頭部被墊高了，反而容易形成頸部彎曲，影響新生兒的呼吸和吞嚥，甚至可能發生意外。為了防止吐奶，嬰兒上半身可略墊高1厘米。

當嬰兒長到3-4個月，頸部脊柱開始向前彎曲，這時睡覺時可枕一厘米高的枕頭。長到七-八個月開始學坐時，嬰兒胸部脊柱開始向後彎曲，肩也發育增寬，這時孩子睡覺時應枕3厘米高左右的枕頭。過高、過低都不利於睡眠和身體正常發育，常枕高枕頭容易形成駝背。

在民間給新生兒枕上又硬（常用高粱米做的枕頭）又高的枕頭，使新生兒脊柱的發育受到了影響。為了兒童的正常發育，根據新生兒的生理特點、發育特點，不要給新生兒枕枕頭。寶寶

的枕頭過高過低，都會影響呼吸通暢和頸部的血液循環，影響睡眠的質量和白天的精神狀態。

那麼寶寶的枕頭究竟多高合適呢？這要根據寶寶年齡和生理特點來確定。月子里的寶寶，脊柱基本上是直的，頭相對較大，幾乎與肩同寬，平臥時，後腦勺和背部處於同一平面，因此沒有必要使用枕頭，也可用成人洗臉的毛巾疊成四折當枕頭用。

寶寶到3個月會抬頭時，脊柱頸段出現前突的頸曲，隨着軀體的發育，肩部也逐漸增寬寬。這時為使睡眠時體位合適，就應始用枕頭了。

嬰兒的枕頭的高度3-4厘米左右，兒童則為6-9厘米。

寶寶的枕頭軟硬度也要合適。過硬易造成扁頭偏臉等畸形，還會把枕部的一圈頭髮磨掉而出現枕禿，家長常由此

嬰兒的枕頭要常洗曬。孩子睡覺時，有時出汗，有時因哭叫流淚，枕頭上會留下許多汗漬或污垢。所以，必須經常給孩子洗曬枕頭，最好每年換一兩次枕芯，保持枕頭的清潔、干爽、無異味，以免引發一些過敏性皮膚病。



營養學家告訴你 一人吃飯巧搭配

營養配餐不是偏方治病

中國農業大學食品學院副教授、知名營養專家范志紅認為“營養學所做的，是通過平衡的營養成分來維持健康，降低罹患疾病的風險，減少藥物用量等效果。”范志紅說，營養配餐不是偏方治病的學問，疾病的確可能吃出來，也是可以通過飲食改善的，但這需要全面改變飲食習慣、平衡營養、增加運動、調整起居等來做到。

單人飲食的三原則

一、保證食物品種多樣化，營養結構要平衡
原料複合化：比如八寶粥就比大米粥要營養豐富，炖肉時加入蘑菇、冬筍、蘿蔔、海帶等4種配料，就比單一炖肉好得多。把這種思路推而廣之，一天15種食物很容易實現。

二、數量不能太多，或要便于保存

合理儲藏：雞鴨魚肉及各類主食都是可以儲藏加熱的食物，可以烹調一次多餐食用。烹調完成後分好份，冷卻後放入冰箱，每次取出一份，當餐吃完，不要反復加熱。反復冷熱不僅損失營養素，影響口感品質，而且增大微生物繁殖機會。如此，每餐只要取一份儲備葷食及主食，再加一兩份新鮮蔬菜，一份水果，一餐的營養就全了。儲備葷食不宜超過三天，主食不宜超過兩天。

三、製作簡單，不花費過多時間

簡化操作：炖蒸烤、涼拌比煎炒炸更簡單。比如，一個炖菜（冬瓜海帶炖排骨），一個涼拌菜（涼拌花生木耳菠菜），一份餐前水果（芒果丁甜瓜丁），再加上全麥饅頭一個，一餐能吃進4種蔬菜，2種水果，1種粗糧，1種肉類，1種堅果，營養相當全面。家庭小火鍋也是營養全面的好辦法。

包子+八寶粥是理想早餐

八寶粥富含豆類、穀類膳食纖維，包子發酵後，麵粉中的B族維生素會顯著增加，麵粉里一種植酸被分解，能提高人體對鈣、鎂、鐵等元素的吸收和利用。酵母中的酶還能促進營養物質的分解，促進人體的消化吸收。

“上漿挂糊”防食物營養流失

蔬菜要現洗現切，急火快炒，炒綠葉菜時不宜放醋，醋會破壞菜里的葉綠素，也不宜早放鹽；菠菜需要焯水後再炒，涼拌或放入火鍋；肉類勿預先長時間浸泡；根據肉類品種的不同用不同水溫焯水，如蝦類需涼水下鍋，豬蹄等需沸水下鍋；上漿、挂糊等烹飪方法可以保證食物的營養素不被流失，保證食材的營養素被最大利用。

退休的張總工近古稀之年，患高血壓病二十多載，一直服用降壓藥控制。最近半年來排尿費力，尿不禁，夜尿每晚四五次，經常因尿淋瀝不盡弄濕褲子而讓他十分尷尬。

到醫院看醫生，經直腸檢查、B超檢查等，被診斷為良性前列腺增生。

接診的是一位年輕的泌尿外科醫生，給他開了四喃唑嗪（別名：特拉唑嗪、降壓寧），囑他臨睡前服用，起初從1毫克（半片）開始，以後根據症狀逐漸增量。

張總工取了藥，當天臨睡前吃了半片，午夜時分，因為尿急，他急忙翻身起床，還未走到衛生間，只覺一陣眩暈眼花、身子無力，一不留神摔倒在地，大腿疼痛難忍。家人打120將他送醫院急診，經拍片檢查，診斷為股骨頸粉碎性骨折。真是禍不單行，不得不住院治療。

經瞭解病史，醫生找到了答案——問題的根源在於四喃唑嗪。

四喃唑嗪有降壓效應，加之老人神經血管調節能力較差，張總工在臨睡前服用，使得夜間血壓降得很低。午夜尿急驟然起身，由臥位變為直立位，引起了體位性低血壓，致使腦缺血，引起眩暈眼花、乏力，結果跌跌撞撞。

所以，老年人在服用受體阻滯劑降壓或治療前列腺增生時，千萬要小心服藥後的首劑效應。一般開始服用該藥的頭一兩天，特別容易發生摔倒現象。

除受體阻滯劑外，鎮靜安眠藥和利尿藥也是導致老年人摔倒的幫兇。

降壓、降出燒心、反酸

伍教授患高血壓五六十年，最近兩年，經校醫開給氫氯地平和美托洛爾服用，血壓得到有

效控制，眩暈腦脹、頭痛、肢體麻木等症狀明顯改善。年逾花甲的伍教授精力充沛地指導研究生攻關課題。

但不知怎的，最近一兩個月，伍教授在夜間出現燒心、反酸及失眠現象，早上起來嘴裡一股酸苦味，咽下難受。

到校醫院配了謝胃藥，吃了也不見效。無奈之下來看專家門診，接診的老醫生細心聽完他的講述並做了體檢，又親自為伍教授作了胃鏡檢查和24小時食管PH值監測，最終診斷為非糜爛性反流病。

老人用藥 多留個心眼

“我的胃一直好好的，沒什麼問題啊。為什麼會無緣無故得這個病？”伍教授不解。

老醫生胸有成竹地說：“是長期服用氫氯地平和美托洛爾引起的，只要逐漸將這兩種降壓藥減量、停服，換用其他降壓藥，再加用抑酸劑雷貝拉唑就可以了。

伍教授乖乖地按照老醫生的指示服藥，病很快就痊癒了。

原來老年人食管酸清除能力減弱，而鈣離子拮抗劑（氫氯地平、硝苯地平緩釋片等）或受體阻滯劑（美托洛爾、比索洛爾等），會使食管下端括約肌鬆弛，“閘門”關不嚴，致使逆流而上夾帶胃酸、胃蛋白酶、膽汁的胃內容物進入食管。這些酸性物質不能被有效清除，造成食管黏膜損傷，引起燒心、反酸等不適。

出血：保健品不保健

徐老伯患2型糖尿病，合併有高血脂症與高粘滯血症，在服用降糖調脂藥的基礎上，醫生又給開了抗凝血藥腸溶阿司匹林。

徐老伯雖然身體不大好，但其子女孝順是遠近皆知的。子女聽聞老父血液粘稠，於是四處打聽有啥好藥能改善。

兒子聽說深海魚油有降脂和抗凝的一箭雙雕之功，於是買了兩大瓶給老父送去。

女兒獲知銀杏葉製劑有抑制血小板和降低血粘稠度的作用，還能保護心腦血管，便從藥房買了十盒，也給老父送去了。

從此，徐老伯除了服用抗凝血藥阿司匹林外，好服用深海魚油膠囊與銀杏葉製劑，心想吃這麼多抗凝藥，心梗與中風就與他無緣了。

時光流轉，徐老伯服藥一個多月後，一天早晨刷牙，發現牙齦出血不止，看看下肢出現了瘀斑，便慌了神，喊子女送他到醫院急診。

醫生問明情況，作了凝血功能檢查。檢查結果讓老爺子嚇了一跳——凝血功能低下。

醫生說：“都是這兩種保健品惹的禍。服用阿司匹林時，擅自加服其他具抑制血小板功能的藥物，如深海魚油或銀杏葉製劑，會抑制正常的凝血功能，從而引起出血，是十分危險的。”

使用抗凝血藥並非多多益善。眾多抗凝血藥的疊加作用，會抑制正常的凝血功能，輕者出現牙齦出血、皮下瘀斑，重者腦出血後內臟出血，十分兇險。

尤其是銀杏內酯，它是強力血小板活化因子抑製劑，因長期服用而引發腦出血的病例時有報道。著名醫學雜誌《柳葉刀》載文提醒老年人應慎用銀杏葉製劑，尤其應避免與其他抗凝血藥一起使用。

總之，老年人須在專科醫生指導下合理使用抗凝血藥，並注意用藥後有無不良反應，定期化驗與凝血功能相關的指標。



六個純屬“憋”出來的病

【憋尿】——當心尿毒症

當膀胱的存儲空間達到一定極限時，便會被憋爆，造成嚴重後果；如果尿液滯留過多，超過膀胱的儲量，便會向輸尿管回流，時間長了可能會導致尿毒症，膀胱的括約肌也會因此變得鬆弛。所以，人們一旦有了尿意，一定要及時排出體外。

【憋便】——當心結腸癌

憋便是不好的生活習慣，大便不及時排出，水分就會被腸道反復吸收，導致大便干結難排。大便中的毒素在體內積累時間過長，有害物質被腸道吸收，就會出現精神萎靡不振、頭暈乏力、食慾減退等症狀；嚴重者甚至會引發腸道癌症。

【憋屁】——當心腸道炎

如果憋屁，這些有害物質排不出，也會被腸道黏膜重復吸收，出現胸悶、腹脹等症狀。經常憋屁，會使機體形成慢性中毒，產生精神不振、消化不良、頭暈目眩和臉色蠟黃等症狀。

【憋氣】——長時間容易讓人窒息

如果憋氣時間過長，會引起頭昏、胸悶等症狀，所以老年人最好少進行這種鍛煉。老年人隨着年齡的增長，體質越來越弱，身體各方面的承受能力也會變弱，而憋氣會影響呼吸平衡，使吸入的氧氣不能正常進入血液，引起體內供氧失衡，發生危險。

【憋乳】——當心乳腺癌

寶寶的營養品，本身並沒有什麼毒性，但由於女性的乳頭與外界空氣相通，如果乳汁過多而不及時排出，外界的有害氣體或細菌等不良物質便會侵入乳房，引發細菌感染，嚴重的甚至會導致急性乳腺炎。

【憋精】——當心喪失性功能

如果因為工作忙等原因長期不過性生活，則會加重內分泌紊亂症狀，導致性功能下降。精液如果長時間蓄積在精囊中不正常排出，舉丸便會長時間受到“高壓”，可能令生精能力喪失，並逐漸導致舉丸萎縮，喪失性功能，腰酸、腿軟、乏力、失眠、情緒低落、記憶減退、皮膚衰老等一系列身體症狀也會連鎖產生。

微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城

周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務，彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備，合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文，中文，及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線：(216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址：3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場
網站：www.TheSmileDental.com

新聘助手為您提供最佳服務