

别把鹅口疮、疱疹当“上火”

夏天是口腔溃疡、疱疹的高发季节。很多人说火气太重才会生“口疮”，可对孩子而言，口腔疾病的发生却远非这么简单，也绝不是喝喝凉茶就能解决的。专家表示，5岁以下的孩子口腔溃疡、疱疹的患病率特别高，常表现为拒食、哭闹并有发热的症状，家长若发现异常，应尽快带孩子到医院就诊。

鹅口疮
鹅口疮是婴幼儿常见的一种口腔疾病，属于急性白色念珠菌感染（真菌感染的一种），主要表现为：口腔内颊黏膜、舌、上下唇内侧黏膜甚至到咽部呈片状或点状的白膜，就像嘴巴里含了一层雪一样，故又被称为“雪口”。同时，患儿会有哭闹、拒食伴轻度发热的症状。

一家省级妇幼保健院口腔医学中心主任黄群说，婴幼儿黏膜组织纤嫩，容易受到损害，而且血液里缺乏抑制白色念珠菌的成分，一旦接触到就会很快繁殖。“有些新生儿一出生就有鹅口疮，是因为母亲患有滴虫病之类的真菌性疾病，于是在产道里就被感染了。不过更多见的还是出生后被感染，比如母亲哺乳前没注意乳头的清洁，奶嘴、玩具没消毒干净，宝宝有爱吃手的毛病等等。”黄群说，夏天气候潮湿闷热，是真菌繁殖的有利时期，鹅口疮的发病率明显上升，家长要早做准备。尤其是早产儿或长期使用抗生素的婴幼儿，因为免疫力弱，发生真菌感染的机会更高，更要特别小心。

防治对策：孩子感染鹅口疮应及时到医院就诊。确诊后的治疗很简单，用干净纱布和棉签局部涂擦浓度为1%~2%的碳酸氢钠，2~3小时轻轻擦洗一次，以保持口腔的

碱性环境，一般几天就能好转。但家长一定要注意消毒，像奶嘴、汤匙、牙胶、常用玩具等，都应该煮沸或用开水烫过再给孩子使用。哺乳之前应好好清洁乳头，必要的时候还可以用碳酸氢钠清洗乳头。在生产特别是怀孕之前，母亲若患有真菌性疾病，如滴虫病、手癣、足癣等，应在医生指导下治疗彻底，孩子的贴身照顾者有真菌病也要好好治疗，以减少感染机会。

疱疹性口炎
疱疹性口炎主要是由疱疹病毒引起的一种口腔损害，多见于5岁以下抵抗力弱的孩子，在春夏季高发。该病潜伏期大概为1周左右，起病急，往往先发烧后出疱疹，首先是牙龈、口腔内颊部、颊部黏膜有小泡，而后小泡马上破溃，形成点状或片状的溃疡、糜烂，孩子往往有哭闹、拒食、吞咽困难等表现。

防治对策：是不是疱疹性口炎，一定要经医生诊断才能下结论，家长应带孩子到医院就诊，切不可当成普通的“上火”来对付。黄群说，该病有一定的传染性，若确诊应对患儿适当进行隔离。同时，家居要多通风透气，衣服、用具要清洗干净并在太阳下晾晒。大一点的患儿可以用一些适合于儿童的漱口水，以保持口腔卫生，还可以服用抗病毒制剂。有些患儿可能伴随细菌感染，出现发烧、咳黄痰、肺部有罗音等症状，需要用抗生素治疗。由于疼痛，患儿常常会拒绝饮食，此时可多给孩子吃一些好消化、有营养的流质食物。同时，适当补充富含维生素的蔬菜汁、果汁，促进溃疡愈合。黄群还强调，疱疹性口炎容易复发，平时要加强孩子的营养和锻炼，增强抵抗力。

(宋导)

影响天性 妨碍社交

6岁前，iPad不宜多玩



许多家长都会把自己的 iPhone、iPad 拿给孩子玩，有的家长甚至认为让孩子玩里面的游戏有利于开发智力，提高孩子的反应力。可最近有则新闻报道说，德国的心理学家认为，过早允许幼儿玩电子游戏，会削弱其对现实世界的兴趣，降低智力，建议6岁前不要让孩子接触。这可让家长纠结了。

iPad 游戏

开发智力还是降低智力？

德国心理学家 Werner F.Singer 教授指出，网瘾会降低智力，随上网时间越长，智力会越来越低，最终影响正常交流。针对两三岁的幼儿沉迷 iPad，玩切水果、疯狂的小鸟等电子游戏，Werner F.Singer 表示，过早允许幼儿玩电子游戏，会削弱其对现实世界的兴趣，建议6岁前不要让孩子接触。

iPad 中的游戏到底是能开发智力还是降低智力？广东省一家医院儿童少年心理研究室主任戚元丽主任医师说，这两种说法都有一定道理。

iPad 和 iPhone 中的一些游戏对孩子某种智力的提高确实是有帮助的。比如说切水果可以锻炼孩子的反应力，疯狂的小鸟对于力量和方向的配合有要求，可以训练孩子制定策略以及预测线路的能力。iPad2 中还有一种找茬的游戏，可以训练孩子分辨细节的能力，提高他的注意力。

不过，孩子的智力所涵盖的内容远不只这些，还包括其认识客观世界并运用知识解决实际问题的能力。这种能力是在实践中（通过接触大自然、社会实践和接受教育）发展的。孩子的时间总量是有限的，如果他花很多时间在电子游戏上，势必会减少他和小朋友玩耍以及户外活动的机会，这样肯定会影响孩子智力的全面发展。所以说，德国心理专家的说法也是有道理的。

沉溺游戏

孩子性格易孤僻

戚元丽介绍说，6岁以前是孩子建立秩序

感、安全感、提高言语能力和社交能力的重要阶段，而这些多是在与父母以及同伴的玩耍、互动中建立起来的。如果在这个阶段，孩子沉迷于“人机对话”上，对孩子的成长会有明显的影响。

比如说，孩子安全感的建立主要来自与父母的互动，特别是与父亲的游戏。然而在日常生活中，常能看到的景象是：父亲一回到家，孩子第一反应就是从他包里拿出 iPad 玩，而父亲则坐在一旁看电视，几乎没有互动。长此以往，孩子长大后的性格就可能变得孤僻，不善交流，处理事情以自我为中心。

再比如，一些家长会觉得孩子和小伙伴在一起就是“瞎玩”，其实不然。孩子和小伙伴一起玩，会帮助他学会让步、关注对方感受、遵守游戏规则、信守承诺等等，这些都是让孩子受益终生的能力。孩子玩电子游戏则简单得多，不需要顾及对方的时间和兴趣，想怎么玩就怎么玩，这样，孩子长大后可能会比其他孩子更自我，势必会影响他的人际关系。

限制孩子

玩电子游戏的时间

不可否认，电子游戏确实非常有诱惑力，完全让孩子不玩不太可能，不过家长可以限制孩子玩的时间，比如每天玩半个小时或一个小时。这样的“限制”也要讲技巧，比如可以配合一定的惩罚措施。孩子如果超过了限制的时间，就取消他第二天玩的资格，要到第三天才可以恢复。这样的时间限制以及惩罚措施需要家长严格遵守，一开始孩子可能会感到没玩过瘾，有些痛苦，但规则一旦建立，孩子还是能适应并遵守的。

在游戏内容上，可以选一些训练反应类的游戏，避免太过血腥的电子游戏。另外，家长还要注意，不要让孩子玩完 iPad 就看动画片，成为一个“小宅男”，要多把孩子“赶出门”，让他多到户外活动，这对孩子的全面发展更为有利。

(陈辉)

产后妈咪，要“享瘦”更要健康



刚在4月生下第三胎的小S，5月中旬即重返《康熙来了》舞台，并大秀产后极速营造的“魔鬼身段”（小S产后一个月瘦了7公斤），让很多产后妈咪十分羡慕。然而，据德国一项最新的研究报告表明，若女性产后过分追求快速恢复身材，甚至会对自身健康和母乳喂养不利。产后女性只要能在3个月至半年内使体重恢复到孕前水平就属正常。

专家：产后头42天，膳食均衡最重要

有些女性产后不久便迫不及待地开始瘦体健身，希望早日恢复姣好身材，于是：束腹、节食……无所不用其极。对此，南方一家大型医院妇科副主任曾朝阳指出：“产后减重不宜太早开始。产后运动应循序渐进，量力而行。如果急于求成，特别是过早做剧烈运动，会影响子宫复原和伤口愈合，易引起子宫出血、会阴伤口裂开及子宫下垂。”

曾朝阳建议，如果要限制饮食或做有氧运动消耗热量，应在产后6周，等身体状况大致恢复以后再进行。“产后妈咪更不要用节食减肥，尤其是在产后最初的42天里，更要注重膳食平衡，避免高脂肪、高热量的食物就好，这样既可以保证母亲的健康，也不影响母乳质量。”

建议：哺乳减肥，健康又有效

有些妈妈为了早日恢复自己的身材或因害怕乳房下垂，往往会选择少哺乳或不哺乳，殊不知，哺乳也有促进妈咪瘦身的作用。

曾朝阳解析，哺乳时，宝宝吮吸乳头，会刺激子宫收缩，帮助子宫恢复。“哺乳时，妈妈的身体就如同一个营养补给站，始终提供给宝宝最好的脂肪和营养，妈妈自然会逐渐瘦下来。此外，哺乳的过程，让妈妈和宝宝可以更亲密，更能让宝宝有安全感，也能让宝宝成长得更健康。”

曾朝阳表示，女性分娩后，体重就会自然而然地开始减轻，妈咪不用过分担忧。“一方面，产后妈咪尿量增加，将孕期滞留的水钠排除，子宫复缩等，这些都将有助于产后妈咪的体重减轻和形体恢复。再则，初为人母要耗费大量的精力和体力去照顾宝宝，也会使妈咪的体重不断下降，所以不用太‘急’。”

(陈学敏)

小窍门：

食补，既“塑型”又“补身”

1. 红糖：性温、味甘，具有祛风散寒、补血、活血化淤、健脾暖胃、化食、利尿的作用。
2. 红豆：健脾利湿、散血解毒，适用于产后缺乳及有恢复身材的作用。
3. 黑豆：含有丰富的植物性蛋白及维生素A、维生素C和B族维生素，有助消除浮肿及改善腹部和身体肌肉松弛。
4. 海参：胆固醇低，蛋白质高，适合产后虚弱、肾虚水肿者食用。
5. 菠菜：含有丰富的铁质，具有补血的作用。此外还有丰富的维生素，是坐月子不可缺少的蔬菜。中医称其能清热消渴、补肝明目、防治便秘等。

夏季儿童不爱吃饭易缺锌

有研究表明儿童低锌与季节有着密切的关系。在冬季低锌发生率为35.9~45%，而夏季可高达70%左右。

锌主要来源于动物蛋白食品，儿童夏季胃口差不爱吃荤腥，由此导致锌的摄入量减少。锌也容易从汗液中排出，儿童一天随汗液丢失的锌可高达4毫克。夏季是儿童生长发育较快的季节，加之户外活动较多，对锌等微量元素的消耗和需求也增多，以上各种原因最终导致了夏季孩子更容易缺锌。

补锌可促进儿童生长发育长个子爱吃饭，提高免疫力。科学研究表明：儿童服用葡萄糖酸锌一段时间后，厌食儿童味觉提高，经常出现饥饿感，要求吃饭，食量大增，其他情况随之好转，面色红润，皮下脂肪逐渐丰满。

如果孩子轻微缺锌可以采用食用含锌的食物进行食补方式进补，缺锌比较严重的儿童就不能光靠食物来补锌了，目前常用的是服用葡萄糖酸锌。在剂型上液体锌较多受推崇，因为液体锌不仅更容易被人体吸收效果显著；而且味道好，大大增加儿童吃药的依从性。(陈芳)

