

# 六大育儿误区 新爸妈知不知道?

○医学指导:广州医科大学附属第三医院儿科 黄晓茵

## 误区一: 趴不如躺 不利于学“抬头”

有些家长对孩子溺爱,觉得孩子趴着会累,总是让孩子躺着。还有家长觉得孩子趴着会压着心肺,影响呼吸,所以认为就该让孩子躺着。

这样的认知是错的,孩子总是躺着,就无法联系抬头,对孩子的发育不利。抬头是孩子人生要学的第一个动作。有些家长以为抬头不用学习,长大一些孩子自然会,但其实趴着抬头的力量需要孩子每天锻炼,并慢慢积累才能实现。

## 误区二: 横抱孩子时把一侧手臂放大人身后

很多家长在横抱孩子的时候,习惯把孩子一侧手臂放到大人的身后。这样抱孩子的姿势不利于孩子双手的发育,一来妨碍了孩子手部功能的发育。孩子手发育的第一步就是双手往躯干中线靠拢。如果将孩子的一侧手臂放到大人后面就会阻止了这个发育。

## 误区三: 竖抱孩子时家长一只手放在孩子臀部

很多家长会有这样一个做法就是竖抱孩子的时候,把一只手放在孩子的臀部支撑孩子的重量。其实这样的抱法对于5个月以下的孩子是不利的,如果孩子还没到5个月,单手竖抱会影响孩子的脊柱发育,严重的话还会引起孩子脊柱侧弯。

正确的竖抱方法是:孩子在家

## 误区四: 谨慎孩子吃手吃玩具

家长一看到孩子吃手,第一反应是很脏,立马制止。但其实,吃手是每个孩子发育的必经阶段。孩子有一个发育阶段叫口欲期,需要通过嘴和舌头来探索这个世界。当孩子注意到自己有手的时候,他就会开始吃手。不少孩子还会有吃玩具的表现,这都是正常现象。

提醒家长注意的是,玩具尽量挑一整块的,避免小件玩具或者掉落的小零件让孩子误吞肚子里。

## 误区五: 孩子要早学站立

不少家长出于保护孩子稚嫩双脚的目的,在孩子刚学走路的时候都会选择鞋底比较软的鞋子。虽然孩子穿起来舒服,但却对孩子学走路并不利。因为,鞋底过软,孩子很难保持平衡,不容易掌握步行的能力。

此外,刚学走路的孩子,踝关节控制不好,还容易出现脚外翻。

## 误区六: 给刚学走路的孩子穿软鞋

因此,对于刚刚学走路的孩子来说,最适宜的是穿鞋底较硬、大小适合的高帮运动鞋。高帮运动鞋可以稳定孩子的踝关节,提高步行的稳定性。当孩子已经掌握了步行的能力,就可以穿鞋底较软的鞋子了。

正确的抱法是:家长应该把孩子的手放在孩子身体的前面,使小手放在一起,让孩子的手接触促进发育。

## 误区五: 孩子要早学站立

不少家长容易忽视爬,认为爬特别简单,但其实学爬比学走路还难。孩子会爬了,他的腿也会长力气。但若是过早让孩子学站,会引起孩子腿部畸形,从而影响走路的平衡以及腿部美观。所以,家长们不必急着让孩子学站立。

## 误区六: 给刚学走路的孩子穿软鞋

不少家长出于保护孩子稚嫩双脚的目的,在孩子刚学走路的时候都会选择鞋底比较软的鞋子。虽然孩子穿起来舒服,但却对孩子学走路并不利。因为,鞋底过软,孩子很难保持平衡,不容易掌握步行的能力。

## 误区六: 给刚学走路的孩子穿软鞋

因此,对于刚刚学走路的孩子来说,最适宜的是穿鞋底较硬、大小适合的高帮运动鞋。高帮运动鞋可以稳定孩子的踝关节,提高步行的稳定性。当孩子已经掌握了步行的能力,就可以穿鞋底较软的鞋子了。

# 春天要警惕花粉过敏

○医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院 李建国

春天来,百花香。人们在兴致勃勃地观赏争奇斗艳的各种花草树木时,有的人却泪流满面、喷嚏不断、呼吸困难,皮肤上出现红疹、奇痒难受等症。

## 吸入性过敏源——花粉

自然界中花粉的种类很多,但只有少数花粉能使特异性个体致敏,引起花粉症。植物花粉的传播方式可将花粉分为风媒花和虫媒花两种。风媒花产量多、体积小、质量轻,容易借风力传播,所以风媒花是造成花粉的主要原因。春季花粉以树木类为主,致敏性较弱;夏季花粉主要以草本类为主,以菊科的蒿属,桑科的律草致敏性最强。一般夏秋季的花粉过敏患者比春季要多,症状也较重。

花粉症与植物花粉密切相关,而两者又与天气有直接相关,天气变化对花粉症的发病有重要影响。风可以加速花粉的传播,风速达2~3米/秒时,花粉症发作机会最高。为预防花粉过敏,居室内不易养以下植物,如草木科中的天竺葵、万年青、龟背竹、松柏。花木类的玫瑰、百合、夜来香、野菊花、水仙、五色梅、洋绣球、丁香、米兰茉莉花等。这些植物都有强烈的花树香气,容易引起过敏反应。

## 花粉过敏症的几种类型

若在每年的3~6月份有下述征兆出现,就可能患了花粉过敏症(由于气候变暖,植物授粉提前到2月份就可能出现过敏症状):

A. 过敏性鼻炎;眼睛发痒

(自觉有异物感),过敏性鼻炎的发作不是一般的痒,其特点是“奇痒”眼球发红、眼睛分泌物增多,并出现结膜水肿,经常流泪。

B. 过敏性鼻炎;鼻子发痒,容易打喷嚏,通常连续打喷嚏都会在5个以上,严重的一天可打数百个喷嚏。鼻子堵塞,喷嚏不断,流清鼻涕,鼻塞晚上加重,会并发头痛、头晕等现象。

C. 荨麻疹、湿疹、皮肤瘙痒症:脸痒、皮肤痒。皮肤上可出现风疹块,身上自觉痒痒,搔到痒处就会出现红肿、皮肤发红、干燥易起皮屑或出现像蚊虫叮咬过的小红点以及湿疹等。

D. 嗓子痒、易咳嗽、支气管哮喘:胸中憋闷、气喘、气促等。此类过敏症状晚上严重,干燥刮风的天气会加重,室内比室外感觉稍好。

此外,口腔上腭、嗓子、耳窝等处痒痒,都有可能是过敏了!

## 怎样预防花粉过敏?

花粉乃吸入性过敏源,存在于空气中,能够做到避免过敏源当然最好,但是要想做到与空气隔离是几乎不可能的,除了做一些力所能及的防护措施,如春天尽量少外出或外出时戴好口罩甚至戴上纱巾等,还有一些多年的过敏患者在花粉过敏之际都会随身携带一些常用的抗过敏药物如息斯敏、扑尔敏等,被动预防不如主动改变,对抗过敏还应该从调整自身体质入手,这时,提前使用抗过敏益生菌来调整过敏体质清除长期寄存在细胞膜上过敏抗体IgE就显得格外重要! (本报通讯员 王海芳)

# 月经一来就感冒 与气血不足有关

○医学指导:广东省妇幼保健院中医科 潘明沃

总会有这么一些女性,月经一来,感冒就接踵而至,这到底是什么原因呢?这是因为,女性在经期的特殊生理时期,由于激素水平的变化,抵抗力下降。从中医的角度来说,月经来时,气血下行,全身相对气血不足,气血虚则表卫不固,表卫不固则易受外邪入侵,此时若不注意休息和保暖,就很容易发生感冒。

对于这种感冒,如果单纯地因感冒而治疗的话,效果并不是太理想,到下一次月经来时,感冒可能还是会“卷土重来”。因此,对于月经一来就感冒的女性,在治疗上除了祛风,还应益气养血,调理体质。同时,在治疗时,也应密切关注其月经的情况,根据月经的量、色、质等情况辨证施治。那么,对于这种月经来后经常感冒的女性来说,日常生活中有没有一些调养的方法呢?

饮食调理:气血充足时,人在一年四季的手脚都是暖和的,而有一些女性对外界气温低时特别敏感,很容易就手脚冰凉,这是气血不足的一个表现。气血不足时,可以进温补气血之品,如:桂圆、核桃、枣、枸杞等。而对于一些生冷寒凉的食物,如萝卜、绿豆、冬瓜、各类冷饮、冰镇的食物、生拌凉菜等则尽量少食。另外,还可以在经期前食用当归红枣黄精煮鸡蛋或阿胶瘦肉汤,经后喝点红糖姜茶。

适当运动:一般来说,气血不足的人都偏于安静不好动,当运动过多时容易让他们感到疲劳、胸闷、气短等,于是有些人就干脆选择不动了。其实,动则生阳,适当的体育锻炼也能改善血液循环,改善体质。

按摩足部穴位:足部有很多的穴位和经络,经常按摩的话,可以疏通人体经络,改善血液循环,调畅气血。我们的脚趾是“足三阴经”与“足三阳经”经气的交接处,经常按摩十个脚趾头,有助于经气运行通畅。按摩时,可以用拇指和食指捏住一只脚趾头,在各个侧面揉捏之后再轻轻地向上拽。另外,足底的涌泉穴也是一个非常重要的穴位,“肾出于涌泉,涌泉者足心也”,所以,经常按摩此穴,对于固护阳气也是大有益处的,如何找到涌泉穴呢?我们只需要微卷一下足心,在足心前部可摸到一处凹陷,这个凹陷就是涌泉穴了。

精神调养:人在过劳、情绪低落或其他负性情绪刺激过多时,也会影响阳气的运行,所以日常生活中注意作息要规律,不熬夜,同时,尽量要保持乐观、愉悦的心情,避免情绪波动太大。 (本报通讯员 林惠芳)

注意保暖:生活中要注意保暖,尤其是要注意下身的保暖,注意给小腹、腰部及双脚做好保暖,春夏之交不要过早暴露双腿,尽量少穿短裙、低腰裤。

适当运动:一般来说,气血不足的人都偏于安静不好动,当运动过多时容易让他们感到疲劳、胸闷、气短等,于是有些人就干脆选择不动了。其实,动则生阳,适当的体育锻炼也能改善血液循环,改善体质。

按摩足部穴位:足部有很多的穴位和经络,经常按摩的话,可以疏通人体经络,改善血液循环,调畅气血。我们的脚趾是“足三阴经”与“足三阳经”经气的交接处,经常按摩十个脚趾头,有助于经气运行通畅。按摩时,可以用拇指和食指捏住一只脚趾头,在各个侧面揉捏之后再轻轻地向上拽。另外,足底的涌泉穴也是一个非常重要的穴位,“肾出于涌泉,涌泉者足心也”,所以,经常按摩此穴,对于固护阳气也是大有益处的,如何找到涌泉穴呢?我们只需要微卷一下足心,在足心前部可摸到一处凹陷,这个凹陷就是涌泉穴了。

精神调养:人在过劳、情绪低落或其他负性情绪刺激过多时,也会影响阳气的运行,所以日常生活中注意作息要规律,不熬夜,同时,尽量要保持乐观、愉悦的心情,避免情绪波动太大。 (本报通讯员 林惠芳)

# 易被误诊的垂体瘤

○医学指导:广东省人民医院神经外科 郭文龙

垂体瘤,位于下丘脑的腹侧,为一卵圆形小体,成人垂体大小约为1\*1.5\*0.5厘米,重约0.5~0.6克,分前叶和后叶两部分,别看这“小不点儿”,却有着神奇的作用,它控制着人的生长、发育、繁殖和机体的代谢活动。垂体是人体内最复杂的内分泌腺,所产生的激素不但与身体骨骼和软组织的生长有关,且可影响内分泌腺的活动。

## 警惕: 注意身体异常变化

近年来,垂体瘤的发病率有逐年上升的趋势。不过,垂体瘤的性质比较“温和”,多数患者的症状不严重,进展慢。临床可表现为皮肤改变、肢端肥大、视力下降、内分泌失调症状、性功能下降、不孕不育等。垂体肿瘤虽然看不见,但有些

临床表现还是很典型,只要细心观察就能发现:

垂体生长激素腺瘤:最突出的表现是肢端肥大和面容改变,比如成年后长相逐渐发生变化,出现手脚粗大、面容宽大、颧骨增高、鼻大唇厚等,还有皮肤粗糙、色素沉着、

严重睡眠打鼾等。青少年可出现身高增长速度过快,小小年纪就长到了两米之高,俗称“巨人症”。

垂体促肾上腺皮质激素细胞腺瘤:可出现面圆如满月,称“满月脸”;肩肥如牛,称“水牛肩”;脂肪堆积,肚子肥大腰身变粗;皮肤紫纹。

垂体泌乳素腺瘤:女性可出现不明原因的月经渐少,停经,甚至不孕不育;部分可出现乳房发胀并

能挤出乳汁,男性如性功能下降、阳痿等。

此外,还有部分患者会出现视力逐渐或突然下降,视野缺损等。部分糖尿病和高血压也与垂体瘤相关。

## 诊治: 多学科模式治疗

提高非专科的检率对减少垂体瘤的误诊至关重要,这些垂体瘤只要经过手术切除,症状会逐渐消除。目前,垂体瘤微创手术已日益成熟,大部分垂体腺瘤可采取显微镜和神经内镜下经鼻蝶经蝶垂体瘤切除术,微创经鼻蝶入路切除肿瘤,不需要开颅,具有创伤小、恢复快、费用低,并发生率低等优势,可使患者的创伤降到最低。同时,与神经外科、内分泌科等其他相关科室进行合作,可对垂体瘤及垂体相关疾病开展多学科的综合规范治疗。像前文提到的张女士,经过手术治疗后,无需长期服药,康复效果较好。 (本报通讯员 翁伟泰)

地增加,使大脑供氧充足,所以人们往往在冬天头脑清醒。现代医学认为,进入春天,由于气候转暖,体表的毛细血管因舒张而需要增加血流量,这时脑组织的血流量就会相应减少,脑组织供氧不足,导致了脑神经细胞兴奋程度的降低,人体一时还适应不了这样的气候变化,从而出现困倦、疲乏、嗜睡的现象;西医认为这是自然气候因素作用于人体的结果,是不可避免的。

中医学对春困早有论述,《黄帝内经》中就有“春发陈”之论。“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣;夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生;生而勿杀,予而勿夺,赏而无罚,此春气之应,养生之道也。”也就是说春季万物生发,清阳上升,人亦应之,清气升则浊气降,

升降和调,神清而气爽,而清阳之气不能上升,则失其生发滋养之用,则会出现“春困”之征象。

## “春困”释放了病前信号

中医学的整体观认为:人与自然是有一个有机的整体,自然界的变动对人体产生很大的影响,自然四季之春生、夏长、秋收、冬藏,人亦与之相适应。春季春阳生发,万物复苏,人体亦由冬藏状态转为春生之状态,这二种状态能够顺利地转化,人体并无不适的感觉,是健康的标志。如个人体质的原因又加上年气的影响,这二种状态之间不能顺利地实现转化,表明机体从体质方面已隐藏着阴阳失和,气虚失调,脏腑虚弱的危险,虽非病态,却已是亚健康状态。这种状态若不

能及时得到调整纠正,继续发展下去,就会导致疾病的发生,所以“春困”可以说是一种疾病前的信号。

中医学认为,春困的发生与“冬季养藏”不当密切相关。《黄帝内经》有云:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,冬季之应养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”这段话论述了“冬藏”的重要性,告诫人们,冬三月应早睡晚起,节制嗜欲,保全肾阳,皮肤勿出汗受冻,如果违反则会产生疾病。冬季如果运动和饮食不当,大量汗出而扰动阳气,致使春之阳气升发不足而生“春困”,这也是很多一年四季经常锻炼的人颇感困惑的问题之一。



杏林春满

# “春困”释放病前信号如何破解?

○医学指导:广东省中医院芳村医院 潘飞鹏

能及时发现调整纠正,继续发展下去,就会导致疾病的发生,所以“春困”可以说是一种疾病前的信号。

中医学认为,春困的发生与“冬季养藏”不当密切相关。《黄帝内经》有云:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,冬季之应养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”这段话论述了“冬藏”的重要性,告诫人们,冬三月应早睡晚起,节制嗜欲,保全肾阳,皮肤勿出汗受冻,如果违反则会产生疾病。冬季如果运动和饮食不当,大量汗出而扰动阳气,致使春之阳气升发不足而生“春困”,这也是很多一年四季经常锻炼的人颇感困惑的问题之一。

破解“春困”之道

中医学认为,即使出现春困,也可通过适当休息、饮食、运动、起居等进行调节。症状较轻的,一般可以得到改善;而有一部分较重的,也必须求助医药加以纠正。

春困的表现以气虚为多,从中医五行理论理解,因为春天肝木开始生发,而冬春之交,脾土尚冻且夹湿气,冻土不生肝木,过湿之脾土也使肝木的生发受阻,出现木火闭郁,清阳不升,浊阴不降之象。“春困”牵涉的脏腑以肝、脾、肾为主。“春困”之困,总由清阳之气升发不利而为。调理上总以佐金平木以生心火为大法,火旺则土生,土旺则木生,“春困”,这也是很多一年四季经常锻炼的人颇感困惑的问题之一。

经常开窗,保证室内空气流通,增加户外活动,如踏青春游,选择少量出汗的运动项目等,会有很好的解困效果。

饮食上早春适当增加进食酸味食物,晚春适当增加进食甜味食物,同时,亦可适当进食有助阳气升发之辛辣食物,如洋葱、辣椒、韭菜、姜、葱、蒜、及芽菜类等,也可取健脾祛湿理气等调理脾胃的:云苓、白术、莲子、砂仁、黄精、五指毛桃、西洋参等搭配煲汤饮用,对春困同时伴有气虚乏力、精神倦怠者尤有好处。

适量喝点花草茶,老绿茶、老白茶和青茶系列发酵度偏低的单枞茶以及足够年份的生普洱等,体质虚寒的朋友,乍暖还寒期间建议饮用茶性偏温的和熟普洱及中重度发酵的青茶系列,如大红袍、蜜味单枞、浓香型陈年铁观音等等。 (本报通讯员 吴运团)

春天伊始,大地解冻,万物复苏,呈现一派生机勃勃的景象。但是,也有一些人会感到困乏没劲,昏昏欲睡,提不起精神,此谓“春困”。春困虽非疾病,却是亚健康的表现。

“春困”是这样产生的

“春困”并不是病态,它是人体生理机能随着自然界气候变化而出现的一种生理现象。因为人体的血液循环有一定的规律,如果外界气候发生变化,那么人体就会出现相应的生理反应。如冬天,皮肤毛细血管受到寒冷刺激,血流量减少,大脑和内脏的血流量却相对