

孩子健康成长没秘诀 不早站 练爬行；练咀嚼 不挑食

近期气温骤变，冬季也即将过去，在面对即将到来的天气变化时，如何科学地锻炼孩子的手脚协调能力？孩子挑食厌食该怎么办？如何给孩子补钙？2月17日，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省儿童医院儿童保健科专家李婷为大家解答。

李婷，从事儿科专业12年，现就职于安徽省儿童医院儿童保健科，主治医师，系安徽省儿保专业委员会委员，参与编写书籍《育儿百科》。专业擅长：儿童营养与喂养，儿童营养性疾病，儿童矮小症，性早熟，儿童多动症，抽动症，智力障碍等疾病的诊断与治疗。

■ 黄晔 记者 李皖婷/文 倪路/图



锻炼孩子咀嚼能力 远离汤泡饭

读者：孩子六岁了，不爱吃肉和菜，喜欢吃软的东西，吃饭也总喜欢用汤泡着吃，现在有明显的贫血症状该怎么办？

李婷：在婴幼儿时期，家长往往会提供给孩子过于精细化的食物，从而忽视了孩子咀嚼功能的锻炼。一般来说，在孩子八个月左右的口腔敏感期中，即可给孩子提供略带颗粒状的食物，再大些则可喂一些丝状、条状、块状的食物，之后逐渐给孩子喂食正常硬度的食物，帮助完善其咀嚼功能。这位家长所提到的问题应该就是孩子幼年时没有注意锻炼咀嚼功能所导致的，这名宝宝总爱吃软的东西，对于偏硬的，需要咀嚼的食物不太愿意尝试。对待此情况，家长应渐渐培养孩子咀嚼的习惯，不要放任其不良的饮食习惯，以免长期以往造成营养不均衡、贫血，影响孩子身体各方面发育。

不挑食还需早培养

读者：孩子挑食，爱吃肉，却不吃蔬菜和水果该怎么办？

李婷：孩子的饮食习惯其实有时是和家长的饮食习惯密切相关的，很多条件都可造成孩子厌食和挑食。首先，怀孕期间母亲的饮食习惯会遗传给自己的孩子在孩子出生后，家长也会在潜移默化之中造就了孩子的饮食习惯。在孩子出生后，家长所提供的食物也会培养出孩子特定的饮食习惯。这名宝宝十岁了，已经错过了一到两岁这一培养良好饮食习惯的黄金期，且一般来说，新的食物、不愿意被接受的食物，需要经过反复尝试十五次以上才会被孩子慢慢接受，所以需要家长与孩子的长期坚持、重复努力才可逐渐纠正。

手脑协调训练 爬行很重要

读者：孩子上五年级，成绩挺好，只有体育特别差，跳绳一分钟只能跳二十个，是不是和出生时脑部缺氧有关？该怎么办？

李婷：这种现象为明显的感统失调，可能与出生时的脑缺氧有一定关系，体现为运动、身体协调能力较差。对待这样的孩子，在平时生活中不能责怪和嘲笑，应积极鼓励，多进行运动练习，如乒乓球、羽毛球等游戏，训练其身体反应能力、手脑协调能力，长期坚持应会有所改

善。然而对于正常出生的孩子，家长也应在成长过程中注意进行感统方面的训练，应顺应人生发育运动的规律，逐渐训练宝宝抬头、翻身、独坐、爬行、手扶站立到完全站立独立行走的能力，其中爬行对于手脑四肢协调十分重要，站立也不能过早。

夏季饮食需注意

读者：孩子到了夏天饭量明显减少是怎么回事？

李婷：对于正常人来说，在夏季这样高温的环境下，由于胃液分泌的减少，食欲都会相对变淡。同时对于孩子，夏季冷饮、冰棒等甜味零食的诱惑也变得巨大，更会降低孩子对于正餐的需求欲。所以在夏季，建议不要给孩子提供冷饮和冰棒；在食用各类水果，如西瓜时，不要一次食用太多，从而影响正餐的摄入；对于饭菜的口味，建议相对清淡，少些油腻的食物。

维生素D：钙质吸收的好帮手

读者：宝宝2个月大，有时嗓子里会发出呼噜呼噜的声音，要不要紧？

李婷：首先，需排除是否有呼吸道的疾病，建议前往呼吸内科就诊；在排除呼吸道疾病后，则要考虑是否有先天性喉喘鸣等疾病，可适当补充钙。孩子在补充钙质的同时可以配合含维生素D的鱼肝油一同服用，以便帮助钙的吸收；在母乳喂养期中，妈妈也可适当补钙，从而通过母乳让宝宝摄入钙质；宝宝的皮肤在直接接触阳光后，会产生内源性维生素D，从而促进钙的吸收，所以适当让宝宝接触阳光也是十分健康的行为。

孩子语迟考虑多种可能性

读者：孩子2岁了还不说话，很是着急，该怎么办？

李婷：一般来说，孩子到八月大左右则会进行简单的发音，一岁以后其语言功能则会逐渐完善。两岁的孩子不说话，首先需要考虑是否存在听力障碍，需前往耳鼻喉科进行检查；第二，需要考虑是否为自闭症、智力低下的可能；第三，若长期处于没有人可以交流的环境下，如长期接触电视、电脑，孩子缺乏与人交流沟通，也可能出现语言发育迟缓的情况。

□ 下期预告

3月3日是第18个全国爱耳日，今年全国爱耳日活动主题为“防聋治聋，精准服务”。长时间使用耳机会不会导致突发性耳聋？如何远离神经性耳聋？药物致聋又是怎么回事？老年性耳聋该如何应对？下周五(2月24日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省立医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师孙家强与读者交流。

孙家强，擅长耳聋的外科治疗，如：人工耳蜗植入治疗耳聋，中耳疾病如中耳炎、中耳畸形、耳硬化症等疾病的外科治疗与听力重建手术，周围性面瘫外科手术治疗，眩晕外科手术治疗，侧颅底肿瘤等手术。

忽冷忽热，咽炎来袭 气温变化大 咽喉炎患者激增

最近几天昼夜温差大，常常白天还是春光灿烂，夜晚又冷风阵阵。一时间省城各大医院咽喉感染发炎的患者激增，而且大多都是年轻人。

20岁的小赵年轻爱漂亮，前几天天气转暖，气温一路飙升到近20度，早就想换春装的她按捺不住了，棉袄毛衣全脱了，早早地穿起了T恤、丝袜和短裙，自我感觉轻便时尚。可还没潇洒两天，小赵就感到咽喉部疼痛，扛了几天还出现了发烧、咳嗽等症状，这才赶到医院检查，经医生诊断是急性扁桃体炎。

据合肥市二院耳鼻咽喉科主任徐明安介绍：最近几天，患上急性咽炎、扁桃体炎的患者剧增，大多年轻人外面穿件看上去较厚的衣服，而里面的衣着十分单薄，很容易导致着凉感冒、咽喉发炎。此外，市民在工作、学习紧张的情况下，自身免疫力就会有所下降，一旦受凉就极易出现呼吸道感染，部分患者还可伴有发烧咳嗽等。

专家提醒广大市民，鉴于早春气温变化大，增减衣物要适时适度，年轻人要谨记春捂秋冻，冬衣不可脱得太早。此外，要避免过度劳累，暴饮暴食，过量吸烟喝酒，养成良好的生活习惯。一旦发现不适的症状，一定要到医院及时就医。

■ 朱沛炎 记者 李皖婷

抢红包太嗨，大妈患上腱鞘炎 医生提醒：预防腱鞘炎最好的办法是劳逸结合

星报讯(费秦茹 记者 李皖婷) 王阿姨今年56岁，春节刚过不久，她就发现自己的手不听使唤了，右手大拇指和食指很僵硬，不能弯曲活动，手腕一动就会痛，最严重的时候吃饭连握筷子都很困难。去医院检查后发现，自己患上了腱鞘炎。市场星报、安徽财经网记者昨日从省城医院获悉，最近腱鞘炎病人的数量明显增多，其中还有不少人是因前段时间“抢红包”、干家务引起的。

合肥市一院脊柱骨科主任医师杨怀远告诉记者，腱鞘炎是骨科门诊比较常见的一种疾病，前来就诊的多为中老年女性。“一方面中老年女性的家务劳动比较多，另一方面是因为一些女性进入更年期后随着内分泌的改变会导致全身性的水肿。”

杨怀远表示，腱鞘炎虽然不是大病，但是会感觉手指伸不直，手指活动时关节处会有响声，严重的时候手指伸直需要借助外力掰直。他同时提醒市民，预防腱鞘炎最好的办法是劳逸结合，养成劳动后用温水洗手的习惯，并可自行按摩缓解不适。此外，不论是玩游戏还是发微信，半小时左右就要休息一下，并经常改变手的姿势。

避免院内感染，你也可以做点什么

医院是病人密集的场所，医院环境最容易被病原微生物污染。近期，外地发生两起严重的院内感染事件，合肥市卫生监督所医传科专家表示，患者在就诊时也可以为预防院内感染做一些努力。

专家表示，院内交叉感染主要有以下四种途径：讲话、咳嗽、打喷嚏时经空气、飞沫、尘埃传播；病人之间相互接触被污染的衣服、被褥、食具和便器等生活用品；医院内隔离、消毒制度执行不严格；医护人员接触污染物后不洗手消毒而又去处理其他病人等。

那么，作为患者，就诊时如何避免医院内交叉感染呢？

专家建议，去医院就诊时最好能戴上口罩。不要随便触摸医院中的物品。有些物品有可能沾有致病细菌，一旦触摸过后，再揉眼睛、清理鼻子、摸嘴，就有可能被传染上其它疾病。

作为患者，也要了解《消毒管理办法》、《医院感染管理办法》等相关法律法规的主要内容，“各种用于注射、穿刺、采血等有创操作的医疗器具必须一人一用一灭菌”，在医生或者护士重复使用一次性采血针、注射器、压舌板等医疗用品时及时制止，识别不符合规定的相关医疗操作。

■ 阮晓琳 记者 李皖婷