

成人饮母乳无稽之谈！

近日,成人追捧以及买卖母乳的新闻引发热议;支持者认为成人喝母乳能够提高免疫力,尤其对某些疾病患者、体弱者而言,具有很好的营养补充作用,还能改善体质。那么,母乳对于成人真有那么高的营养价值吗?能改善体质吗?这是毫无根据的说法!医学文献证实,母乳不能提供给成人足够的营养,也不能帮助成人抵抗疾病,更不可能抗癌。

母乳喂养婴儿是人类几千年来得以繁衍的基础,世界卫生组织和各国卫生部门都认可母乳喂养对婴幼儿生长发育的重要性。母乳这种专为人类婴儿设计的营养物质,是婴儿最佳的营养来源,它按照精确的比例提供了婴儿生长发育所需的全部养分,并且具有配方奶或其他代用乳品无法比拟的优势。例如初乳富含帮助强化婴儿免疫系统的免疫球蛋白、抗炎症因子等,能有效增加婴儿抵抗力;母乳富含多元不饱和脂肪酸,其中的长链多元不饱和脂肪酸是婴儿生长发育的重要物质;母乳中的蛋白质相比其他代乳品,更易消化且致敏性极低,这对婴儿稚嫩的肠胃而言非常重要。因此,母乳作为营养素齐全、吸收利用率高的流体食物,对主要以奶类为单一或主要食物的婴幼儿来说意义非凡。

但是,母乳的高营养价值、增强免疫力等优势,仅仅是针对人类的

婴儿来说的,对于营养需求更高、营养摄入能力更强的成人,这些优势就不复存在了。例如人乳蛋白质含量约为 3%,而瘦猪肉的蛋白质含量相对高,约为 20%,人乳尽管蛋白质丰富,也只是满足婴儿所需,对成人明显不足,成人维持健康的营养,完全可以通过种类丰富的各种固体食物如肉、蛋、鱼、豆制品等获得,即使不喝任何奶类也能够获得全面营养。

另外,有人说人乳含有免疫球蛋白、乳铁蛋白等许多免疫活性物质,是许多营养品难以替代的。但这些免疫活性物质也只是对婴儿来说非常重要,对免疫系统已成熟完善的成人而言并无优势。相反,成人的身体机制还会分解某些活性物质。此外,人乳的营养配比还存在一些不利于成人的因素,例如与牛乳相比,人乳中乳糖含量较高,但人群中有相当一部分成年人无法消化乳糖,因此



人乳会导致腹胀、腹泻、腹部不适;肠道受损的危重病人更容易出现乳糖不耐受,并由此导致更严重的情况。可见,母乳是婴儿的最佳营养来源,与成人无关,无需盲目追捧。

还要注意的是,虽然 2000 年我国卫生部法监司《关于人体母乳不能作为商品经营的批复》中规定,人体母乳不能作为商品经营。但目前我国对于人乳买卖方面还缺乏监管,哺乳期女性出售乳汁、追捧者购买的行为都不受法律保护。虽然可以通过体检手段排除女性是否患有

肝炎、艾滋病等不宜哺乳的传染性疾病,但如果在哺乳期间染上疾病,或者滥用抗生素等,都会通过母乳而危害饮用者的健康。

产妇的奶水太多,婴儿吃不了给家里人喝,这样的事大家都听说过。但是偏听偏信母乳对成人有保健效用而盲目追捧,那就要奉劝成年人,快停止这种“与婴儿抢奶吃”的荒唐行为。科学饮食、健康作息、坚持锻炼才是应该崇尚的保健要诀。

田园 (上海交通大学附属儿童医院儿童保健科妇幼保健专业博士)

身心都要防中暑

古人将整个夏季分为孟夏、仲夏和季夏。孟夏是公历 5 月,仲夏是公历 6 月,季夏是公历 7 月。《遵重八笺》曰:“季夏之月,发生重浊,养四时,万物生荣。”季夏时阳气开始下降,湿气较盛,湿热交蒸,所以季夏是最闷热的时候,夏末初秋八九月间也称长夏,我国南方此时湿热最盛,气候特点是高温、低气压和高湿度。

在天气炎热的基础上,加之饮食不当,如酷爱冷饮,则更易招致寒湿之邪、暑湿兼寒的病证,即所谓暑多挟湿。饮食调养注重清热、祛湿的食物,适当吃些苦瓜、百合、西瓜、苦丁茶、菊花、米仁、啤酒、山药、小米、生姜、洋葱等;也可以采用夏季食疗方,如百合绿豆粥、荷叶薄荷粥、薏仁山药粥、大麦茶等。

不要贪凉,少吃冷饮,减少在冷空调房内的逗留时间。夏季人体阳气趋于体表肌腠,体内尤其是腹部阳气偏虚、阴气潜伏。稍有不慎,过于寒凉,则极易使体内的阳气更加虚损,而导致腹痛、泄泻等疾病。恰如古人的歌诀中所言:“四时惟夏难养息,伏阴在内腹惧冷”“惟有夏月难调理,内有伏阴忌凉饮”。

“冬练三九,夏练三伏”,适当参与太极拳、慢跑、散步运动,起居晚睡早起,无厌阳光;精神调摄做到神清气爽、胸怀宽阔,防止情绪中暑。

本版图片 TP

钱静庄(上海中医药大学副教授)



I健康帮手I

唇裂,也就是俗称的“兔唇”,这是程度比较轻的一种先天性生理缺陷。唇裂宝宝的上唇口轮匝肌发育畸形、不连续,宝宝的吸吮能力相对会差一点,吃奶时容易疲劳。但由于他们的口腔与鼻腔并不相通,这样吸吮时口腔内仍然能够保持正常的负压,不会影响吃奶。

I前沿I飞鸿I

唇腭裂婴儿的哺喂

建议每次喂奶时间不要过长,可以采取“少量多次”的方式喂养。

腭裂,即俗称的“狼咽”。与唇裂宝宝不同的是,腭裂宝宝的口腔与鼻腔是相通的,这样吸吮时口腔内无法保持正常的负压,吃奶时就

千方百计让早产儿也能吃到母乳

在婴儿母乳喂养率仍需积极提高的今天,早产儿的喂养问题同样是横亘在妇幼保健领域的一大挑战。由于各种原因,绝大多数早产儿无缘母乳。针对这一现状,上海市第一妇婴保健院率先探索建立院内母乳喂养全面干预体系,包括早产儿、双/多胎的母乳喂养,都将获得科学指导和矫治。

早产儿是指胎龄不足 37 周的新生儿,出生体重大多小于 2500 克。上海市第一妇婴保健院院长段涛教授介绍,在早产儿人群中,有一部分出生比预产期略早了几周、整体发育接近足月、没有明显疾病的早产儿,貌似不用太担心,但也很容易出现嗜睡、不吃奶等低血糖和黄疸的前兆。医护人员在临床工作中发现,早产儿的母乳喂养同样困难,因为孩子存在神经发育不完善,吸吮能力弱,吸吮吞咽呼吸的协调性差,觉醒时间短,孕期能量储备不足等一系列问题。母乳中含有促进宝宝胃肠道成熟、提升免疫力的成分,母亲乳汁里的蛋白质

含量是早产儿能利用的,母乳不仅比配方奶更安全,而且还可以帮助他们更好地矫正胎龄。可见,早产儿更需要母乳,即便困难重重。

上海市第一妇婴保健院护理部主任助理、护士长赵敏慧指出,早产儿娩出后因安置在暖箱内观察和治疗,会与母亲分离,因此,产妇“开奶”可借助吸奶器,保证妈妈的泌乳能力,这是早产儿实现母乳喂养的基础,然后尽可能多地按需哺乳。对于那些接近足月的早产儿,根据孩子生长情况,可以安排孩子与母亲肌肤的亲近,让有吸吮能力的孩子早日吮吸母乳。

一妇婴还启动了母乳喂养门诊,对母乳喂养高危患者建立多学科的合作支持体系,妈妈们在哺乳中遇到问题可到医疗机构寻求治疗与帮助。今后对母乳不足、低血糖高危儿、糖尿病产妇和婴儿、母婴分离、体重增长缓慢、多胎、早产儿等,一妇婴都将逐步制定标准化解决方案。

虞睿

I前沿I飞鸿I

眼脑发育促进婴儿学习能力

人之初,学习始。学习是婴儿的天性,婴儿出生后第 1 个月就具有学习能力。欧美儿科学前沿研究显示:宝宝早期学习的认知能力与其视觉和脑部的发育水平密切相关,而宝宝的眼脑发育依赖于其所摄入的营养成分。DHA、叶黄素、胆碱等营养成分有助婴儿眼脑发育,从而帮助提高其认知能力和学习水平。

眼与脑之间也具有密切的联系,视觉体

I前沿I飞鸿I

验促进大脑功能发育。视觉发育好的宝宝每天摄入大脑的信息更多、更清晰、更准确,这些信息通过大脑的加工处理,以宝宝的各种学习能力体现出来。在语言发展过程中,婴幼儿模仿口型;动作发展过程中,需要视觉和运动的协调;情绪发展过程中,婴幼儿会观察与理解他人脸部表情动作并产生模仿。所以,婴幼儿认知功能的发展,与眼脑发育水平直接相关。

钱铎

小肠气“钥匙孔”手术早做早好

小肠气,学名疝,是一种古老又常见的疾病,发病原因是腹壁薄弱而导致腹腔内组织从薄弱处突出。

腹壁疝好比衣服破了一个洞,只有用手术的方法把缺损的地方牢固地补好,才能彻底治愈。与其他疾病的治疗不同,腹壁疝的治疗不存在所谓的保守治疗,打针吃药都不管用。有的患者使用疝托压住疝环,可以暂时避免疝块的突出,但是从长期效果来看,疝托并不能阻止疝块的增大,而且长期佩带疝托会使疝环口发生粘连,给手术治疗带来困难。对于老年病人来说,手术做得越早,疗效越好。

特别是处于临床第二期的不容易回纳的疝,此时抓住手术时机非常重要。如果病情进展到第三或第四期,由于容易发生肠管坏死,往往只能仓促行急诊手术切除坏死肠段而无法行疝的修补,甚至因病情太重而危及生命。

近年来随着微创技术的发展,在疝修补手术中也引入了“钥匙孔”技术,将传统的长约 7-8 厘米的手术切口缩短为 5 毫米到 1 厘米的微小切口,而且用比以往更大的合成补片材料进行修补,手术效果和术后恢复速度都令人满意。

朱雷明(长宁区中心医院疝和腹壁专科)

长春女子身怀绝技——祛痘有良法

青春痘一直是令人头疼的“面子”问题,更让无数人土饱受生理和心理的伤害。现代研究普遍认为青春痘是由于内分泌失调、肝火旺盛、体内湿气重、油脂分泌旺盛等情况所致。但日常清洁不到位、乱用化妆品、阳光暴晒、改换生活环境、遗传因素、祛除方法错误及延误也可引发青春痘。祛除“青春痘”的方法可谓五花八门:口服、局部外敷、红蓝光、刮痧等。甚至有人胡乱使用化妆品,结果痘没有祛除,反而留下痘印、激素依赖性皮炎等后遗症,不仅浪费时间和金钱,更让很多痘友失去了祛痘的信心和尝试的勇气。

一位来自长春的奇女子用她的技艺征服痘痘,这个来自长春的奇女子就是知名的美容连锁机构“科痘”专业祛痘的董事长(兼总院长)李丹菊。我们有幸采访这位企业家唠嗑,李院长整体感觉清新时尚,简单明了,谈吐开朗,谈吐幽默,明明是中年人却有青年人的情怀。

这个来自长春的奇女子,她的为人处世这样

明晃晃地摆出来,安心、方便、快捷,风靡市场的祛痘方法正在我们上海“痘友”中,记得早点去“科痘”,迟了大家都去了,你就得排队啦!祛痘就是这么简单!李院长最后还不忘提醒大家:请记住我们的特点——“不针抠、不忌口、涂抹祛痘,安心简捷不易反弹”。“科痘”将心比心,站在“抗痘”一线的位置上,要还原你容光焕发、平坦细致的面容,要让你不再敏感无助,要让你丑小鸭变白天鹅——轻松祛痘不留痕,要让你从此不再受伤害!

科痘上海店
地址:中山西路2020号华宜大厦201室,
电话: 60761281, 18821215812
地址:虹口区曲阳路100号乙
电话:56096212, 18017923956