

寶寶 1 歲了,家長仍替他拿奶瓶,要咀嚼食物,家長弄成碎末喂食,致使寶寶到了兩三歲還不會吞咽;怕孩子摔着碰着,不肯讓寶寶爬行,影響其大腦和骨 骼發育。一場“家庭育兒知識現場對對碰”在早期教育指導服務中心舉行。專家說,與對寶寶進行早教相比,家長更需要科學合理的早教指導。

撕紙吮指,家長不該阻止

13 個月的寶寶一拿到報紙,就喜歡撕;18 個月的寶寶一個勁往衛生間里“鑽”,玩水龍頭按鈕;對電視機、空調等各種遙控器愛不釋手;3 個月的寶寶喜歡“吃”手……不少父母看到寶寶有這些“異常”行爲,立即加以制止。對於寶寶的“屢教不改”,還頭痛不已。其實,這些只是寶寶的探索行爲,家 長不必阻止。

13 個月的寶寶撕紙行爲是完全正常的。撕

寶寶不要常吃“碎末食”

紙對嬰幼兒來說,不僅能鍛煉他們的手眼協調能力,還能鍛煉 寶寶的手臂小肌肉能力等。探索行爲是由這個年齡階段的寶寶的好奇心理特點導致的,這也是他們主動自發學習的表現。家長應順勢引導,不應立即阻止。

此外,更值得提醒的是,家長要制止寶寶把撕的紙等臟東西往嘴巴里塞,注意衛生。

換尿布不當,致胯關節脫臼

年輕父母給寶寶換尿布,一只手猛地“拽”起一只腳,然後再猛地“拽”起另外一只腳。這樣動作僵硬,可能弄傷寶寶,拉傷寶寶柔嫩的胯關節,導致脫臼。10 個月的寶寶學喝水,膽大的媽媽把杯子丟給寶寶,結果寶寶沒拿穩杯子,一杯

水全部翻在身上。

正確地給寶寶換尿布的方法應該是,一只手同時拎起寶寶的兩條腿,這樣寶寶才舒適。此外,在換尿布時,還應用濕巾紙先給寶寶擦屁股,避免寶寶“紅屁股”。

太小吃芹菜,根本咬不動

24 個月的寶寶經常便秘,於是父母在給寶寶菜單里增加了“芹菜肉絲”、“蘿蔔肉絲湯”和“蘋果泥”。可是芹菜雖好,有豐富的纖維素,但對於 24 個月的寶寶來說,“芹菜肉絲”太硬了,寶寶根本咬不動。

24 個月的寶寶吃芹菜,可能還是難度太大。可把芹菜先煮熟熟透,粉碎後做成餡,如芹菜肉末

小餛飩更方便寶寶吃;對於 4 至 6 個月的寶寶一般很適合吃蘋果泥,對於 24 個月的寶寶,建議可以開始嘗試吃蘋果片。



過度壓抑情緒摧殘健康 平日喜形于色有助養生

人有七情,喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種情志變化,皆爲人們正常的情緒變化活動。喜怒不形于色,雖說是傳統美德,對人對自己事皆有不少好處,更是被視爲有氣度、有修養的標誌;但是,若當抒不抒,當泄不泄,一味忍耐,無疑會摧殘人體健康。

忍耐亦有度,逾度不可再忍。喜形于色,一定程度上來說有利于養生。以哭爲例,當悲傷或憤怒時,大哭一場,將心頭之鬱積發泄出來,情緒就會得到平衡,心境也就能平和下來。相反,若把天大的委屈都藏在心里,緊閉情緒之門,表面上無所謂、嘻嘻哈哈,心里卻淌着血、流着淚,定會加劇心理和生理的失衡,給身心健康帶來很大的危害。有調查顯示,不少癌症病人在發病前多有長期忍耐、壓抑情緒的情況。乳腺癌的病人 70% 以上屬“肝氣鬱結”的表現,即所謂的“癌性格”的人易患腫瘤,其中超限的忍耐便是最突出的表現。

當然,喜形于色實在能夠自控。早在兩千年前,祖國醫學就肯定了情緒與健康的關係,“喜傷心”、“怒傷肝”、“悲傷腎”、“憂傷肺”、“思傷脾”等等。

七情過激,同樣會導致身心俱傷、誘發疾病。把控好自己的情緒,首先要自知,即時刻體察自己的情緒,明確自己當前的情緒狀況。其次,要寬容,應以寬容的心態對人、對自己、對事。再者,要解壓,或痛哭一場,或找幾個朋友訴苦一番,或是找朋友娛樂一番等等。總之一句話,要學會控制自己的情緒,而不是讓情緒控制你。

人非草木,孰能無情。上天賦予了我們表達自身情緒的機會,我們何不牢牢把握住呢。適當的喜形于色未嘗不可,就讓我們健康、快樂、和諧地享受人生吧! (楊玉龍)



先看一個針對糖尿病患者所做的實驗。

美國一項最新研究顯示,在患糖尿病風險高、鍛煉少的人群中,每天多走路的人出現血糖失調問題的幾率會比較低。

美國華盛頓大學的研究人員請 1800 多人佩戴了一周時間的計步器,以及算他們通常每天走多少步路。這些人因爲缺乏體育鍛煉,患糖尿病的風險比普通人要高。其中四分之一的人每天步行不足 3500 步,半數人每天步行不超過 7800 步。而專家建議每人每天應該走路不少于 1 萬步。

研究開始時,這些人中並沒有糖尿病患者。但 5 年後,有 243 人患上了糖尿病。分析結果顯示,在每天步行不足 3500 步的人群中,約有 17% 的人患上糖尿病,而每天步行超過 3500 步的人,有 12% 患上了糖尿病。

在考慮年齡、吸煙情況以及其他糖尿病風險因素後,研究人員認爲,和走路最少的人相比,走路最多的人患糖尿病的風險會降低 29%。

研究人員建議,對於不喜歡鍛煉的人來說,適度步行對身體有益。據有關統計數據,我們發現步行有十二種驚人效果如下:

1. 步行能增強心臟功能,使心臟慢而有力。
 2. 步行能增強血管彈性,減少血管破裂的可能性。
 3. 步行能增強肌肉力量,強健腿足、筋骨,並能使關節靈活,促進人體血液循環和新陳代。
 4. 步行可以增強消化腺的分泌功能,促進胃腸有規律的蠕動,增加食慾,對於防治 高血壓、糖尿病、肥胖症、習慣性便秘等症狀,都有良好的作用。
 5. 在戶外新鮮空氣中步行,大腦思維活動變得清晰、靈活,可有效消除腦力疲勞,提高學習和工作效率。
 6. 步行是一種靜中有動、動中有靜的健身方式,可以緩解神經肌肉緊張。
 7. 定時堅持步行,會消除心臟缺血性症狀或降低血壓。使人體消除疲勞,精神愉快,緩解心慌心悸。
 8. 步行可減少三酸甘油酯和膽固醇在動脈壁上的聚積,也能減少血糖轉化成三酸甘 油脂的機會。
 9. 步行能減少人體腹部脂肪的積聚,保持人體的形體美。
 10. 步行能減少血凝塊的形成,減少心肌梗塞的可能性。
 11. 步行能減少激素的產生,過多的腎上腺素的產生會引起動脈血管疾病。
 12. 步行可以保護環境,減少廢氣污染,對強健身體,提高身體免疫力,減少疾病,延年益壽也有積極的推動作用。
- 請大家有機會就儘量步行吧!



飲食習慣直接關係到心臟健康。如果每天選擇食物時多想哪些對心臟有益,堅持下來就會變成習慣。美國“梅奧診所網”最新載文總結出以下 6 條,助你 養成有益心臟的飲食習慣。

1. 挑橄欖油和菜籽油。飲食中應控制不健康脂肪飽和脂肪和反式脂肪的攝入量,以降低血脂異常和冠心病的風險。美國心臟協會建議,飽和脂肪和反式脂肪攝入量分別不超過每日攝入熱量的 7% 和 1%。食用油最好選擇橄欖油和菜籽油。這些油最好不碰:黃油、豬油、煙肉脂肪、肉汁、奶油、非乳製品的乳脂替代品、氫化黃油和起酥劑、可可油等。
2. 選擇低脂蛋白。低脂蛋白更有益心臟健康。可選的低脂蛋白質有:脫脂或低脂牛奶、酸奶和乳酪等、蛋清、魚類(最好選擇富含

歐米伽-3 脂肪酸的三文魚、鮭魚等深海魚)、去皮禽肉(雞胸等)、豆類(黃豆及豆製品、蠶豆、豌豆、小扁豆等)以及瘦肉。應該少吃的蛋白質包括:全脂牛奶及其製品、動物內臟、蛋黃、肥肉、排骨、香腸、熱狗、油炸食品等。

3. 多吃低熱量的新鮮蔬果。果蔬中含有多種維生素和微量元素、熱量少、纖維多,而且含有一些可預防心血管疾病的成分。建議選擇新鮮蔬菜水果、低鹽罐裝蔬菜等。最好避免的果蔬有:椰子果肉、伴有奶油醬的蔬菜、油炸或烤蔬菜、糖漿水果罐頭以及蜜餞等。

4. 選擇全谷食物。全谷食物含有豐富的纖維素和多種營養,有助于調節血壓及保持心臟健康。建議多吃的全谷食物包括:全麥麵粉、全麥麵包(最好是 100% 全麥或全穀物麵包)、燕麥片、糙米、大麥和蕎麥等、亞麻籽等。

1915 年,美國導演格里菲斯拍攝了世界電影史上第一部史詩性巨片《一個國家的誕生》。這是一部反映美國南北戰爭的電影。爲了真實地重現歷史,格里菲斯按原尺寸重建了南北戰爭時期的歷史建築。他甚至想讓演員們直接穿當時遺留下來的服裝,結果發現事隔五十多年後,美國人變得高大健壯而穿不下父輩們的衣服,只好依樣新做。

在 19 世紀中葉,美國人是世界上平均身高最高的人,但是當時美國軍人(白種男人)的平均身高也只有 1.71 米。而現在,美國白種男人的平均身高達到了 1.79 米,幾乎長高了 10 厘米。世界各國也都出現了類似的身高增長趨勢。在歷史上,日本人以矮小著稱,以致被蔑稱爲“倭”。看第二次世界大戰太平洋戰爭遺留下來的照片,日軍俘虜的個子和美國士兵相比,簡直就是未成年人。但是現在 17 歲日本男人的平均身高已達到了 1.71 米,甚至超過了中國男人的平均身高。根據 2002 年的調查,17 歲中國城市男人的平均身高是 1.70 米,農村男人的平均身高是 1.66 米,而這,又分別比 1992 年的調查高了大約 3 厘米。

身高的這種增長趨勢,與營養的改善有關。生長最迅速的時期是新生兒和嬰兒時期(0~2 歲),其次是青春早期(女孩 11~12 歲,男孩 13~14 歲),這兩個時期的營養狀況對身高至關重要。但是一個人的身高同時也受遺傳因素的影響,父母身材比較高的,其子女往往也比較高。那么先天的遺傳因素和後天的環境因素對身材高低的影響哪個更重要呢?我們可以通過統計親屬(特別是孿生子)的身高計算出遺傳因素所佔的比重。如果在一個人群,所有的人都能獲得生長所需的足夠營養,那么影響身高差異的主要是遺傳因素,例如美國人的身高 80% 受遺

傳因素的影響。否則,遺傳因素的影響就會下降,例如中國男人的身高 65% 受遺傳因素影響,中國女人的身高則 60% 受遺傳因素影響。中國成年男子的平均身高是 1.70 米(中國成年女子的平均身高是 1.60 米),對一個 1.80 米的中國男子來說,他多出來的 10 厘米有 6.5 厘米得益於遺傳因素,3.5 厘米歸功于環境因素。

假定一個身高 1.75 米的中國男子和一個身高 1.65 米的中國女子結婚,如果生的是兒子,我們可以預測遺傳因素會讓他比平均身高高出 $0.65 \times [(175 - 170) + (165 - 160)] / 2 = 3.25$ 厘米,如果生的是女兒的話,則是 $0.6 \times [(175 - 170) + (165 - 160)] / 2 = 3$ 厘米。環境因素有可能會讓兒子再高出 $0.35 \times [(175 - 170) + (165 - 160)] / 2 = 1.75$ 厘米,女兒高出 $0.4 \times [(175 - 170) + (165 - 160)] / 2$



青春期結束時,骺板軟骨細胞不再增殖,剩下的軟骨逐漸被骨取代,只留下了一條細細的骺線,

=2 厘米。當然這只是平均值,實際情形會有所差異。如果加強營養,則有可能讓子女長得比父母高。影響身高的最重要的營養素是蛋白質,其次是鈣等礦物質和維生素 D、A。

一個人的高矮主要取決于其下肢的長短,而下肢的長短又取決于長骨(股骨、脛骨和腓骨)的長短。在長骨的骨幹和骨骺(骨兩端膨大部分)之間,有一段透明的軟骨,叫做骺板,又叫做生長板——骨就是靠它生長的。骺板由軟骨細胞組成,這些軟骨細胞不斷地在增殖,新生成的軟骨細胞向前往後的方向堆積,把老細胞向後往骨幹推去。老細胞降解掉了,殘餘的東西被成骨細胞骨化,變成了骨,於是骨就長了一點。到

人也不再長高了。女性在 15~16 歲,男性在 18~20 歲時停止了生長。在那以後,不管採取什麼手段(除了手術),都不可能再增高。

在骺線閉合之前,環境因素還能影響到身高。主要是足夠的營養,其次是鍛煉和睡眠,因爲高強度的鍛煉和充足的睡眠能增加體內生長激素的含量,而生長激素能夠控制骨細胞的增殖。但是並沒有什麼保健品、藥物、器械能夠有助于增高。市場上所有的“增高產品”全都是騙人的。例如,有不少保健品公司在推銷“生長激素口服製劑”,聲稱它能夠終止或逆轉衰老過程。但是生長激素是一種蛋白質,會被腸胃消化掉,口服無效,而必須通過注射才能起作用,而且非常昂貴。生長激素缺乏症患者可通過注射生長激素進行治療,但是健康人試圖通過注射生長激素來抗衰老並沒有可靠的臨床證據,副作用倒有一大堆:軟組織水腫、關節痛、腕管綜合徵、男性乳房發育……足以讓人嚇得舉不起注射針筒。

如果骺線閉合已經閉合,就沒有辦法再增高了,不管怎么加強營養、鍛煉和睡眠也無濟于事。女性可以通過穿高跟鞋來彌補個子矮的遺憾,市場上也有所謂內增高的男用鞋,通過鞋墊來抬高腳跟,能讓男性增高達 10 厘米之多,外表又似乎看不出來。有些男明星就是用這種被戲稱爲“汗馬寶靴”的增高鞋來拔高自己的身高,騙過粉絲。增高鞋往往是高幫、拔身材不均匀的超大碼鞋子,但也有中幫的。除了增高鞋,還有增高鞋墊、增高襪,號稱是隱形的。有的能拔高 10 厘米。和女人穿了高跟鞋一樣,從上下半身的比例、站立和走路姿勢,還是可以猜出某位明星用了某種方式拔高自己。與其煞費苦心地拔高自己,或購買各種沒用的“增高產品”而受騙上當,還不如正確對待身材的高矮,消除對身材矮小的歧視。畢竟,有很多偉人都是矮個子。