

# 您家宝宝便秘吗

◆ 夏宇虹 王振宜

一对年轻夫妇带着他们4岁的小宝贝欣欣到门诊就诊,一番询问,原来是孩子便秘了。小欣欣大便2-3天才解一次,每次排便的时间都要20-30分钟,解下来的大便也特别干硬,给她吃过三黄片、肠清茶,都是刚吃上大便秘了,不吃又便秘了。也用开塞露,但长期反复,原本性格活泼开朗的小欣欣都变得不爱说话了,而且由于排便时的痛苦,小欣欣也不愿意解大便,更加重了便秘的症状。

对于像欣欣这样的小朋友,请各位家长不要急躁。解除小朋友便秘的痛苦要从改变日常生活习惯入手,切忌像欣欣妈妈那样,胡乱给孩子服用泻药。

小儿便秘大多是饮食习惯不良所致,有些也可能只是一时的排便不畅,不能全部定义为便秘。日常生活中,可能由于小朋友爱吃或者经常食用某些易致便秘的食物,比如鸡蛋、牛奶、奶粉、巧克力、薯片之类的膨化食品等,从而导致便秘的发生。因此家长可以先把这些食物减量或者停止给小朋友食用,便秘的症状大多都会有所改善。与此同时要多饮水,多食菠菜、芹菜、白菜、黄瓜、西瓜、香蕉、猕猴桃等富含纤维素的新鲜蔬菜和水果。值得家长注意的是,并不是所有的蔬菜水果都有助于排便,像葡萄、荔枝、芒果、乌梅、山药等热性或收涩性质的食物,是不宜给小朋友多食的。

其次要养成良好的排便习惯。最好能够做到每天定时排便,有便意时要及时排便,以免长时间不排便加重便秘。可以让小朋友每天早餐后或晚餐后坐便盆或排便椅,摆好正



确的姿势,形成良好的排便习惯。

第三要正确使用药物,切忌滥用成人泻剂。小儿的胃肠道尚未发育成熟,像三黄片、芦荟胶囊、肠清茶、瘦身茶等泻下药物皆不可给小朋友服用,包括开塞露也不宜常用。

其他如乳果糖口服溶液、杜密克(乳果糖)、福松(聚乙二醇4000)等药物,必须在医生的指导下给小朋友服用。

此外还要给小朋友做好心理疏导,家长不要表现出焦虑情绪,要在改善饮食结构、

增加排便训练的同时指导小朋友如何做。

(作者单位:上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肛肠科。王振宜为肛肠科副主任,主任医师;专家门诊:周四下午甘河路院本部,周一下午青海路门诊部)

胡萝卜颜色靓丽、芳香甘甜,还因其对人体具有多方面的保健功能而有“小人参”之美誉;美国人认为胡萝卜是蔬菜中的健康使者,日本视其为蔬菜之王。中医认为胡萝卜味甘,性平,有健脾和胃、清热解毒、壮阳补肾、补肝明目等功效。现代医学研究证实,胡萝卜的主要营养成分除了有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、维生素C、纤维素外,尤以胡萝卜素含量最为丰富,其中含β-胡萝卜素80%,α-胡萝卜素占10%,还有10%的其他胡萝卜素。人体如果能每天摄入一定量的胡萝卜,对人体健康大有益处。

**防心血管病** 胡萝卜含有的槲皮素、山标酚能增加冠状动脉血流量,降低血脂;胡萝卜内含较高含量的纤维素和琥珀酸钾有助于降低胆固醇,防止血管硬化,对防治高血压和中风有一定效果,美国科学家研究证实:每天吃两根胡萝卜,可使血中胆固醇降低10%-20%。

**保护眼睛** 由于眼睛的视力取决于眼底的黄斑,如果没有足够的β-胡萝卜素来保护,黄斑就容易发生退行性的病变,视力会衰退,甚至发展为夜盲。胡萝卜素在体内能转变成维生素A,它具有维持上皮组织及保护视力正常、防治夜盲症和眼干燥症等功能。

**延年益寿** β-胡萝卜素是一种抗氧化剂,可分解自由基,防止其对细胞造成伤害,故有延缓衰老功效。胡萝卜中的B族维生素和C等营养成分也有抗衰老的作用。研究表明,从日常饮食中摄入足量的β-胡萝卜素能提升身体素质,可减少多种慢性疾病预防,有助于人们预防疾病,延年益寿。

**皮肤美容** 胡萝卜能刺激皮肤新陈代谢,增进血液循环,从而使皮肤细嫩光滑,肤色红润,对美容护肤有一定的作用。特别是对皮肤干燥、粗糙,以及患黑头粉刺、苔藓、角化型湿疹者有好处。

**抗癌抑癌** 美国科学家经过近30年的观察后发现,经常吃含有胡萝卜素食物的人,得肺癌的机会可减少40%,妇女常进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。国内研究结果也表明,不吃胡萝卜的人比经常食用的人,肺癌发病率要高7倍。

## 常吃胡萝卜益健康

◆ 蒋家骥



### 温馨提示

**吃胡萝卜比吃维生素A更安全** 胡萝卜素在体内会转变成维生素A,从而发挥多种有益作用,似乎没有直接摄入维生素A更快更有效,然而许多人不知道的是,如果维生素A摄入量过量,它在人体内是不易被排出的,只能蓄积于肝脏,造成维生素A中毒,而β-胡萝卜素只有当人体有需要时,才会将β-胡萝卜素转换成维生素A,这一个特性显示β-胡萝卜素是维生素A的一个安全来源。

**天然β-胡萝卜素更安全有效** 现在市场上有化学合成的β-胡萝卜素,但其吸收及抗癌防癌效果与天然β-胡萝卜素相比,相差很多,所以应该尽量摄取天然食物中的β-胡萝卜素,天然的饮食比单一地补充β-胡萝卜素能更有效地对抗癌症和心脑血管疾病等。

**加工方法很重要** 胡萝卜中含有丰富的β-胡萝卜素是脂溶性物质,若生吃或水煮则有70%以上的胡萝卜素不能被吸收,而用油炒熟或和各种肉类一起炖煮就能提高胡萝卜素的吸收利用率。胡萝卜怕酸,所以加工时不要放醋,以免破坏其中的胡萝卜素。

**数量控制** 每天吃1-2根胡萝卜最为适宜,过量食用虽然不会中毒,但因摄入大量胡萝卜素后,会在皮肤上产生色素沉着,呈橙黄色。当然发生这种情况不要惊慌,只要停食胡萝卜,过几天会自然消退。

## 大雾逆温易诱发空气污染

◆ 霍雨佳

每年冬季,高空气流和地面冷暖气团活动都比较频繁,经常出现大雾、逆温天气,由此而引发的近地层空气污染,对人体健康非常不利。

### 大雾并不“纯洁”

大雾,又称浓雾,是一种常见的天气现象。气象观测学定义:当浮游在空中的大量微小水滴,使得水平能见度低于一公里时,就称大雾天气。大雾每年四季都有可能发生,但大范围、长时间的浓雾,以冬季时节出现的频率最高。

表面上看,雾是水汽的凝结,与污染无关,但实际上,雾本身并不“纯洁”,因为水汽凝结成雾滴,离不开凝结核,而作为凝结核的尘埃、细菌或其他微粒,很多是“脏物”。更为恶劣的是,由于近地层空气污染较严重,雾滴在飘移的过程中,不断与污染物相碰,并吸附它们。据测定,雾滴中含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质的比例,竟比通常的大气水滴高出几十倍。又因为雾的出现几率以早晨最高,而早晨正是人们买菜、晨练、上班上学的集中时段,行走在大雾中,人们呼吸势必加深加速,自然就更多地吸入了雾中的有害物质,从而极易诱发气管炎、咽喉炎、眼结膜炎、鼻炎等疾病。所以,雾天应尽可能地避免步行外出,同时关好门窗,待太阳出来雾消云散后再开窗通风,人们晨练也应选在大雾散尽后进行(大雾不散,可以改为

室内锻炼),避免直接与雾接触。

### 逆温危害更大

逆温是一个专业名词,是指冷空气入侵某地时,近地层空气温度很低,这样便容易出现气温随高度增加而升高的逆反现象,导致空气“脚重头轻”、“上暖下冷”,气象学称这种现象为“逆温”,发生逆温的大气层叫“逆温层”。逆温层的厚度可从几十米到几百米,它就像一层厚厚的被子盖在地面上,携带污染物的空气向上扩散时“无路可走”,只好向下蔓延,从而加重了大气污染。

逆温是看不见的,但逆温造成的大气污染非常显眼。

逆温发生时,城市,尤其是工矿城市近地层的污染是非常严重的,对人体健康非常有害。例如,当近地层空气中的二氧化硫浓度(单位为PPM)达到1.0时,人的胸部就略有压迫感;达到10.0时,鼻腔就会有刺激感;达到30.0时,就会不由自主地咳嗽;达到100.0时,就会打喷嚏、流眼泪;达到400.0时,就会出现呼吸困难。事实上,近地层的二氧化硫常常和其他污染物并存。如果二氧化硫与颗粒物气溶胶同时被人吸入,会在呼吸道里形成一种硫酸雾,造成的生理反应可比单纯的二氧化硫大4-20倍。此外,近地层的烟尘和粉尘,高浓度的氮氧化物,对人体危害都很大。

冬季我国各地时常都会遭遇逆温天气。而对城市而言,由逆温造成空气污染的高峰时间一般在清晨日出前后(与晨雾很相似)或傍晚以后,因此,提醒城市居民:(1)留心当地气象变化,关注天气预报节目,如预报本地有雾、静风或微风,气温突然升高,就预示着逆温天气的来临。(2)当有逆温天气出现时,居室要注意关闭门窗。(3)在早晨“烟雾茫茫”分不清是烟还是雾时,眼睛能看到的目标物的远近(即“能见度”),是最科学的警示标准:只要能见度小于1000米,无论是雾气还是烟尘,都说明近地层空气状况不好,即使嗅觉不能感受到污染情况,也要尽可能地避免外出活动。

