



如何矫正孩子的不良饮食行为



显示,目前中国大概有 40%~60%的儿童存在挑食和偏食问题,好发于 3~12 岁的儿童。常见问题包括吃得少而慢、对食物不感兴趣、不愿尝试新食物、强烈偏爱某些质地或某些类型的食物等。这些不良饮食行为可能造成孩子营养不良、发育迟缓等一系列健康问题,需及早矫正。

改善挑食偏食 家长要“手下留情”

家长可采取有效又温和的方式来帮助孩子矫正不良的饮食习惯。

■合理丰富食物种类,建议家长多在菜肴的色、香、味上下功夫,使孩子胃口大开。

■不要用儿童偏爱的食物作为奖赏,否则孩子容易用不吃飯做“武器”威胁家长。

■不要完全剥夺孩子偏爱的食物,但可适当减量,多让孩子品尝其他食物的味道。

■儿童开始进食其他质地或类型的食物时,家长应该立即予以表

扬和鼓励。

孩子吃得少 家长不可强迫

孩子食欲不振时,家长不可强迫他吃饭,要保持耐心。假使孩子食量并不大,只要健康、没有生病就不必太担心。下面介绍几个增进孩子食欲、食量的小妙招:

■增加孩子的活动量,使其产生饥饿感。

■限制孩子在两餐之间的零食,特别在餐前 1 小时最好不要进食,让孩子体验饥饿。

■餐前不喝饮料,因为饮料会占据胃部的空间,影响食欲。

■不要与其他儿童攀比进食量,允许个体差异。

■只要比原来进食多,家长就要及时表扬、鼓励孩子。

■适当为孩子补充儿童专用的复合维生素 B。复合维生素 B 是“能量维生素”,可以刺激肠胃蠕动,增进食欲。

孩子吃饭分心 先营造进餐环境

在孩子眼里,每天的活动都是游戏,吃饭也不例外。一些孩子习惯边吃边玩,还有的喜欢边吃边看电视。这些不良进餐习惯都易造成孩子吃饭时分心,影响食欲。建议家长:

■在吃饭时收起所有的玩具并关掉电视,家长要树立良好的榜样,让孩子的注意力集中在吃饭上。

■在孩子吃得很好的时候,家长及时鼓励,但不要强制孩子吃掉规定的食物。

■在吃饭期间如果孩子下地跑一圈再回到餐桌,只要他马上回来是允许的,但千万不要追在孩子后面喂饭。

■最好将孩子的用餐时间控制在 25 分钟内,超时就不允许再吃。

■鼓励孩子和全家人一起进餐,享受快乐的进餐氛围。

良好的饮食行为,不仅有益于孩子的成长发育,而且对培养孩子集中注意力有很大的益处。家长在



为孩子矫正的时候,需要坚持和耐心,如遇到不能解决的问题也可以向医生请教。(新民)

秋季女性需注重
饮食调理

秋季干燥,气温下降,人体常出现汗液分泌减少,口苦咽干,皱纹、便秘和毛发脱落增多等现象,容易疲倦,特别是对女性的影响比较明显

秋季

按常规看

应多吃养阴清热、润燥止渴、清心安神的食物

如芝麻、蜂蜜、银耳、乳制品、蔬菜、水果等

身体虚弱的女性

应多吃温补食物

大枣山药粥、糯米八宝粥、银耳莲子粥等

脾胃虚弱、消化不良的人

应多吃健补脾胃的食物

莲子、山药、扁豆、红枣等

最大众化的食物

百合

周口市中医院 周华雄 主笔



糖尿病患者如何运动治疗?

运动治疗是糖尿病治疗的一个重要部分。适当的运动可以减轻体重,改善心血管功能,改善血脂水平。糖尿病患者适宜强度小、节奏慢,运动后心跳不过速、呼吸不急促的一般运动,如:散步、打太极拳、做家务等。

运动前要检查您的血糖,如血糖高于 13mmol/L 时不要运动,血糖过低时也不要运动,晨起空腹时尽量不做运动。运动前要多饮水,并随身携带易于吸收的碳水化合物食物,并携带糖尿病病人信息

卡。运动前应做 5~10 分钟的低强度热身运动,尽量避免屏气动作,运动时穿宽松的衣服、舒适的棉线袜和合适的软底鞋。根据自身情况选择适合自己的运动强度,尽量避免高强度和竞技性的运动,防止意外伤害。运动结束时需做 5~10 分钟的调理运动,如:侧弯腰、踢踢腿等。如选择高强度运动,每周 3~4 次为宜,若选择较轻强度运动则每天皆宜。运动要循序渐进,不应间断,以餐后半小时至一小时后开始运动最佳,不宜在饱餐后或饥饿

时进行运动。

运动不是每位糖尿病病人都适宜的。如您有下列情况之一请暂时不要运动:1.合并各种急性感染者;2.中度以上发热者;3.伴有心功能不全、心律失常且活动后加重者;4.严重的糖尿病、肾病患者;5.严重的眼底病变或眼底出血者;6.新近发生血栓者;7.空腹血糖大于 13mmol/L,高葡萄糖毒性未解除者;8.收缩压大于 180mmHg 者;9.经常有脑供血不足者。

(张春霞)



军训后不能马上“冲凉”

每年秋季开学前夕,许多高一和大的新生都将进行为期一周左右的军训。军训时正值炎热、多雨的季节,从学生的健康和安全角度出发,应注意以下问题:

防中暑 如今的学生几乎都是独生子女,缺乏露天高温下的锻炼,在烈日炎炎下军训比较容易中暑,轻者表现为头晕、恶心、乏力,重者会昏迷跌倒,甚至可能危及生命。所以,体弱或有中暑史的学生,

可以在医护人员的指导下喝一些盐开水,或使用清凉药品(如十滴水、人丹、薄荷油)。一旦发现学生中暑,轻者可由校医及时医治,重者必须及时送医院抢救。

防感冒 初秋时节,经常有降雨和降温天气,如果长时间冒雨军训,最容易直接受凉,从而诱发包括感冒在内的多种疾病。学生在军训后不可一味贪图凉爽(如坐在石板、水泥地面上,或在风口处久

留),否则容易导致感冒。此外,军训之后有些学生喜欢在大汗淋漓时“冲凉”。人体毛孔处于“张开”状态时“冲凉”,会使全身毛孔迅速闭合,热量不能散发而滞留体内,易引起高热症。而且,“冲凉”时因脑部毛细血管迅速收缩,也容易引起供血不足,使人头晕目眩,重者还可引起休克。所以,军训之后一定不能马上“冲凉”。

(雨佳)

牛皮癣为什么越治越严重?



我的牛皮癣为何越治疗越严重?
周口市专科病医院皮肤科
主治医师王凤芝:一、不要轻信“包治”、“根治”、“永不复发”的许诺。二、切勿随意滥用药物,特别是激素抗肿瘤药物或免疫抑制剂。治疗过程中反复不当的应用白血宁、乙亚胺、乙双吗啉等细胞毒类抗癌

药与激素类药物,可致病情趋向顽固恶化难以治愈。我院皮肤科根据每位患者的不同情况进行个体治疗,中西医结合疗效独特,欢迎你有空前来咨询治疗!

咨询电话:0394-8236301

地址:周口市人民东路周口市专科病医院皮肤科(周口市中心医院住院部对面)

乙肝“阳”转“阴”是治愈的标志吗?

乙肝“阳”转“阴”是治愈的标志吗?
周口市专科病医院肝病科主治医师贾梦山:有些患者反复用药治疗后,出现了乙肝病毒的转阴,但是患者反而出现了疲乏易累、腹胀、面色萎黄、肝功能损害加剧、凝血机制恶化等情况,这种转阴很可能是病毒变异造成的。这种病毒变异导致的转阴,常常

导致对病情判断失误。因此,慢性乙肝治疗过程中,重要的是肝功能能长期正常及稳定,肝脏组织没有炎症损害,而不是强调病毒指标转阴。

咨询电话:0394-8230844

0394-8230639

地址:周口市人民东路 13 号(周口市中心医院住院部对面)

头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院

周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科医院。主治头疼、头晕、失眠、健忘;鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎、声带息肉等。疗效显著,随治随走。该院先后荣获“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉称号,院

长王银邦当选“中国时代十大卓越人物”。

电话:8380632 13803949698

地址:周口市八一南路火车站北 300 米路西

网址: <http://www.zkebh.com>

饮茶能瘦身



最新研究显示,长期喝茶的人体内脂肪含量比不喝茶的人少,喝茶超过 10 年以上的人,体内脂肪甚至比一般人少了 20%,腹部脂肪少 2.1%。至于女性长期喝茶的效果尤其显著,这项研究显示,茶不失为一种健康饮品。人体之所以肥胖,主要是因为皮下及肝脏等部位积累了多余的脂肪类物质。报告指出,发胖的人若是长期饮茶有助于减肥,这是由于茶叶中含有咖啡碱、维生素等物质,能促进脂肪消化,除去体内多余的脂肪。

长期喝茶虽然有助于减少人体的脂肪,但未必每个人都适合,比如缺铁性贫血患者就不宜在用餐时喝茶,以免阻碍从食物中吸收铁质,若要喝茶应选在两餐之间。另外,失眠者也一样要选择喝茶的时间,最好天黑后就不要喝,以免晚上睡不着。

(小杰)

天誠茶莊

茶香味正 自然天成

总店:市八一路与交通路交汇处 6010699
二店:市文明路与七一路交汇处 6088099
三店:市周商路邦泰大道南段 6089099
四店:市七一路与六一路交汇处 6010199

让患者了解医院 让医院展示形象

每个医院都有自己的特色,每个科室都有自己的独特疗法
本版诚邀各医院展示科室特色,创造和谐医疗环境。
展示条件:各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度。本报将针对该科室的医疗水平进行调查,同时欢迎社会各界进行监督,如发现虚假宣传,坚决给予曝光。
报名热线:13592220126 13592220031 13033905685 13526297566