



夏季育儿

夏季,妈妈们常会碰到许多新的养育问题,如孩子睡得越来越晚,是否需要调整作息规律?衣服穿得越来越少,摸爬滚打怎样保证卫生?从本周开始,母婴版将邀请儿科专家或儿童保健医师,解读夏季育儿与照护方面的重点和误区,帮助家长与宝宝安然度夏。

【本期专家】

王贺茹,首都儿科研究所附属儿童医院保健科主治医师

D06-D07版采写 新京报记者 林文龙

# 晚睡晚起无法弥补宝宝生长激素分泌

## 婴儿晚上应八九点入睡

问:夏季天热,一些孩子也会睡得比较晚,这时,让孩子早上晚些起床,是否就能弥补睡眠不足的问题?

答:从儿童保健的角度,婴儿晚上八九点就要睡着了,一般一觉睡到早上六七点。因为这么大的孩子,早上醒得早。

人是个生物种,在没有发明电灯之前,是跟着太阳一起生活的。

的。日出而作,日落而息。孩子更是如此。

我们知道,孩子生长激素的分泌有两个阶段,一个是晚上10点,一个是早上3点。包括上学的孩子,我们也要求八九点睡觉。

如果按成人的作息,晚睡晚起,至少就剥夺了孩子的一次生长机会。这也不符合孩子的成长规律,至少睡眠的质量会比较差。

## 断奶阶段睡眠是个大问题

问:有些孩子睡得比较晚,也无法做到一觉睡到天亮,影响睡眠的因素有哪些?

答:第一,现在是夏季,天气热,有一个观点,认为屋里有婴儿不敢用空调,实际上,孩子的冷热感觉和大人是一样的,热也是睡不着觉。

第二,是疾病因素,有些孩子有湿疹,会痒,就会影响睡眠。还有些孩子缺钙、缺锌、缺铁,也可能导致睡眠不好。

第三,出牙的阶段也会影响孩

子睡眠,但影响不会很大,时间也较短,不应持续一两个月。

第四,晚饭吃得过饱,肚子过胀,也会造成睡眠不好,这属于消化功能不调。1岁以上的孩子,是个常见的问题。

最后,1岁以后的孩子,在该断母乳的时候,这段时间的睡眠也是一个很大的问题。晚上,孩子习惯性要乳头,并不是肚子饿,而是一个心理安慰。但这样做也会影响孩子的睡眠,因为孩子闻到妈妈身上的味道,就会兴奋起来。

## 睡不好,影响生长发育

问:孩子睡眠不好,会有哪些不利影响?

答:孩子睡眠不好,大人也休息不好。大人健康受影响,孩子健康受影响更多。

首先,我们都知道,生长激素在夜间分泌的更多一些,睡不好,会影响内分泌功能,影响生长发育。

其次,也有一个睡眠觉醒问题,这种紊乱,也会影响孩子

神经系统的发育。从这个角度看,我们要关注小婴儿的睡眠。

孩子出现睡眠问题,是因为没有建立一个好的睡眠规律,其实孩子从出生的时候就是一张白纸,我们更多地建议家长,在6个月到1岁这个阶段,注意睡眠良好习惯的培养。

例如,到4个月以后,基本上就要停止夜奶;到6个月以后,就要坚决地杜绝夜奶,特

别是夜里11点到早上5点之间,不要喂吃的。因为热的东西一进入,孩子的消化功能就开始工作,消化酶就开始分泌,这会影响到孩子的睡眠。

这样的建议,确实是在挑战传统的观点。但实际上,作为人的生物物种来讲,夜间不需要再另外加食。这是生活规律,在国外,甚至小婴儿的时候就不喂了。

## 去除不利因素,制造睡眠氛围

问:如果孩子已经习惯晚睡,该如何调整?

答:每个孩子有各自的特点,有的孩子是因为消化的问题,有的孩子是母乳喂养的问题,有的孩子可能是疾病湿疹的问题,还有的孩子是环境问题,要根据孩子的影响因素去解决。

如果是因为消化功能不调,造成夜间睡不好,那么睡前吃的东西要易消化一些,不要吃太多,过饱;要注意膳食平

衡,把消化规律建立起来。

如果是湿疹、缺钙、缺锌、缺铁等几种情况造成睡眠不好,建议孩子要看保健科,解决身体不适问题。

调整睡眠规律,主要是看到底是什么原因导致睡眠规律没有建立起来。将来要树立一个观点,在带养中,用你的眼睛去观察,影响因素是什么,把不利因素去除掉,坚持按你的观点去带养孩子,把睡眠规律

建立起来,应该是很容易的。

问:增加运动量是否有利于睡眠?

答:多增加户外活动是可行的办法,也值得提倡。早晨或下午尽量让孩子醒着,多逗她玩会儿,特别下午五六点钟后不要让孩子睡觉。晚上8点左右,先给孩子洗个热水澡,然后打开小夜灯,使房间笼罩着昏昏欲睡的氛围,让孩子感到疲劳,很快就能入睡了。

## 浅睡眠时 不要轻易打扰孩子

问:如果孩子夜间睡觉有动静,是否要马上干预?

答:这一般出现在浅睡眠状态,是一种正常现象。孩子的睡眠模式和大人不一样,他们一般是进入深度睡眠后1小时左右,进入浅睡眠,这时会吭吭,或哭两声,只要他眼睛没有睁开,还处于浅睡眠状态,可以暂时不用管他,也许哭几声就又睡着了。直到他自己哄不了自己,睡不了觉,大声哭了,再去管他。如果孩子一有动静,就去抱她,反倒会让孩子清醒过来,难以入睡。

## 可以用“耳朵”看的血压计

可以用“耳朵”看的血压计,你听说过吗?最近欧姆龙就推出了语音系列血压计,血压测量全过程一直伴有语音播报,真正实现了用“耳朵”看血压。

为了让更多人关注自己的血压健康,在家里就能非常简便地进行血压测量和血压管理,多年来一直注重电子血压计精准度、便捷性、人性化方面研发的欧姆龙,推出了拥有语音功能的语音系列血压计。在推出语音系列血压计之前,欧姆龙进行了大规模的市场调查,发现消费者对于电子血压计操作不当,从而导致测量值误差,同时,因视力不佳看不清读数、无法正确评估血压状况等也是大多数测量者的烦恼。为了解决这些问题,欧姆龙将已经应用在医用全自动电子血压计上的语音功能应用到了家用电子血压计上,同时推出了三款语音功能血压计,使得血压测量和管理变得更加简单易行。

语音系列血压计的语音功能伴随整个测量过程,包括语音指导测量步骤、语音播报测量结果、语音提示血压情况。对于刚开始使用血压计的人和对电子产品的操作不易接受的老人、女性,语音功能血压计可以一步步指导测量者进行操作,让测量者不必为不会操作而烦心,也不必为误操作而担心。尤其是在袖带佩戴不正确的时候,此系列血压计会说“请重新佩戴”,避免了因袖带佩戴不当而引起的测量误差。

刚刚意识到要注意自己的血压健康,努力坚持每天测血压,但测得了血压却不知道是否正常。上了年纪,眼神儿不好,记忆不好,测完血压看不清读数,也总记不清血压的标准值是多少。没有关系,欧姆龙的语音功能血压计在测量完成后,除了播报测量结果外,它还会说“您的血压正常,请继续保持”,或“您的血压偏高,请注意”,清楚地指出测量者的血压到底处在什么情况,让测量者更直观地了解自身的血压状况。

可以说欧姆龙语音系列血压计让家庭

血压测量的便捷性和人性化进入了一个新的阶段。欧姆龙作为健康医疗产品的知名品牌、电子血压计行业的领先者,除了不断地研发更方便家庭血压测量的血压计产品之外,还不断地支持相关研究,为血压健康、家庭血压管理做出了不懈的努力。早在1986年,欧姆龙就开始支持世界上最早的以测量家庭血压为主的大规模居民研究“大迫研究”。“大迫”是日本高血压与脑中风的最高发地区,为了提高当地居民的血压健康意识,欧姆龙协助当地医生为居民提供血压计,而当地医生则收集居民的血压测量值进行研究。至今为止,“大迫研究”已经持续了26年,参加测量总人数达到11381人,发表相关论文近300篇。“大迫研究”表明:相对于医院的血压测量,家庭测量的血压值在脑中风发病风险的预测方面更具优越性;同时,“大迫研究”首次提出家庭血压标准值,成为世界各国多部高血压指南制定的依据之一。

在中国,欧姆龙也同样支持各种血压相关研究,积极进行家庭血压测量的普及,为更多的高血压患者把关。除了支持临床研究之外,欧姆龙还一直关注并支持《中国血压测量指南》的编纂。《中国血压测量指南》指出:家庭血压测量可应用于诊断、鉴别诊断、疗效评估,同时推荐使用经国际标准认证的上臂式电子血压计进行家庭血压测量。国际标准主要是指ESH(欧洲高血压协会)、BHS(英国高血压协会)、AAMI(美国医疗器械促进协会)。而欧姆龙的电子血压计均通过了国际标准认证。

欧姆龙不仅提供方便家庭血压测量的人性化产品,还通过对相关研究的支持,为更多人的家庭血压管理做着自己的努力和贡献,力求通过家庭健康管理的普及为人类的健康作贡献。



信息

## “中国睡宝宝”伦敦助威奥运

近日,帮宝适“中国睡宝宝奥运加油团”正式启程,一批印有24万个宝宝可爱睡姿的明信片通过广州北岸码头邮筒投递并寄往伦敦,为奥运加油助威。据悉,帮宝适从5月起举行了“中国睡宝宝奥运加油团”的线上帮宝适征集活动,组成了这个“世界年龄最小的奥运加油团”。

## 桃花姬卡通形象征集揭晓 “古典美”获网友评委青睐



由山东东阿阿胶股份有限公司举办的“就要Fan桃花,桃花姬卡通形象全球征集”活动,历经近三个月,通过200余万网友积极参与和投票,近日,从605幅优秀设计作品中评选出了“桃花姬”的虚拟形象代言人,一副流露出古典美的设计作品最终拔得头筹。

为了适应现代人快捷的生活方式,东阿阿胶在沿用古方的基础上,采用现代工艺,创造性地研究出了以“熬好的阿胶”为定位的“桃花姬阿胶糕”。

此次获奖成为桃花姬虚拟代言人的设计图,描绘的是桃花缤纷中,一位云鬓高髻的官装女子。这位女子婀娜多姿,清而不淡,丽而不妖,明眸善睐,樱桃小唇,配以长长的桃红色帔带,手中轻握看官扇,勾勒出大多数人心目中的古典美人。

这幅作品不仅是网友投票中最受追捧的作品,也同样获得了七大嘉宾评委一致肯定。评委们不仅高度肯定了“卡通形象征集评选”活动,还从专业角度对获奖作品提出了意见和建议。

作为中国CG插画界的领军人物——“黑色禁药”提出,“娃娃很可爱,衣服颜色也很漂亮,给人一种很舒服的感觉。尤其是扇子,看起来很精致。但是皮肤颜色略有欠佳,过渡不够柔和,可以用点粉红色修饰一下。背景的桃花用手绘,会更适合画面效果。”

2011年桃花姬“发现·美”活动北京站楼花冠军孙敬茹认为,这幅作品整体感较强,符合桃花姬这款产品的审美与思想。“获奖作品符合现代人的审美取向和预期,并且与桃花姬产品所传递出来的信息非常吻合。”资深媒体人迟宇宙表示说:“作品不仅仅单纯的是幅画,它的背后是有故事的。设计者在设计过程中充满了故事创作,需要好的平台去放大、展示。”

有着“难以定义的艺术大师”之称的宋洋认为,桃花姬是一个优秀的中国品牌,征集所选的形象简洁舒适,有中国传统女性服饰美感。

作为本次嘉宾评委,山东东阿阿胶股份有限公司总裁蔡玉峰表示,“此次卡通形象征集活动不仅获得了诸多设计师的优秀作品,也赢得了广大网民对桃花姬形象全新的认知和解读。桃花姬卡通形象的发布,将使桃花姬以更加多元化、更丰富的品牌内涵与消费者展开沟通,向更多人传达美丽新概念。”

“视觉中国”网站创始人雷海波表示,大赛吸引了年轻卡通漫画家和众多网友的参与,这个过程其实就是对企业形象和产品品牌的有力营销。

此次,“卡通形象评选”是东阿阿胶桃花姬产品推出卡通形象的第一步,后续还将在此基础上产生更多的卡通形象衍生品。

## 老中医 60年研制奇方 专攻膝关节病

膝关节病,主要原因是关节软骨退变引发骨质增生、滑膜炎、韧带软化、半月板损伤等,很多人变得步履蹒跚,上下楼关节疼痛不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积液、肿胀、变形。

过去西医学界多认为这种病不好治,除非换关节,但是随着“仙草骨痛贴”的问世,数十万病例亲身体验,证明这种认识是不科学的。

在云南临沧、保山等地区,很多人都知道从北京某权威医院退休回乡的侯教授主任医师自幼酷爱中

医,六十年研制奇方,专攻骨科顽疾,凡膝关节疼痛、肿胀、积水,上下楼不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积液、肿胀、变形,只要用他研制的“仙草骨痛贴”贴敷几次,大都能立竿见影,很多人24小时就能见效,连续用药一个多月就能爬山跑步,逛公园,做家务,像正常人一样生活。

“仙草骨痛贴”专门针对久治不愈的膝关节骨质增生、滑膜炎、韧带软化、半月板损伤、风湿类风湿等症及引起的疼痛、僵硬、积水。

良心产品,准字号认证,用疗效说话,最好对比使用前 CT片更能说明问题! 夏天是治疗骨病的最佳时机,此时身体阳气回升,药物吸收更快更彻底。冬天便可免受骨病疼痛折磨!

## “颈椎病、腰椎间盘突出” 喜遇良药



颈椎病、腰椎间盘突出、膨出、椎管狭窄、椎体滑脱增生、反复发作,迁延难愈,严重影响着人类健康。这类疾病尽管表现形式多种多样,但根源都在颈、腰椎退变,纤维环破裂,髓核从破裂处突出压迫神经根引发腰痛、坐骨神经痛、腿脚麻木胀痛、走不远路以及颈肩疼痛、头晕手麻等,由于椎间盘是无血管组织,常规药物无法进入病灶,导致该类疾病久治不愈,病人痛苦不堪。

令人欣喜的是,这种困惑医学界多年的难题,已经被北京专家团队攻破,成功研制出“仙草活骨膏”,富含特异生物活性酶,能够进入病变组织深部与突出物发生连锁生化反应,使之失水,从而解除对神经和椎管的压迫,很多患者24小时就有反应,一月左右症状全面改善,像正常人一样生活。患者拍片检查已看不到病灶组织,神经受压解除,基本恢复正常。

良心产品,准字号认证(豫食药准字2011第220216号),用疗效说话,最好对比使用前 CT片更能说明问题!

夏天是治疗骨病的最佳时机,此时身体阳气回升,药物吸收更快更彻底。冬天便可免受骨病疼痛折磨!