夏季宝宝厌食,家长巧妙应对

健康悦读 JIAN KANG YUE DU

夏季天气炎热,人们时常会没有什么食欲,大人如此,小孩也是一样的,父母总是担心小孩吃的不够,一到吃饭时间就要跟孩子斗智斗勇。小宝宝为什么会厌食呢?又该如何应对宝宝厌食呢?请看儿科专家的解答以及为广大家长们支的招。 殷江霞

问题:小儿为什么厌食?

1、饮食不当

夏天,宝宝爱吃冷饮,可不要小看了冰淇淋和含糖饮料这些零食,它们可以让宝宝玩上小半天而不觉得饿。饮食安排不当,宝宝自然少了对正餐的食欲。

2、活动少

天气炎热,宝宝在室外的活动相对减少,身体没有被积极调动起来,胃肠道运作速度也随之减慢,食物在肠道里停留的时间延长,发酵过程增长,使消化功能紊乱。

3、免疫力低下

研究发现,夏季是宝宝机体免疫力相对较差的一个季节,因为身体机能对于热的条件反射就是不抵抗,同时身体其他机能也消极怠工,会影响到食欲。

4、出汗多

宝宝夏天出汗较多,体内水分、盐分丢失较快,胃肠道活动减弱,消化液分泌减少,导致食欲下降。

指导:应对宝宝厌食症

1、基本营养战

专家表示,这一战要守的是宝宝的基本营养素。比如宝宝在疯玩后大量出汗,汗液带走了体内相当数量的钾,导致食欲不振。此时,应该及时给宝宝补充营养元素。胜战秘籍:定时给宝宝做健康检查,了解宝宝的营养状况。

2、饮水战

专家称,宝宝身体内有70%~80%的水分,按体重计算的需水量是成年人的3倍左右。夏季,小宝宝出汗比较多,随着水分流失,胃里的消化液会减少或变得黏稠,导致胃口不好。所以,要保证身体机能正常运转,水分千万不能少。胜战秘籍:想到就喝,有时间就喝。在宝宝每次睡醒后,先给他水喝而不是给其他任何食物。

3、禁食战

我们所谓的禁食不是不给宝宝食物,而是要禁冰淇淋和含糖的冷饮。婴幼儿身体各系统发育不完善,若吃过量冷饮,就会稀释胃酸,还会刺激胃肠道血管收缩,使血流量大大减少,食欲进一步下降,更加不想吃饭。胜战秘籍:防患于未然,家长要以身作则,尽量不在宝宝面前吃这些零食。让宝宝远离这些影响他正常饮食的东西。

瑜伽,让你变得更具女人味

瑜伽是一种很好的减肥瘦身方法,近年来已经受到了很多爱美者的青睐。近日,很多读者打电话咨询关于夏季练习的一些知识和注意事项,记者特地采访了爱尚瑜伽馆的首席名师谭红老师,请她来解答读者们的疑问。 记者 殷江霞

哪些人不适合练习瑜伽?

谭红:高血压、心脏病人;晚上休息不好,白天感到头晕的人;还有女性在经期时,都不能做瑜伽。因为瑜伽动作体位变化大,特别是头朝下人倒立和做弓形动作时,都会使血液倒流,容易引起心脑供血不足、缺血而导致休克。

对于一个初学者,需要练习多久才做到那些高难度的动作?

谭红:每个人的身体情况都是不一样的,在上课时老师会特别关注新学员,您只需要根据老师的引导,慢慢的都会做到高难度的体式。瑜伽注重的不是体式而是呼吸。

学习瑜伽最重要的是什么,注意事项是什么呢?

谭红:学习瑜伽重要的是呼吸,练习中是呼吸带动体式的练习。

要注意量力而行,不可逞强,动作缓慢,不可骤然用力,不要刻意追求"标准"。当你伸展到自己能承受的最大程度时,就是做正确了。暖身很重要。不要一开始就做高难度的动作,以免造成运动伤害。最好先做一些瑜伽暖身动作,可在开始锻炼之前,先步行5分钟,或者爬楼梯,让全身充分活动开。循序渐进,避免身体受到惊吓。练习时心情尽量放松,可容许身体一点点酸痛,但不要过度用力或勉强做动作;练瑜伽前后一个小时内不要用餐,饭后两个小时内尽量避免练习。

练习瑜伽可以减肥吗?

谭红:当然可以,但要坚持,持之以恒的练习加上老师的正确引导完全可以达到减肥的效果。

小腿上的肌肉通过瑜伽可以改善吗?

谭红:可以。练习瑜伽本身就是收紧赘肉的,使肌肉拉长,线条会变得更加好看。

本期主题:

戴光强教您如何喝茶

戴光强说保健

戴光强,原安徽省卫生厅厅长,现在是"最亲民保健大使"。他始终坚持在健康面前,神马都是浮云。今天就听戴光强跟您聊聊喝茶的学问。 记者 李皖婷

您喝不喝茶?您喝什么茶?茶有不发酵茶如绿茶,半发酵茶如乌龙茶,全发酵茶如红茶,各有各的优势和特点,都是好茶!戴光强说,自己春喝花茶,夏喝绿茶,秋喝乌龙茶,冬喝红茶。既有雅趣,又多营养。今天,戴光强就向您推荐他常饮的几款茶,您也可以试试。

菊花茶饮,将干菊花适量放杯中,用沸水沏泡片刻后饮。菊花有抗菌抗病毒、解热、改善血流量、降血脂和延缓衰老等作用。菊花有黄菊、白菊、野菊之分,有行家认为,清热解表宜选黄菊,目疾患者宜选白菊,高血压高血脂症者、口腔溃疡者、皮肤疾患者宜选野菊花。供参考了!亦可菊花加茶沏泡。

玫瑰花茶饮,将干品玫瑰花2~4克放入杯中(亦可加少许茶叶),用沸水沏泡品饮,有人还喜欢放入适量冰糖。玫瑰花可调节免疫力,改善心脑功能,有活血化瘀、理气解郁、爽神除烦等作用。还有人认为,玫瑰花茶饮有养颜美容功效。不少女性朋友喜欢。

金银花饮。将干品金银花2~4克放入茶杯中,用沸水沏泡片刻饮用。现代研究表明,金银花有抗病毒抗细菌、抗炎、解毒、保肝、调节免疫力和降血脂功效。金银花也是夏季常用饮品之一,可与麦冬、干草一起沏泡,有祛暑清热解毒之功效。不妨试试!

决明子饮。将炒制的决明子4~6克放入杯中,用沸水沏泡饮用。决明子有明目、降压、降脂、抗菌、保肝、通便及调节免疫力等作用。

高温天气要避免情绪中暑

医学研究表明,气温超过三十五摄氏度、日照超过十二小时、湿度高于80%时,人体会处于"易激惹状态",稍不顺心就会上火。心理咨询专家称,在现代社会,面对各种不同的压力,人们普遍存在各种各样的心理问题。而炎热天气导致人体血液循环加快,让人的情绪烦躁不安,成为产生过激行为的触发点。

"情绪中暑"者不仅个人生活受影响,还容易将这种情绪转移到家庭中。为此专家建议,要避免"情绪中暑",市民应保持心态平和,情绪稳定,在心烦意乱时需要降低"心理热度"。此外,饮食要以清淡、新鲜、易消化食物为主。 殷江霞

分类广告征订电话:0551-2649617 2833012 2612696 地址:省政府对面花园街4号科技大厦15楼

利邦投资 LBTZ
13083055058
18656563122
个人房产、汽车抵押借款
企业(土地证、厂房)抵押借款
办理各类房产、企业银行贷款
银行过桥垫资、垫还业务
个人、企业信用借款
为中小企业和个人提供贷款及融资服务
地址:寿春路55号易捷特大厦5楼(逍遥津南大门对面) 公司网站:www.AHLBTZ.com

武星名优军品大幅降价
厂价供应军训迷彩服,新式保安服,高中低档工作服(可定制),各大军工厂新款皮鞋联合展销,漂亮一百分。
特价皮鞋39元起,海陆空外军迷彩服,各种户外装备,橡皮舟、沙滩床、帐篷、分体雨衣、雨靴、无线对讲、强光手电、自卫电击、军被、高级军表、校官牛皮腰带9.8元/条起。
电话:4006622865 0551-4661560 15855189001
地址:合肥市徽州大道699号友好医院南侧省武星公司

DZ ANHUI DAZHI 大志投资 欢迎同行合作
1.快速办理企业、个人、土地证、房产证、汽车等大额急用款咨询 月息1.5分起,当日放款
2.快速办理(单套全产房,按揭房,回迁房,以贷再贷)不良记录房等均可借款
3.快速办理单套房,银行贷款,银行贷款垫还,过桥,银行承兑贴现,代办二手房买卖过户
4.为当前解决中小企业资金困难,本公司与各大银行合作快速办理、借款、贷款绿色通道业务
5.欢迎个人或企业有商业项目提供信息及资金闲置合作咨询
财富热线:0551-5596118 13966791288
总部地址:合肥市府广场天徽大厦C座22层

一瓶清除狐臭
何氏狐臭净无色无味浓缩液,全国畅销14年,远销欧亚,百万患者永别狐臭,广大患者不但被其能一瓶清除的真实疗效所信服,更被厂家敢将承诺进行法律公正而放心购买。用一次即无臭味,一瓶告别狐臭。郑重承诺:无效重奖十万,复发补偿2000。包装内有承诺书。
咨询:0551-3145811市内免费送货、外地货到付款
经销地址:百家信(原步行街大药房)乐善生养生 庐阳 金达 广济连锁 天健国一店、二店、杏花店 古州大药房 光大 合肥大药房 肥西派河 肥东广济 淮南仁济 永和 蚌埠工农药房 安庆 安庆大药房 宝芝灵 迎江 春源连锁 桐城寿尔春 六安惠兴 舒城开心人 芜湖元初大药房连锁 瑞信药房 瑞格连锁 市中连锁 铜陵健民 巢湖康复大药房各连锁 宣城吉年氏连锁 黄山同仁门诊 德仁堂 宿州兴华 万寿 滁州益生堂 淮北金顺3888035 亳州神鳌人民 利辛县大十字药房 涡阳开心大药房 池州明华 光明 马鞍山寿仁堂 宝芝林连锁 阜阳3336036中心 华利

扩召 租
淮河路爱西华大厦(老市府广场边,BRT公交车站对面)一、二层约1200m²对外招租。(无实力、广告勿扰)
联系电话:18955163788

来就借
凭本市身份证,户口簿1-50万
当场放款,无抵押
电话:2661488 18919658750
地址:长江中路 花样年华大厦

工商咨询
100万公司6000元
注册代帐增资13003001688
低价注册审计代帐
18905691505
注册增资代帐医疗器械4467656
●低价注册代账增资年检13329017858
●会计师低价注册代账带徒13856063313

酒店转让
出租 经开区芙蓉路4500m²精装酒店,低价对外出租,望有实力者前来洽谈。13865908864沈先生
低转 西二环十里庙附近金色池塘小区150m²营业中酒店18214735294
酒店转让18656567833
●转徽州大道与太湖路交口1000m²茶楼13305692639
●转盈利中320m²酒店,房租低13866747644
●转徽州大道苏果旁徽菜馆13865962703

招生培训
六安驾校13866756683
限六安户口3个月拿证,合肥合肥办事处训练,六安考试,价格优惠。

空调服务
●陆辉:空调装修加氟3666834诚实做事!
●专业空调移机维修回收4840616包运

信贷投资
低息无抵押
银行贷款15255113114
快速贷款咨询、无抵押
免担保:18656013468

娱乐用品
千王牌技 可自带扑克、麻将、牌九、按你要求现场表演 包教包会15055181949

征婚交友
●女30无孩离寻有缘男圆我梦18616952859
温馨提示:本版只提供广告信息,不作为法律纠纷的依据,敬请广大读者验明相关证明,加强自我保护意识,规避风险!

招聘
聘 江淮混凝土双凤公司
混凝土气泵车驾驶员和搅拌车驾驶员若干名。13505600703
聘 尚品商务宾馆
前台接待、收银员及保洁(限女性,35周岁以下)18326136977

二手市场
永兴金属公司
专业从事金属加工、冶炼,现大量回收:电镀污泥、电路板、海绵铜、汽车废线及含金、银、铜、钯等金属废料。14755173786
高价 回收空调电缆变压器废旧设备等单位报废物资13515602066

旺铺招租
转让 大圩60亩土地及葡萄园转让18655750888
●临泉路合家福商业街亲子园转让18019909407

旺铺招租
旺铺出租
黄山路与岳西路交叉口,黄山路沿街商铺一、二层560-700m²
13956000543 13705512553
元一名城,地段佳,二楼整体转让
电话:13966715566 13965119200
咖啡店转让
繁华商业中心内精装150m²咖啡店转让价格面议13865996080
房屋出租
现有安徽大市场文体市场31-32号门面,上下两层共206m²出租。13705699226
低转 科大西区肥西路与黄山路交口140m²品牌快餐店18715005674

仓厂招租
招租 高新区玉兰大道与海棠路交口1800m²厂房和1000m²场地招租;另庐阳区汲桥路与金池路交口200m²门面招租13637072239

家教
●15年初高中英语速提13866794300
●一中八中名师辅导13003065413
●一线教师上门家教签约保提13033087885慕
●资深教师专辅高中物理(包提)13155199666
●在职优师专辅英语重方法包效果15255135831
●名校在职中高考数理化教师13696500065

遗失声明
●安徽和磁项目投资管理有限公司企业法人营业执照正本注册号:340100000410878遗失。
●凤台县永新工贸有限责任公司的中国农业银行凤台县支行银行开户许可证遗失,核准号:J3641000222002,声明作废。
●邓贤锐二代身证342423199106163893遗失。
●六安市东兴工贸有限公司遗失公章一枚、财务专用章一枚,现声明作废。

注销公告
安徽和盈项目投资管理有限公司(注册号340100000410878)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组已于2012年6月25日成立,清算组由李之平、高燕平等人组成,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。特此公告!