



## 请给宝宝第一口母乳

□ 孙卉 贺莺

生活中,有母亲嫌母乳喂养麻烦或为了保持身材,让宝宝吃奶粉。还有老人嫌媳妇奶少,怕宝宝吃不饱,长得不胖,让宝宝吃奶粉。江大附院儿科主任顾兆坤告诉记者,这些想法都是误区,基本上是受到奶粉广告的误导,以及不正当促销手段的危害,才导致国内母乳喂养率16%~30%,远低于国外45%~60%。

### 宝宝最需要的是妈妈第一口母乳

母乳是新生儿的最佳口粮。产后5天以内的乳汁为初乳,虽然量不多(每天30~40毫升),色黄略稠,但营养价值极高。初乳中蛋白质含量高,脂肪少,有很丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、维生素A、牛磺酸等营养物质,可满足新生儿的生长发育和抗病能力。每个健康的妈妈只要有自信心、合理的营养、充足的睡眠、愉快的心情、正确的喂奶方法,一定会有充足的母乳。顾兆坤说:“做母亲的责任就是要给宝宝带来世界上最好的口粮——母乳。从第一口奶开始,宝宝慢慢会习惯拿出‘吃奶力气’吸吮,乳汁分泌会随婴儿生长发育不断变化而适应婴儿需要,只要积极喂养,大多数母亲的乳汁足够满足婴儿的需要量。”

### 牛奶的营养无法和人乳相比

母乳中蛋白质含量虽然比牛奶少,但质量高,容易消化吸收。由于母乳中的蛋白质是以小分子的乳清蛋白为主,酪蛋白少(后者牛奶中多),在胃内产生细小柔软凝块,最适合消化吸收。母乳中含有18种游离氨基酸,其中牛磺酸是牛奶的10~30倍,牛磺酸具有多种生理特性,有保护肝胆、解热抗炎、提高免疫功能的作用;母乳中的乳铁蛋白、溶菌酶、免疫球蛋白在牛奶中几乎没有,免疫球蛋白有抗感染、抗过敏作用;溶菌酶含量为牛奶的3000倍,有强力杀伤细菌作用;大量免疫活性细胞,能保护宝宝身体健康;蛋白水解酶和脂肪酶,有利脂肪和蛋白质的吸收。母乳中胆固醇是牛奶的3倍,丰富的胆固醇有利于宝宝的脑发育;母乳中含有各种维生素,远高于牛奶;钙的含量虽低于牛奶,但钙磷比例合适,容易吸收;母乳中含有双歧因子,可促进双歧杆菌生长,保持肠道生态平衡,防止外来菌侵袭,促进钙、铁、维生素D吸收,制造维生素,调节免疫功能,对婴儿生长发育及营养调节发挥重要作用。

### 母乳喂养有许多好处

顾兆坤指出,母乳对新生儿免疫力的帮助是普通奶粉不具备的。当宝宝肚子饿了,需要的不仅是妈妈的甜美的乳汁,更有妈妈温暖舒适的怀抱。母乳不仅给了宝宝所需的最全面的营养,完全能满足婴儿生长前6个月的需要,且非常易于宝宝消化和吸收,不但能提高宝宝的免疫力,保护宝宝免于感染,而且能降低宝宝的过敏体质。母乳温度适宜、量适中、新鲜少污染,喂养方便,省时、省力、省钱。另外,母乳喂养对于宝宝来说,是跟妈妈最亲密的接触,在妈妈的乳汁进入宝宝口中的那一刻,妈妈温暖的怀抱带给宝宝安全感,妈妈将营养与宝宝分享的专属感,都为宝宝和妈妈的感情大大加分。母亲产后哺乳还可促进子宫收缩,早日恢复健康,可减少乳腺和卵巢肿瘤的发生率。

为此,顾兆坤建议,从新生儿刚开始到六个月,母亲要对婴儿进行六个月的纯母乳喂养。对于没有母乳和无法用母乳喂养的妈妈才建议使用奶粉。



# 暖、减、动、补、辨 防眩晕五字诀



在秋风萧瑟的季节,眩晕、头痛等与风邪相关的疾病多了起来。清代名医陈修园在《医学实在易》中提出:“暴眩为风火与痰,渐眩为上虚气陷。”指出导致眩晕的四大原因分别为风、火、痰、上虚气陷。南京市中西医结合医院治未病科主任医师倪正建议大家,不妨从以下五个字入手预防秋季眩晕发作。

## 颈部常“暖”挡风寒

中医认为风邪有内外之分。外风便是指自然界的风。秋季不但风大而且气候偏凉,有颈椎病的患者在这个时候应注意防风寒和颈部的保暖,避免颈部受到凉风侵袭。风

寒之邪会使颈部的局部血管收缩,血流速度降低,诱发眩晕。所以,秋凉时节外出应戴围巾或丝巾等,防止颈部受风受寒,从而达到预防眩晕症的效果。

## 自我“减”压防伤肝

《素问·至真要大论》中说:“诸风掉眩,皆属于肝。”这里的“风”多指内风导致的抽搐、眩晕,大都与肝有关。很多人常感觉工作压力大,容易导致肝气郁结,还有的人重压之下寄情于烟酒,肝就这样受到了伤害。

因此,大家平时要及时舒缓工作上的压力,注意调节情绪,忙里偷闲的一小段时间里闭目养神,两肩下沉,调匀呼吸,听听轻音乐,让气畅达、情绪愉悦。

## 久坐勤“动”莫偷懒

“痰”也是导致眩晕的病因之一,中医所谓的痰不仅指咳出来的,呼吸道中异常增多的分泌物,还包括“无形之痰”,虽看不见痰,却表现出诸多病症,中医就有“百病皆由痰作祟”之说,比如痰浊上犯头部,可引起眩晕。这类患者多具有身体肥胖、睡觉流涎、舌苔滑腻等特征。很多上班族往往是一坐就是

好几个小时,面对着电脑,长期保持一个姿势,这样不但对颈椎不好,而且还容易造成脂肪堆积,出现痰湿体质,更加容易引起眩晕。

所以,倪正建议大家时刻提醒自己保持正确的姿势,尽量不要久坐不动,常起来走走,活动活动筋骨。

## 搓耳“补”气肾常健

“气陷”也会导致眩晕,气陷是指气虚无力升举而反致下陷,常由气虚进一步发展而致,或者劳动用力过猛、过久损伤某一脏腑之气所致。而大家最容易忽视的与眩晕有关的气便是肾气。在清初四大医家之一的徐洵溪所著的《医略六书·眩晕》中有这么一段

话:“肾水亏少,虚火炎上,眩晕耳鸣,此嗜欲人多肾虚眩晕。”

也就是说,眩晕不但与颈椎的病变有关系,与肾虚也有联系。中医认为“肾气通于耳”,因此,搓耳对肾脏功能有很好的保健作用,同时也有助于预防眩晕。

## “辨”明病因再治眩

从现代医学的角度来说,很多疾病都会影响到大脑的供血,脑部供血不足同样会导致眩晕症状的出现。所以大家若感到眩晕,一定要到医院辨明病因之后,对症治疗。比如常见的诱发眩晕的疾病有高血压、低血

压、糖尿病、高血脂症、动脉硬化、颈椎病等,患者应该根据个人的情况配合医生的治疗,控制病情的发展,服用可以改善大脑供血的药物,如有必要还可以配合食疗、针灸、推拿等治疗措施。

(田建洲)



## 牛奶 豆浆 甜食 坚果 腹泻时应少吃的食物

俗话说,“病从口入”。秋季,各类新鲜蔬菜、瓜果集中上市,让大家在一饱口福的同时,也容易因清洗不彻底,导致腹痛、腹泻。在这个特殊的时期,有一些平日能吃的食物必须暂时避开。

**牛奶。**牛奶中含乳糖,消化乳糖靠小肠黏膜刷状缘上的细胞所分泌的乳糖酶。而在肠道发炎时,这层细胞受到破坏,于是身体暂时无法分泌乳糖酶。乳糖不能分解,就会刺激肠道,加重脱水、腹泻等症状,并在大肠中引起胀气。酸奶则不在限制之列,因为其中的乳糖已经被乳酸菌所利用,同时乳酸菌还可以提供乳糖酶。

**豆浆。**豆浆中所含的低聚糖物质会促进肠道蠕动,对腹泻患者不合适。同时,豆浆中还含有少量的胰蛋白酶抑制剂、皂苷、植酸等成分,它们对于消化吸收功能有抑制作用,皂苷对肠胃也有刺激作用。但在胃肠道功能正常时,无需担心。

**甜食。**甜食制作中加入了大量蔗糖,需要在小肠中进行消化,分解成葡萄糖和果糖这两种物质才能被人体吸收。在肠道发炎的状态下,消化蔗糖的“蔗糖酶”制造也会发生障碍,于是大量不能消化的蔗糖在肠道会造成脱水,在大肠中由于肠道细菌的作用还会产气,造成腹泻、腹胀等不良反应。

**高脂肪的食物。**脂肪含量高的各种蛋糕、油条等少吃,饱和脂肪酸含量高的香肠、培根、火腿、烤串之类更应禁止。它们会给肠胃带来负担,同时加工肉制品中所含的亚硝胺类致癌物质和其他氧化产物对受损的消化道也是不利的。

**高纤维的食物。**芝麻,各种坚果、黄豆等,还有带有细小种子能有效促进肠道蠕动的草莓等水果,它们会刺激发炎的肠道,不利于其恢复。

腹泻时最好吃水分大、看起来比较稀的食物,且质地非常松软,没有渣子,脂肪很少,以淀粉为主。这样的食物不会刺激肠道,也特别容易消化吸收。比如大米粥、小米粥、很软的汤面、山药莲子糊等。

(范志红)

## 焦虑时喜欢远离别人

你是否曾因焦虑不安,觉得周围哪都不顺眼?据美国《医学日报》8月27日报道,英国科研人员发现,人越焦虑,就越愿与其他事物保持更远的距离。

为定义一个人周围应该保持的舒适私人空间,英国伦敦大学学院的科研人员对15名志愿者进行了研究。当志愿者的手被电击时,所有人都出现眨眼动作。心理学家认为这种本能行为可帮助大脑评估遇到的威胁。

以此为据,科学家推算出私人空间的舒服距离应该为20~38厘米。在后续研究中还发现,焦虑程度越严重的人,越愿意与他人保持更远的距离。研究者称,这种方法有助于测试一些特殊工作者的风险承受能力,如警察、消防员等。

(冯国川)

## 老人易骨折 预防很重要

“人老了为什么稍不留神就易发生骨折?”这是许多上了年纪的人的共同感受。江苏大学附属医院骨科主任狄东华解释说,老年人很容易发生骨折,这都是骨质疏松惹的祸。对于骨折,许多老年人并不当回事,这种观点是非常错误的,对高龄、患各种慢性病的老年人来说,老年人骨折的危害很大,因此病残率和致死率都相当高,需高度关注和积极治疗。

日前,百岁高龄老人李淑英,因在家不慎摔倒造成股骨颈基底部骨折,在江大附院接受人工股骨头置换手术后,康复出院。老人手术后恢复得很好,能和护工有说有笑,这让家人倍感欣慰。她儿子刘先生为了表示感谢,还特意给医务人员赠送了一面锦旗。据给老人主刀的狄东华介绍,老年人由于各脏器功能减退,抵抗力下降等,做手术风险、难度很大,给百岁老人做手术风险就更大。但他们之前就有为107岁老人成功手术的经验,技术比较成熟,所以这次手术效果很理想。

“生活中,老年人随着年龄增长,骨质疏松会愈加严重,行走不稳,反应灵敏度差,往往是摔倒一下就造成骨折。”狄主任说,老年人预防骨折很重要。首先,老年人应该坚持和加强身

体锻炼,以改善骨质疏松状况。身体锻炼可以保持中枢神经系统的敏捷性,增强消化能力,避免骨质疏松。平时老人可做扩胸运动、散步、慢跑、打太极拳等,既可以改善心肺功能,又能提高关节韧带的弹性。其次,老年人需要经常晒太阳,阳光可促进钙磷代谢,从而可预防骨质疏松。多吃富含蛋白质与维生素的食物,必要时服钙片、维生素D,效果会更好。同时,老年人在日常生活中应该注意安全,防止意外发生。居住的地方光线要充足,地面要平整,床铺要高矮适宜,洗澡时要准备坐凳,夜间上厕所要开灯等。

除此之外,子女也要对老人多加关注,并学会一些常见骨折的家庭应急处理措施。如:腕部骨折:多见于中老年人,属于骨质疏松性骨折之一。此类骨折病因为多为低能量损伤,如生活中洗澡时摔伤、冬季路滑摔伤等等。出现这种情况时,家人不宜过度搬动患者,重要的是保持腕部的稳定,减少患者大腿的活动。

脊柱骨折:脊柱骨折十分常见,约占全身骨折的5%~6%,脊柱骨折可以并发脊髓或马尾尾神经损伤,特别是颈椎骨折,脱位合并有脊髓损伤者,据报告最高可达70%,能严

重致残甚至丧失生命。如果家里老人发生脊柱骨折,千万不要扭动老人身体,否则极易损伤脊髓造成截瘫,应该让老人就地躺平。然后由3到4人站在患者的两侧,双手分别放在其肩、背、腰、臀、大腿、小腿等部位,一起用力,水平位将老人抬上硬板,一侧肩膀和髋部保持在同一平面上。

腕部骨折:手腕骨折在日常生活中较为常见,受伤者中以老年人居多,大部分老人是因为跌倒后手掌着地所致。如未得到及时有效的治疗,老人的腕关节将遗有关节畸形、关节活动功能受限,以及关节疼痛等症状,给老人的日常生活带来诸多不便。此时,可用硬纸板(杂志)或毛巾悬吊以保持前臂及手掌的相对稳定,并尽量垫高手掌避免下垂造成局部肿胀影响复位。应急处理后,应该及时送到医院诊治,必须做到正确的复位、良好的固定。

(孙卉 贺莺)



## 补充蛋白粉纠正营养不良? 过量摄入肾脏不堪重负

“营养积累是缓慢的过程,不可能通过短期的注射氨基酸、服用大量蛋白粉等有立竿见影的效果。”北京协和医院临床营养科主任营养师于康说。正常健康的人,如果摄入大量蛋白质,可能会造成蛋白负荷过重,会产生蛋白质代谢废物含氮,量超标的话,会对肾脏有毒性的。

蛋白粉里究竟是什么成分呢?于康说,一般是采用提纯的大豆蛋白或酪蛋白或乳清蛋白或上述几种蛋白的组合物构成的粉剂,其用途是为缺乏蛋白质的个体补充蛋白质。蛋白粉的主要作用是纠正机体的蛋白质营养不良,主要适用于因创伤、烧伤、大面积皮肤溃烂、外科大手术后、肿瘤放疗和化疗等导致蛋白质重度亏损,机体处于负氮平衡状态的患者;也可用于因神经性厌食、功能性消化不良、小肠吸收障碍等导致蛋白质摄入或吸收不足的患者;对于处于生长发育期的少年儿童、妊娠期、哺乳期妇女及胃肠道功能较弱的老年人,也可适当食用蛋白粉补充蛋白质。“蛋白粉并非一种适用于所有健康个体的补充剂,它的应用对象是某些疾病群体和处于特定生理及年龄阶段的个体。”于康说。

一个健康成人每日所需蛋白质的量,按每千克体重计算,为0.8~1.0克,按总量计算约为50~60克。这剂量对绝大多数健康成人而言足以满足机体的日常需要,也就是说,健康成人在日常合理膳食基础上,不需要再补充蛋白粉,否则将导致蛋白质摄入量超标,并可能给机体带来不利影响。(王文)



吃螺旋藻还是天然宝的好  
调节血脂,调节免疫优秀产品  
镇江华宝生物公司 电话:85028043