

爸妈和胎宝宝如何玩

◆ 刘湘云

未见面先听声 亲情无比深

■ 如何玩:

从怀孕 2~4 个月开始,父母可通过讲话与胎儿交流,每次 1~5 分钟。准爸爸可以轻抚准妈妈腹部,愉快地用轻柔的声音对胎儿呼唤、问候、聊天、讲自己正在做的事情和想法。如准妈妈在每天起床前轻抚腹部讲:“宝宝!早上好!”晨间户外散步看到青草、蓝天、白云时也可对胎儿讲:“青草、蓝天、白云真美啊!”准爸爸可在临睡前轻柔地靠近孕妇腹壁与胎儿讲话:“好宝宝!睡觉了!”与胎儿对话时准妈妈身心放松,呼吸自如,精神愉悦,轻唱几句儿歌,哼哼乐曲,这样都十分轻松快乐!

■ 玩的目的:

(1)孕妇亲切柔和的讲话声对促进胎儿的身心发育十分有益,胎儿除受声音刺激外,还受到孕妇宁静安乐的心情的影响,这能大大促进其大脑神经管的成长。

(2)呼唤对话,沟通母子亲情,也是父母与胎儿最初的沟通,可以大大加深彼此的情感。

音乐悦我心 促我快成长

■ 如何玩:

胎儿在 3~4 个月时已有听觉,可听到孕妇心跳声、羊水流动声,



听到熟悉的声音就会安静下来,吮手指,轻动脚,听到噪声则会烦躁不安,皱眉踢脚等,故用音波刺激胎儿的听觉,是父母与胎儿沟通很重要的途径,也是促进胎儿全身发育重要的胎教方法。孕妇可安静地坐下来,放松身心,经常听一些优美、宁静、轻松的音乐,会产生愉

悦、平和、放松的心情,胎儿也同时产生共鸣。可选明快、活泼、轻松的音乐给胎儿欣赏,能较好刺激胎儿的听力,激发胎儿的好情绪。但千万不要将耳机直接放在孕妇的腹部,以免损伤胎儿听力。

■ 玩的目的:

(1)音乐声有助于促进胎儿的

左脑发育,提高创造力,对智力发育极为有利。

(2)美妙的乐曲声也能够对孕妇起到促进良好情感的作用,对孕妇身心十分有益,对胎儿也有潜移默化

胎儿伸伸腿、翻个身 惊喜万分

■ 如何玩:

胎儿自 2~3 个月起就具有触觉反应,采用抚摸训练,使胎儿感知父母的存在,感受到父母的爱,可增强胎儿肢体的反应能力。亲子间的抚摸游戏可以带给父母温馨、亲密的气氛。一般妊娠 4~5 个月开始有胎动,孕妇能感到胎儿翻身踢脚等动作,即可进行抚摸游戏。孕妇可躺着或舒适地坐着,心情愉悦,身心放松,用手轻柔地抚摸腹部或感到胎动处,一边抚摸,一边和胎儿对话或唱儿歌、哼乐曲,每次 10 分钟左右,每日定时进行 2~3 次。

■ 玩的目的:

(1)通过抚摸游戏可增进亲子交流,促进胎儿的体力和智力发育。

(2)可增进亲子沟通和亲情。虽孕妇与胎儿尚未见面,但此游戏能促进母子接触,令胎儿更深切地体会会亲情。

(刘湘云为我国著名儿科专家;本文选自刘湘云著《怎样和 0~3 岁的孩子一起玩》一书,标题为编者所加)

多吃些防胰腺癌的食品

◆ 姚国庆

胰腺癌的治疗非常困难,手术预后效果也不理想。以英国为例,每年有 7500 名病人被确诊患胰腺癌,但是仅有 3%的患者在病情被确诊后能活过五年以上。

英国《胃肠病学杂志》不久前刊登的东安格利亚大学的一份癌症研究报告指出,人们平时只要坚持多吃一些富含矿物质、维生素 C 和维生素 E 的食品,就可以把患胰腺癌的风险降低三分之二以上。研究人员对 24000 名年龄在 40~74 岁之间的英国男女志愿者的健康档案进行了胰腺癌发病状况的调查。这两万多名接受调查的英国中老年人,被分成四组进行比较,每一组的人数各占参试志愿者总人数的 25%。研究人员发现,矿物质硒具有非常明显的防胰腺癌功效。平时饮食中硒摄入量最多的那组中老年人,他们胰腺癌的发病率,比硒摄入量最少的一组要低 50%。而平时食用富含维生素 C 和维生素 E 食物最多的那组被调查者,他们患胰腺癌的风险,比维生素 C 和维生素 E 吃得最少的一组要降低了 67%!

在目前医疗手段尚不能有效对付胰腺癌的情况下,预防癌症发病就显得尤为重要。因此,医生和营养学家建议大家平时要多吃些富含矿物质硒、维生素 C 和维生素 E 的食品。这些食品主要包括谷物杂粮、各种新鲜蔬菜和水果、鱼虾、坚果(杏仁、榛子和胡桃等)、压榨植物油(玉米油、葵花籽油、芝麻油、花生油、橄榄油)和奶制品等。专家们注意到,由英国知名学府的科学家推荐的所有食品,其实同世界卫生组织倡导的健康营养指南几乎完全吻合。也就是说,保持健康的生活方式和饮食习惯,是预防胰腺癌和其他癌症的最重要手段。

天气逐渐转凉 “拉肚子”早预防

◆ 李鸿林

立秋已过,天气逐渐转凉,肠道传染病(俗称“拉肚子”)的发病高峰期即将来临。老年人、婴幼儿等更是易感人群。肠道传染病是最常见的传染病之一,流行广泛、发病率高,并有局部暴发流行的可能。肠道传染病系病原微生物经口进入人体消化道后,引起以腹泻为主的传染病,多有腹泻、腹痛、呕吐等临床症状,严重者可引起脱水、昏迷或休克,甚至有生命危险。一般而言,每年 7 月到 9 月为肠道传染病流行高峰期。手足口病、细菌性痢疾、感染性腹泻的发病率相对比较高。

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引

起的肠道传染病,9 月为发病高峰,临床主要表现为腹痛、腹泻,大便可呈粘液、粘脓或脓血便,可伴有发热,严重的可发展成为中毒性菌痢危及生命。

预防肠道传染病的关键是认真做好“三管一灭”,即:管理好饮食卫生、饮水卫生、粪便卫生和消灭苍蝇。作为个人一定要把好“病从口入”这一关,注意饮食和饮水卫生,养成良好的卫生习惯。

预防“拉肚子”具体措施主要有:

(1)注意饮水饮食卫生,不喝生水,不吃变质食物,尤其注意不要生食或半生食海产品、水产品。



食物要彻底煮熟、煮透。剩余食品、隔夜食品要彻底加热后再食用。

外出旅游、出差、工作要挑选卫生条件好的饭店就餐,并尽量少食凉拌菜,最好不要在路边露天饮食小摊点就餐。

(2)讲究个人卫生,养成饭前便后洗手的习惯。常剪指甲、勤换衣服。

(3)注意劳逸结合,起居有度,生活有规律。最好接受相应疫苗的预防性接种,增强对疾病的抵抗能力。

(4)当发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状时,要及时去就近医疗机构的肠道门诊治疗,以免延误病情。

(5)要注意及早发现、隔离病人,在医生指导下对病人进行及时治疗,避免滥用抗生素、滥用止泻药、滥用止痛药、频繁换药和过早停药。

另外,随着气温变化,市民应注意随时添加衣物,以免着凉而引起慢性胃肠炎复发(俗称慢性“拉肚子”),保持室内开窗通风,同时预防流感、普通感冒等呼吸道传染病。



保持砧板 干净卫生

◆ 薛俊美

家庭用砧板不外乎两种:木质砧板、塑料砧板。前者有木纤维,有一定的抗菌效果,但使用久了刀痕加深,容易藏匿细菌;后者虽使用方便,但更容易滋生细菌。高温时节是多种传染病高发的季节,保持砧板的卫生干净就显得尤为重要。

■ 阳光晒 切菜切肉之后,最好用刀在砧板上刮一刮,用洗洁精刷洗干净后,用水反复冲洗,防止残留的寄生虫卵留在砧板上面。然后放在阳光下晾晒,晒过的砧板能清除细菌,干净卫生。

■ 开水烫 砧板使用一段时间后,用开水烫一烫,可以清除上面残留的菜渍、肉渍等痕迹,杀灭细菌。

■ 盐水泡 调制好高浓度的盐水,将使用过的砧板浸泡半小时,然后取出晾干。这样能有效地防止砧板干裂,还能杀菌。



秋燥有两种 食疗要分清

◆ 宁蔚夏

初秋有夏日之余热,天气晴暖而干燥,燥与温热结合,称为温燥;深秋有近冬之寒气,久晴无雨,气候干燥,天气逐渐转凉,燥与寒结合,称为凉燥。

燥邪为患有两大特点:一是燥邪干涩,易伤津液;二是燥易伤肺。由于肺为娇脏,喜润恶燥,主气属卫又外合皮毛,与大肠相表里,开窍于鼻,以咽喉为通道,故燥邪袭人之时,可以出现口唇、鼻咽干燥,干咳,皮肤干裂,大便秘结等表现。温燥除此之外,多感身体发热,出汗,口干而渴,咽干或痛,鼻衄,干咳无痰;凉燥则常有身体发冷,头痛无汗,口不渴,鼻塞,咳嗽有痰而少。

入秋后,可根据气候变化,按照“减辛增酸”的原则,通过饮食对秋燥进行调治,主要是多进食含水分多的水果、蔬菜。防治温燥可选梨、葡萄、猕猴桃、甘蔗、荸荠、番茄、萝卜、百合;防治凉燥可选柿子、石榴、广柑、苹果、白果、核桃、银耳、藕、胡萝卜等。

此外,秋高气爽,是进行户外锻炼的大好时机,应多出户外活动,呼吸吐纳,增强肺系功能及抗病能力,这样不仅能有效抵御燥邪的侵袭,还对冬天多发的呼吸系统疾病有良好的预防作用。

并非所有人适宜3D电影

◆ 区君

武汉有个女子戴着 3D 眼镜看了三小时的 3D 版《泰坦尼克号》,当时并未感到不妥,但回家后

就出现视线模糊、头晕、恶心想吐的症状。当晚到医院检查,确诊患上突发急性青光眼。

专家表示,3D 电影运用“双眼分视”原理制造超强立体感,长时间观看,会造成眼睛过度疲劳,严

重者更会导致急性青光眼。

为此,眼科专家建议:患有青光眼、严重干眼症、红眼症和双眼立体功能较差者都不宜观看 3D 电影;有远视、老花的观众和 3 岁以下幼童不适合观看。