

# 家有“小不食”

喂孩子吃饭现在成了欣欣妈最烦心的事情。每到吃饭时间，3岁的女儿就会愁眉苦脸甚至哭哭啼啼，哄来哄去，女儿含在嘴里的那口饭好不容易才咽下去。“我真的很担心，这样下去她会不会营养不良？”为此，每当听到别的妈妈推荐开胃的保健品或药品，欣欣妈都会第一时间买来给女儿吃，但也不见效。女儿出生时有7斤多，是个大胖娃娃，可现在，和同龄孩子一比显得又矮又瘦。欣欣妈为此十分焦虑。



iPad、手机惹的祸——

## 儿童居然患上颈椎病

近日，有新闻报道郑州一名6岁儿童因长期低头玩iPad，在医院被查出患上颈椎病。骨外科专家介绍，孩子因长时间玩iPad、手机而导致颈肩肌肉疼痛、劳损、韧带痉挛，如果不进行干预治疗，3到6个月后孩子的颈肩不适就可能发展为慢性疼痛，他们将来患椎间盘突出等颈椎病的年龄也会大大提前。

iPad和智能手机里的游戏实在太好玩了，对于自制力比成人差的孩子，一旦拿在手里就管不住自己了。特别是父母不在家的时候，游戏打通一关又一关，一玩就是几个小时一动不动。专家解释，长时间保持一种坐姿，会使脖子和肩膀周围的肌肉持续紧张，时间一久就可能导致肌肉、韧带的痉挛、劳损，孩子这时往往会感到颈部、肩部酸痛

难忍。

如果孩子告诉家长有酸痛还算好，可以引起家长的重视，及时干预。由于孩子的身体修复能力比较强，这种损伤是可逆的，经过热敷、按摩以及必要的休息，绝大多数孩子的不适一段时间后都能得到缓解。就怕有的孩子不说出来，这种肌肉、韧带的痉挛、劳损持续3到6个月后，就可能发展为慢性疼痛，甚至肌肉、韧带发生钙化，到时候就是不可逆的了。这样，孩子将来发生椎间盘突出等疾病的年龄也会大大提前。

专家建议，儿童持续使用iPad和智能手机的时间不宜超过30分钟，使用半小时后可以休息一下，做做“米字操”对颈肩肌肉的放松有帮助。具体的做法是，以头为“笔”，通过颈部转动在空中划出一个“米”字。

# 妈妈很烦心

## 寻因

## 填鸭式喂养，宝宝易厌食

其实，像欣欣妈妈这样每天为“厌食宝宝”苦恼的大有人在。导致小儿厌食的原因很多，小儿脾胃消化功能未成熟健全、家长喂养方式不当、滥用抗生素、疾病愈后脾胃功能没有恢复等都是致病因素，皆会引起小儿消化不良，出现厌食。

儿科专家强调，很多家长

总是生怕孩子吃不饱、不够营养，每顿都会像填鸭一样喂宝宝。结果，反而加重宝宝脾胃的负荷，损伤脾胃，导致孩子消化不良，久则变成厌食。“面对厌食的孩子，很多家长则寄望于各种开胃药物或保健品，他们没有意识到，正是自己不当的喂养方式令宝宝厌食。如果不

改变填鸭式的喂养方式，再多的开胃药也无济于事。”

此外，当发现宝宝胃口差、口气重、大便不通、睡眠不安时，很多妈妈都认为宝宝“上火”了，于是又凭经验经常让宝宝喝凉茶。殊不知，常食寒凉之物更加损伤宝宝稚嫩的肠胃，加重厌食症状。

## 提醒

专家指出，1~7岁是宝宝厌食、偏食好发期，此时正值宝宝生长发育的黄金时段，厌食、偏食会对宝宝带来以下危害：

**营养失衡：**宝宝需要的所有营养就像一块跷跷板，只有多样化的食物均衡，才能让营养跷跷板保持平衡，确保宝宝健康快速地生长发育。

鱼、肉、蛋、奶、蔬菜、水果、谷类中的营养各有侧重，只有每天吃足这7类食物才能保障宝宝获得充足、均衡的营养。但厌食、偏食宝宝吃得少，他们的

## 儿童厌食偏食危害大

营养跷跷板自然会出现失衡状况。另外，厌食宝宝往往边吃边玩，吃一顿饭常常超过一小时，不仅影响营养的摄入，甚至会造成胃肠道功能紊乱。

**体重不达标：**长期不开胃的宝宝营养摄入不足，生长发育容易出问题，体重偏轻，长高速度也减慢。厌食宝宝的低体重发生率是饮食正常宝宝的两倍。

**抵抗力差易生病：**由于厌食宝宝不能很好地从食物中获取营养来提高免疫力，因而

容易生病，经常会感冒发烧。另外，厌食宝宝也容易患贫血、佝偻病等营养缺乏相关的疾病。

**出现极端性格：**幼儿时期营养不良的宝宝与营养良好的宝宝比较，更容易出现攻击性行为。此外，家长经常用威胁、责骂等方法逼迫宝宝吃东西，这样不仅不能纠正宝宝厌食，还会使宝宝产生逆反心理，长此以往使亲子关系变得紧张。研究还发现，厌食宝宝容易出现注意力不集中的现象。

## 对策

专家指出，对于宝宝厌食，如不重视任由其发展，则容易引起宝宝贫血、营养不良，导致宝宝生长发育迟缓。那么，对家里的“小不食”该如何进行干预呢？

### 纠正喂养方式

“很多妈妈常常要求开些开胃药，她们总是希望吃些开胃药就能调整好宝宝的肠胃功能。其实，改变不良的喂养方法才是防治宝宝厌食最重要的环节。”如果宝宝刚从睡眠中醒来没有食欲时，不要马上喂孩子食物。正餐时胃口不好，也不要硬塞宝宝吃饭，此时即便威逼利诱让他吃下去，也是难以消化吸收的，有些宝宝还会呕吐出来，令他更厌恶进食。“此时正确的方法是少吃，让宝宝的肠胃得以休息调整”。

另外，饭前不要给宝宝零食，可以跟宝宝说：“饭后可以吃一点。”还要改变宝宝爱

## 给宝宝开胃有3招

喝冷饮的习惯，因为冷饮、冷食最伤孩子的脾胃，喜欢冷食冷饮的孩子，大多食欲不振、消化不良，时间长了，日见消瘦，可造成发育迟缓。

### 推拿按摩

**捏脊：**让宝宝趴在床上，夏日可脱去上衣，露出背部，妈妈先用滑石粉润滑双手，沿宝宝脊椎旁开二指处，从尾骶骨开始，双手拇指对着食指和中指，将皮肤轻轻捏起，由下至上做翻卷动作，慢慢一直推到颈部大椎穴，连续捏五六次为一组，捏第三次时，每捏三下须将皮肤向上方提起。此法最好坚持每日早晚各做一组。

**推脾土：**脾土穴在大拇指的螺纹面，妈妈可用拇指顺时针方向旋转按摩，每天1次，每次200下。

**揉板门：**板门穴在手掌大鱼际隆起处，妈妈可用拇指顺时针给宝宝揉推，每天1次，每

次50下。

**摩腹：**妈妈先搓热手掌，以肚脐为中心，然后顺时针给宝宝慢慢按摩腹部30下左右。

### 饮食疗法

1. 喝健脾汤水。妈妈可间断选用以下有助健脾的食材和药材煲汤或煲粥给宝宝食用：白术、土茯苓、云苓、茨实、淮山（干品）、太子参、元肉、红枣、虫草花、五指毛桃。

注意：以上药材、食材的使用分量均为10克，每次选用1~2种，加上鱼或鸡、猪骨、鸽子煲汤或煲粥均可。

2. 根据孩子厌食情况可考虑用谷芽、麦芽各10克，鸡内金5克、焦山楂5克煲水给宝宝喝。

注意：谷芽善于消化乳积，麦芽善于消化麦面之积，焦山楂善于消化肉食之积。鸡内金有消化各种因素导致的积食，还有很好的健胃作用。（胡菁）



## 特别提醒

尽量不要让小于6岁的儿童接触iPad之类的产品，6岁以上的儿童则要限定时间，每次玩不能超过半小时，每天不超过1小时。同时，家长要提醒孩子保持良好的坐姿。

最好将电子产品的亮度调节到感觉较舒适的程度，调节相对稍暗的背景光。有研究说，同样时间中，玩iPad比看电视还要伤眼。LED的背光源使得iPad的亮度更高，瞳孔会不断进行收缩来适应光源的变化，调节瞳孔的睫状肌会一直保持紧张状态。

使用电脑和手机等电子产品，保持40~60厘米左右是比较合适的阅读距离。

督促孩子交替望远望近，比如手里拿把尺或铅笔，先看窗外远处的一个物体几秒钟，再收回目光看手里的东西几秒钟。这样交替地看远处和近处，可以使睫状肌和晶状体处于活跃状态，有助预防近视。

如果发现经常玩iPad和智能手机的儿童有身体不适或视力异常，尽快到医院进行检查。

（郝黎）