

寶寶到底該不該用枕頭?

嬰兒枕頭不僅使用不當會存在導致寶寶窒息的風險，而且並不會讓寶寶躺得更舒服的(理由我們後面會解釋到)!

雖然,這樣的事件並不常發生,但明明可以避免掉的悲劇,為什麼還要給與它發生的機會

而且寶寶用枕頭這事兒毫無疑問能算一個婆媳育兒分歧,許多年輕家長堅決不想寶寶用枕頭,而老一輩的就是堅持要用,如果孩子喜歡兩邊側着睡,有些奶奶甚至可以守在邊上不停的板正孩子的頭,真心傷不起……

其實某程度上也不怪老一輩執着,隨便百度一下,出來的結果都是寶寶出生三個月後就要用枕頭。

“不睡枕頭,寶寶會很不舒服!”

我們總喜歡用自身的感受來強加在寶寶的身上,大人們覺得不枕枕頭睡得不舒服,那是因為我們成人的脊椎有 4 個生理的彎曲,位於頸部的彎曲叫頸曲,當我們入睡時這個生理彎曲處於正常狀態我們才會感到自然舒適,所以才必須枕個高度適宜的枕頭。

但寶寶吧特別是新生兒根本就不存在頸曲這種事情,直到 4 歲左右才會有彎曲。

所以對寶寶來說,不墊任何東西 = 最舒服的平躺方式,有枕頭反而對 Ta 們的頸椎徒添壓力。

而且等到寶寶學會翻身之後,枕頭更加形同虛設。

隔幾秒看 Ta 都已經睡得四仰八叉了,頭會乖乖躺在枕頭上近乎是是是是是是是是是。

“不睡枕頭,頭型會很難看!”

許多老人家也認為:不枕枕頭,寶寶的頭型

會不好看!後腦勺會被睡平的!

有需求就有市場,因此市面上有許多像“定型枕”這樣的產品,號稱是能起到把寶寶頭型睡好的作用。

但是用過的媽媽都知道,要是寶寶愛偏着睡, Ta 哪管那是什麼神奇枕頭,總有辦法轉到 Ta 愛睡的那個方向,而因為這樣的偏好導致寶寶的頭型不對稱並不是定型枕所能拯救的。

所以,想寶寶的頭型睡好,只能家長們多費心一點,讓寶寶兩邊側睡的時間大體相當就好了。

那什麼時候該給寶寶枕枕頭呢?

至少兩歲。

而且就算給寶寶枕枕頭也得選較矮與較

硬的,因為此時寶寶的脊椎頸部還是無明顯的彎曲的。

最近天冷了,對於南方取暖全靠一身正氣的大家來說,可能睡覺時會給寶寶穿得比較厚,有些誇張的家長們或許會穿得厚到寶寶躺下腦袋都有種像後仰的感覺,如果真穿那麼厚,那建議

就給寶寶在腦袋下墊層和衣服厚度一樣的枕頭吧。

反正,家長們不用再糾結得給剛出生的寶寶挑哪種枕頭或是幾個月得開始用枕頭了,因為根本就不需要啊!

如何選嬰兒枕頭

挑選枕芯材質安全係數高的寶寶枕頭,首



先要瞭解目前市場上寶寶枕的枕芯類型。主要有三類枕芯:

1、顆粒狀材質:植物籽或植物殼。因為可以自由滑動,這種枕頭,不會給寶寶的頸部壓迫感,並可以任意的固定寶寶頭部睡姿,防止嘔奶嗝鼻。吸濕性、透氣性好的天然材質有益寶寶腦部發育。

2、化纖棉:柔軟的填充物。符合安全標準的寶寶枕頭,材質環保,優質,能給寶寶睡覺舒適感,中間縫製出一個凹坑,以便固定寶寶頭部姿勢,保證寶寶睡眠健康。

3、混合材質:柔軟材質配合顆粒狀材料。兼有前面兩種枕頭的優點。

選擇專業品牌,具有信譽、標誌完整的廠家,品質才有保障。此外,仔細比對表布及里布的材質,感受產品的密度及重量也很重要,同時要檢查寶寶枕的外觀是否完整,有無破損,這些都是必做的審查項目,可是不能馬虎哦!

除此以外,如何選嬰兒枕頭還有三點注意事項:

1、不要選擇使用泡沫塑料做填充物的寶寶枕,對寶寶的健康有危害。

2、避免使用太軟的纖維棉等材料,因為過於柔軟,對頭顱和頸椎也沒有好的支撐力,反而不利於孩子的骨骼發育,無法塑造寶寶頭型同時也容易出現窒息危機。

3、薄絨、羽絨等填充物不僅太軟,而且常含有塵土、蟎蟲等,易引起過敏,也不適合做枕芯。

嘴唇干裂脫皮發癢是什么原因?

天氣逐漸寒冷,很多朋友會出現嘴唇干裂,脫皮的症狀,這主要是跟天氣寒冷乾燥有關,也與個人體質相關,小編在此給彼此問題困擾的朋友推薦幾條應對辦法。

嘴唇干裂脫皮發癢的

1、唇炎

唇炎往往在年輕人中高發,一些不良習慣是誘因,嘴唇干了就去舔或咬,會導致疼痛加重、唇部出血、感染,創口難以癒合,反復發作,形成惡性循環,拖延數天後發展成慢性唇炎。

2、天氣寒冷乾燥、機體缺少水分

北方秋冬季節氣候乾燥,缺乏水分,很容易嘴唇干裂,而且這個時候,很多人會用舌頭去舔嘴唇或咬嘴唇,但卻很快被蒸發掉,同時再帶走嘴唇上本來就匱乏的水分,導致了嘴唇越干越癢,越癢越舔,越舔越干的惡性循環,造成了嘴唇的裂口和脫皮。

判斷標準:缺少水分導致的嘴唇干裂具體表現是在嘴唇或嘴角處堆積死皮。

3、身體缺少維生素

由於秋冬季人體皮膚黏膜的血液循環差,如果新鮮蔬菜吃得少,人體維生素B2、維生素A 攝入量不足,嘴唇也會乾燥

開裂。判斷標準:如果是嘴角開始干裂,口角有白色分泌物,是缺少維生素的現象,應注意內在調理。



4、生活習慣及體質等因素

對某些化妝品或陽光過敏的人,情緒波動幅度過大易上火的人,某些疾病(糖尿病)引起的人體內組織液滲透壓的降低,導致排水過多而組織液則缺水,過度熬夜,煙酒辛辣刺激等均易引起嘴唇干裂。

嘴唇干裂脫皮發癢怎麼辦?

1、戴口罩

尤其是騎車一族,戴個口罩能擋住外面凜冽的寒風。戴口罩的目的很簡單,是爲了保持嘴唇的溫度和濕度,以免缺水、乾燥。

2、唇皮要用剪

處理已起起的唇皮,可用小剪細心地對着鏡子剪掉。千萬不要用手或鉗去撕,以免撕裂嘴唇,導致疼痛、流血,甚至感染,那里可是醫學上所稱的“危險三角”哦。

3、經常使用潤唇膏或者睡前塗抹橄欖油

洗臉之後用潤唇膏,另外也可試試睡前將橄欖油塗在嘴唇上吸收 20 分鐘以上,然後擦淨。

4、熱敷

晚上睡前可以用溫熱毛巾熱敷,輕輕拭去表面乾燥死皮,切忌過于用力,撕扯干皮,然後擦上潤唇膏。

日常生活中注意及時飲食和補充多種維生素營養,可以讓唇部健康水潤,遠離干裂脫皮。

留點空間

我決定要讓自己隨時保持在有點飢餓的狀態。當然,也不能餓過頭。因為我吃东西很快,稍不注意就容易吃得太多,“只吃一點”便是我克制自己的方式。就算食物再好吃,甚至是我的最愛,我也會在六分飽的時候放下筷子。

不久之前,我還會吃到八分飽,但爲了保持恰到好處的狀態,現在改成了六分飽。把食物剩下來很浪費,但只要在一開始就麻煩店家“飯量減半”,就能解決問題了。

我會這麼做不是爲了減肥,而是爲了自己的健康。身體不舒服的時候通常都是因爲吃得太多,只要調整一天的食物量,情況往往就能得到改善。

我喜歡美食,也喜歡吃,但我不認爲這等於要吃得很多,反而覺得,如果爲肚子留下一些空間,也會多出一些讓美食進人的餘地。房間也和肚子一樣,空間很重要。我認爲室內設計不是由放什麼傢具決定,而是由“事先想好要留下多少空間”來決定。

胃、房間,以及自己的心。無論是哪一種,如果一股腦兒地把東西全塞進去,不管是食物的味道、優點,還是精彩之處,都會變得模糊不清。在“還想多吃一點”的時候放下筷子,這個方法可以幫我們找到恰到好處的狀態。

讓自己的肚子隨時都保留一點空間吧。這麼一來,不管是身體還是心靈都會輕盈許多。

對於現代很多人來說活過百歲都算是長壽,據鳳凰健康用戶分析顯示:越來越多的人對養生、保健、防癌、抗癌、長壽等健康知識感興趣,關注度越來越高!越來越多的專家、學者都在研究長壽的秘籍。今天就爲你剖析幾個長壽國家的長壽秘密。

日本

日本是出了名的長壽國,2014 年的統計顯示:日本女性平均壽命 86.8 歲,連續三年居世界第一;日本男性平均壽命 80.5 歲,居世界第三!

日本老嫗大川美佐緒 116 歲,大川美佐緒 1898 年 3 月 5 日出生在大阪一個做和服生意的家庭。她說,自己的長壽秘訣就是吃好睡好,每晚至少睡夠 8 小時。她說:“吃好睡好,就能長壽。你必須學會放鬆。”

妹子覺得這位奶奶無非就是心態好,才能讓自己活得更自在,更自由,更放鬆!除此之外,日本人到底有什麼健康長壽秘訣?

1 低鹽飲食

高鹽飲食容易帶來心血管疾病。日本政府鼓勵大家少吃鹽,拉面的湯只喝一半,醬湯每天只喝一碗,鹹菜只吃一小碟。

2 運動是長壽關鍵

長野是日本著名的長壽縣,這裡的政府爲老年人設計了“健康長壽操”,鼓勵老人積極做操,在無疾無痛的狀態下自然老去。長壽操已被推廣到了日本國內多個地區,身體允許的情況下,多運動是極好的!在中國,太極拳和廣場舞也一樣值得推崇!

3 健康意識佳

日本政府很注意提昇民衆的健康意識。幾乎每個城市都有健康管理中心,除了對大家進行健康指導,還提供定期的體檢,幫人們及早發現和預防疾病。

新西蘭

新西蘭是個美麗的國家,更有長壽國的美譽。新西蘭的人民是如何養生、保持長壽的呢?

1 健康飲食

新西蘭人非常幸運自己能擁有各式各樣的食物。亞洲及其他各國移民帶來的調料和烹

調技術,使新西蘭人的烹飪融入了其他各國的成分,以至創造出一些利用當地食品烹制出的新口味菜肴。

如新西蘭人在早餐塗麵包時,要用一種名叫“瑪麥脫”的醬,是一種含有豐富鐵質和其他

高機體免疫力。

2 熱愛運動

新西蘭人鍾愛運動,這也許和當地的民風有關。

統計表明:在新西蘭人中,有近一半的人參

能讓你多活十年的秘密

許多維生素的營養食品,和國內的花生醬或果醬相比,它不含脂肪,很受當地人的歡迎。另外,麥片也是深受當地人歡迎的早餐食品之一。

現代營養學早已表明——麥片的價值

麥片可以有效地降低人體中的膽固醇,經常食用,可對心臟血管病起到一定的預防作用,還能改善血液循環,緩解生活、工作帶來的壓力;

麥片中含的鈣、磷、鐵、鋅等礦物質,有預防骨質疏鬆、促進傷口癒合、防止貧血等功效,是補鈣的佳品;

麥片還含有極其豐富的亞油酸,對脂肪肝、糖尿病、浮腫、便秘等也有輔助療效,對增強老年人的體力,延年益壽等亦大有裨益。

此外,由於新西蘭是一個島國,故盛產青口、生蚝之類的大海產品。青口即青口貝,又名海紅,含有一種降低血清膽固醇作用的代爾太 7- 膽固醇和 24- 亞甲基膽固醇,並兼有抑制膽固醇在肝臟的合成和加速膽固醇排泄的獨特作用,從而使體內膽固醇下降,其功效比常用的降膽固醇藥物更強。

生蚝是我國傳統的滋補品,據《本草綱目》記載:“生蚝,治虛損,壯陽,解毒,補男女氣血,令肌膚細嫩,防衰勞。”由此可見生蚝的抗衰老作用,此外,它還能迅速補充、恢復體力,並可以提

加一種或一種以上的運動,其中最普遍的運動項目有橄欖球、高爾夫球、英式女子籃球、田徑、板球、泛舟、網球、足球、滑雪、游泳等等。

橄欖球是新西蘭人的國技,就如同乒乓球是中國的國技一般;

網球是新西蘭的第二大運動,全國有大約兩萬個網球場,平均不到 200 人就有一個;

帆船運動是新西蘭人受歡迎的水上運動之一,這是因爲當地有很多海灣,適合碧波揚帆,而新西蘭第一大城市奧克蘭,更有“帆船之都”的美譽;游泳也是新西蘭人喜愛的運動。

新西蘭有很多適合游泳的河流、湖泊和海灘,在夏季的幾個月里,各海灘都有救生人員監督海灘安全,大多數城鎮都有公共游泳池。露天游泳池一般只在夏季開放,而室內游泳池一般都用溫水,並且全年開放。

滑雪的季節則是每年 7 月份至 10 月份,每個滑雪場都有不同難度等級的場地,適合各種不同技能水平的人使用。

有人說:如果你想去一個運動方式多種多樣的國家,那就去新西蘭吧。但最重要的是運動給新西蘭人帶來了健康。

3 注重養老

在新西蘭,退休的年齡不分男女,均爲 65

歲。退休之後,就可領取退休金。即使是年滿 65 歲但沒有工作的,也可以領取。

退休以後,老人們的生活依然豐富多彩,他們有的上大學(正規的國立公立大學,新西蘭的大學不受年齡及身體狀況的限制)、有的到社區學院去學藝術或手工藝、有的去教堂免費教英語、有的自己組織俱樂部,讀聖經或討論其他感興趣的話題。

當老人生活不能自理或自理有困難的時候,他們就會賣掉房子住到養老院去。新西蘭的老人不需要依靠孩子來養老,這樣,不僅孩子沒有負擔,老人也沒有照顧第三代的義務,大家各自生活在自己喜愛的生活環境之中,節假日的來往成了一種快樂的享受。這種沒有後顧之憂的生活,應當也是新西蘭人長壽的原因之一吧!

從兩個長壽國家的秘訣不難看出,飲食、運動、心態是長壽必不可少的三要素,任何國家的人們要想長壽都離不開這些。很多專家、學者也都對長壽的秘訣很感興趣,其中一位美國長壽專家丹·布特納爾就曾考察過世界各地人們的長壽秘訣,並進行了提煉歸納。在他的專著《藍色區域:從長壽人群中吸取的生活經驗》一書中,布特納爾表示:“做到 5 個堅持,你就可以多活 10 年。”

5 個堅持:

1)每天保持 1.5 小時的無意識體力活動而不是刻意的體育鍛煉

2)與關愛老人的子女生活在一起

3)有明確的生活目標樂觀的生活態度

4)多吃豆少吃肉

5)放慢生活節奏抽空就休息

歸納了這麼多,長壽的秘訣究竟是什麼?每個國家、民族的生長環境、體質、飲食習慣、居住習慣、生活習慣等方面各不相同,如何能夠總結出一套適用於每個人的長壽秘籍?

那長壽就無法可循了?並不是!其實,無論如何研究,長壽老人如何揭秘,也都離不開“衣、食、住、行”這四件事兒,也就是健康的四大基石:合理飲食、適量運動、戒煙戒酒、平和心態。只要你有心,生命力是會很旺盛滴!加油吧!