

宝宝夏季腹泻 家庭防治有法

宝宝夏季易腹泻有原因

宝宝胃肠道发育未成熟，胃酸比成人低，加之夏季多吃饮料，冲淡了胃液，杀菌能力降低。

宝宝胃肠道中各种消化酶也比成人少，不利于对食物的消化；天气炎热，使消化液和酶分泌减少，更容易引起消化不良和腹泻。

婴幼儿生长发育迅速，需要相对比成人多的营养物质摄入，而营养物质又须经消化道来消化吸收，其负担就会较重。

夏季天热，细菌很容易生长繁殖，加之吃的冷拌菜多，增加了胃肠道感染的机会。

宝宝腹泻原因初析

非感染性腹泻：多属于轻度腹泻，表现大便呈糊状，带有酸臭味，没有脓血粘液，每日排便少于10次，一般状况好，失水症状也不明显。多由饮食不调，消化不良引起。

感染性腹泻：大便呈水样，量多，常带有粘液，甚至脓血，每日排便10次以上，伴有呕吐、脱水、腹胀、发热、烦躁不安或神萎。多因细菌引起。

宝宝腹泻治疗原则

宝宝在夏季腹泻容易失水。对轻中度腹泻，一般采用口服补液法即可。目前世界卫生组织推荐的口服补液盐是最经济、方便又科学的补液法。每袋有适当比例的糖、盐和苏打，服用时用温开水250毫升冲半包，耐心地给宝宝一勺一勺地喂下，就可收到与静脉补液同样的效果。口服补液也可自制，即在500毫

炎热的夏季是婴幼儿胃肠道疾病的高发季节。我国小儿腹泻的发病率仅次于呼吸道疾病，高居第二位。患儿大便稀薄，每日数次至数十次，有的带有脓血，常伴吐奶、发热、腹胀、烦躁不安，严重影响宝宝健康，需及时治疗。由于绝大多数腹泻宝宝可在家中治疗，所以父母了解夏季腹泻的防治知识，显得尤为重要。



升温开水中加入1.75克精食盐（相当于啤酒瓶盖的一半）和食糖10克（相当于2小勺）。

虽然夏季腹泻一部分由细菌引起，然而约一半是病毒及其他原因引起，所以对后一种原因引起的腹泻不能滥用抗菌素，因为抗菌素不但无效，而且会杀死肠道内正常菌群，致使菌群紊乱，反而加重腹泻。家长可以试用些生态制剂，如培菲康、双歧杆菌、乳酸杆菌、丽株肠乐、妈咪爱等。这类制剂可以扶植肠道正常菌生长，从而达到抑制病菌的作用。若为细菌引起的腹泻，不要擅自应用抗菌素，需到医院治疗。

夏季宝宝腹泻可采用中医中药治疗，对寒湿型腹泻，表现大便稀薄糊状或清水样，尿色清，舌质淡红，苔白腻者用藿香10克，佩蓝10克，苍术10克，白术10克，诃子5克，肉果5克，煎汤服；另一种为湿热型，表现为大便恶臭，有粘液，可伴有发热，口渴、尿色深，舌质红。可用黄芩10克，黄柏10克，黄连3克，煨葛根10克，诃子10克，车前草12克，煎汤服。中成药可选用小儿泄泻停、脾可欣、藿香正气液等。

宝宝腹泻防护有法

要提倡母乳喂养，这是因为母

乳营养丰富，易被消化吸收，母乳中还含有免疫球蛋白，能阻止细菌侵入肠粘膜，具有抗感染能力。母乳喂养也较卫生，不易受到细菌污染。

要注意饮食卫生，婴幼儿使用的奶瓶及用具要定时消毒，不用时要用清洁布盖好。因奶瓶容易污染，要尽量用水杯和碗勺代替奶瓶。天热不要把婴幼儿食品放置太长时间，最好做一顿吃一顿。小儿吃饭前一定要洗手。

由于腹泻可引起尿布皮炎和尿道上行性感染，所以每次宝宝大便后应及时换尿布，并用温开水冲洗肛门及臀部。夏季可暴露臀部，在臀部涂一些鞣酸软膏或红汞鱼肝油等。

腹泻患儿食疗法

山药苡仁粥：取山药80克，苡仁50克，小米50克。将山药去皮切成块状，小米及苡仁洗净放锅内加水及山药，大火煮开后用小火熬成粥，分几次服用。适用于脾虚舌厚腻的腹泻宝宝。

将数个鸡蛋煮熟后分离出蛋黄，把蛋黄放在小锅内用小火加热、翻炒，直至蛋黄逐渐变焦，并渗出蛋黄油，去渣后给患儿服用。2岁以下每次服5毫升，2岁以上每次服7.5毫升，适用于夏季久泻患儿。

取苹果一只，将苹果去皮，切片，放在碗内加盖蒸熟，取出后将苹果捣成泥状喂患儿。苹果泥纤维细，对肠道刺激性小，还含有果胶，对肠道有收敛作用，并可助消化。适用于消化不良引起的腹泻。 时毓民（复旦大学附属儿科医院教授）

茄子是夏秋季节的一种重要的、价廉物美的大众化蔬菜，味淡，没有独特而浓烈的味道，是餐桌上的佳肴。它肉质柔软，香糯可口，营养丰富，含热量很低，吃法很多，宜于各种调味，连续吃仍可常吃常新，是一种亦食亦药的佳蔬。

茄子性味甘寒，入脾、胃、大肠经。祖国医学认为，茄子具有清热、活血、散瘀、消肿、止痛、祛风、通络等功能，药用价值较高。特别是对于动脉硬化、高血压、冠心病等患者非常有益，具有辅助治疗作用。常吃茄子还可以预防脑中风和视网膜出血。茄子最突出的特点是具有特殊的食疗价值。

首先，茄子富含烟酸，每500克茄子里含烟酸3600毫克，是所有天然食品中含烟酸最高的食品。烟酸可以增强人体细胞间的黏着力，能改善微血管的脆性，增加微血管的韧性与弹性，对微血管有较好的保护作用，可以防止小血管出血，因此，常吃茄子有利于预防心脏病和中风的发生。

其次，茄子含维生素E量很高，维生素E又称为抗不育维生素，常食茄子对不孕症、习惯性流产患者具有食疗作用。

再次，由于茄子含龙葵碱，能抑制癌细胞的增殖，具有抗癌功效；再加上茄子富含的维生素E是抗氧化物质，能延长维生素A的贮存期，故能间接预防肿瘤的发生。

最后，茄子含有较多的皂甙，能降低胆固醇，对预防动脉硬化、高血压、冠心病很有帮助。所以，茄子是心血管疾病患者的食疗佳品。美国营养学家在介绍降低胆固醇的蔬菜时，总是把茄子排在首位。

立秋以后，有人认为秋茄子不能吃，这是没有科学根据的。只要茄子新鲜，烧熟煮透，尽可放心食用。

由于茄子性凉，故肺寒常咳者宜慎食。

茄子不宜冷藏，以免变黑变味。 毛颂赞

健身之道 在于平衡



日前，赴加拿大考察休闲体育，很有收获。他们认为休闲是不同年龄人群对于心理、社会与个体身心健康需求的基础。其目的是帮助个体与社团发展；提高生活质量和促进社会功能。休闲并不局限于各类身体活动，它是对生活的一种态度和心态。在休闲的领域里，人们学到了新的技艺，获得了探险的经验，得到了包括生理的、社会的、智力的和精神方面的整个人生的发展机会。

对于运动和健康，加拿大人也有着自已的理念。“Running Room”——跑步之家是自发的健身组织，在加拿大颇有名气。他们的理念是“The shortest distance between two points is not the point.”如果直译的话，意思是“最短的距离在两点之间，而并不在某一端。”意译为“健身之道在于平衡，而非在于极限。”这正是加拿大人对于休闲的理解和态度。他们想要“Achieve new balance”，达到新的平衡，而非达到更高、更快、更强的体育竞技。

有意思的是，这个理念和中国传统太极拳理论有着异曲同工之处。太极拳的阴阳平衡有如下说法：“九阴一阳是软手，九阳一阴是硬手，唯有五阴和五阳，阴阳平衡是好手。”看来健身与休闲，东西方之间没有太大差别。卫志强（上海体育学院体育休闲系教授）

中老年人更需要天然维生素

维生素和矿物质是人体不可缺少的物质。由于中老年人对营养的消化和吸收能力逐渐减弱，因此对营养物质的要求更高。作为全球倡导的一种天然营养素，天然维生素与人工合成维生素相比较，有着很大的优势。

首先，天然维生素含有人工合成维生素中所没有的活性物质，而人工合成的维生素只含有单一成分。其次，天然维生素能与蛋白质、脂质、碳水化合物及生物类黄酮等相结合，更易被机体吸收利用。另外，天然维生素由于是从食物中提取的，不会引起副作用，对于中老年

人来说也就更安全。

特别关注：如果您经常饮食不规律、偏食，或者有易疲劳、抵抗力差等情况，请拨打电话400-820-1001向专家咨询。同时，您将有机会获取赠品：美国专业公司生产的美国“天然元”天然营养素系列产品一瓶（30粒）。

美国天然元
苦瓜乳清蛋白粉

这样午睡才有益健康

中医认为，夏季提倡晚睡早起，中午安排“子午觉”（11时至13时）来补充晚间睡眠不足以及上午体力脑力过度。控制在30分钟内的午睡有诸多好处，如恢复大脑的工作活力，有利于学习和工作，无论是健康年轻人还是老年人，长时间倒班者，或是长时间开车者都适宜。午睡时间过长，有很多不利之处，如午睡醒后，大约有30分钟时间反应迟钝，认知速度减慢，工作

效率下降；将午睡时间控制在20分钟内至60分钟左右可以消除这种可能性。过长时间午睡还会影响晚上睡眠质量，老年人在晚间更不易入睡。

人人睡后，血压下降，如伏案睡眠，使大脑供血不足，睡醒后反而精神萎靡。所以，午睡应躺在床上、沙发上。如条件允许，上班族可把头颈仰靠在椅背上，双足搁于桌上。 袁秉堯

为什么感冒会导致耳闷？



【术语解读】 咽鼓管的位置与作用

在人类鼻腔的最里面和俗称“小舌头”的悬雍垂后面交界之处，有个被称为鼻咽的部位，它使鼻腔与口腔贯通了起来。鼻咽有一根非常细小的管子通向耳朵，这根管子叫做“咽鼓管”，它最细的地方只有1-2毫米。咽鼓管保持通畅，在正常听觉中起着重要作用，是中耳与外界气压保持平衡的通道。一旦它被堵塞或功能不良，会引起通气及引流功能障碍，中耳鼓室内空气逐渐被吸收且得不到相应的补充而出现负压，从而导致中耳内粘膜血管扩张、充血、通透性增加，形成中耳积液。耳朵听声音就会不舒服，就像游泳时耳朵进水后的那种耳闷的感觉。

人们发生感冒时，咽部、鼻咽部、咽鼓管粘膜就会水肿、充血，咽鼓管的功能也会受损。而使鼻咽、鼻腔、口腔与中耳的鼓室贯通的就是咽鼓管。这时，感冒患者就会觉得耳闷、耳鸣、听力减退，在擤鼻涕、改变头位或牵拉耳廓时，听力有暂时改善。另外，会出现“自听增强”，即患者有听自己说话声比平时特别响亮的感觉。那就是出现了感冒并发症：卡他性

中耳炎，又称为分泌性中耳炎。在感冒出现耳闷的早期，患者就应请耳鼻喉咽喉科医生给予检查和治疗，因为治疗不及时、不恰当或不彻底会导致鼓室粘连，听力下降，小儿及成人均可发病，为小儿常见的致聋原因之一。

预防和及时治疗感冒、及时去除病因是预防卡他性中耳炎的主要方法。如果已经发生了感冒，要及时在鼻腔滴药。这样不但有利于

鼻腔内分泌物的排出，同时也能预防鼻及鼻咽部粘膜的肿胀，使咽鼓管功能良好，这就有预防卡他性中耳炎的作用。另外，对感冒的治疗要彻底，不要症状刚一好转就停药，此时的咽及鼻咽部粘膜还处在肿胀状态，过早停药会延缓病愈的时间，形成局部粘膜的肥厚，日后影响功能。叶建萍（上海交通大学附属第六人民医院耳鼻喉咽喉科副主任医师）