

# 宝宝智力开发与运动训练从婴儿开始



## 本期指导专家 洪永锋

安医大二附院康复医学科主治医师，在读博士，在小儿脑瘫的临床及基础研究等方面积累了较为丰富的诊治经验。

**颈椎病如何防治？如何从出生开始发展宝宝的智力及运动功能？**6月11日上午9:30至10:30，本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽医科大学第二附属医院康复医学科洪永锋医生与读者交流。以下内容根据电话录音整理，未经洪永锋本人审阅。 戴睿 记者 李皖婷 文/图

## 部分运动发育迟缓患儿会发展为脑瘫

**读者：**我宝宝6个月大，在出生时有窒息史，当时医生说属于脑瘫高危儿，现在医院诊断为运动发育迟缓，我们很担心宝宝健康。请问运动发育迟缓就是脑瘫吗？  
**洪永锋：**运动发育迟缓指的是运动发

育滞后，患儿的运动水平落后于实际年龄。运动发育迟缓中有一部分就是脑瘫。但多数运动发育迟缓经过及时的综合康复治疗，能够赶上实际年龄的运动发育水平。

你家小孩出生时有窒息史，现在6个月大，在其他医院诊断为运动发育迟缓，说明你小孩在某些方面确实存有异常，属于脑瘫高危儿，建议到安医大二附院康复医学科就诊，以便得到及时诊治。

## 现代康复给脑瘫治疗带来希望

**读者：**宝宝7个月大，在医院诊断为脑瘫，我们现在非常着急，请问对脑瘫有什么好的治疗方法？

**洪永锋：**脑瘫是出生前及出生后一年内多种原因导致的一种疾患，它可以引起患儿运动障碍、语言障碍，有时伴有听力、智力障碍等。如果不及时治疗，很多患儿长大后生活难以自理，导致残疾。因此，当自己小孩被怀疑有脑瘫时，家长应该及时找有脑瘫诊治经验的专家就诊。一般来说，脑瘫治疗越早，疗效越好。研究证明，出生3个月内即接受系统康复的脑瘫高危儿，90%以上可以基本恢复正常；接受康复治疗时间越晚，康复疗效越差；1岁以后方接受正规治疗者，将或多或少留有不同程度的功能障碍。系统康复包括对患儿的姿势治疗、认识训练、运动疗法、推拿、针灸、理疗及矫形器、营养神经药物等综合治疗。治疗脑瘫应该是以上方法联合使用，仅仅靠药物等单一方式无法取得良好疗效，建议您尽快带孩子去医院就诊。

## 宝宝的智力开发与运动训练应从婴儿开始

**读者：**如何从出生即发展自己宝宝的智力及运动功能？

**洪永锋：**大家都知道要从小开始开发宝宝的智力，并发展其运动能力，这样才能使宝宝茁壮成长。但如何做，很多人却不是很清楚。以下这些建议或许可以

给你一些启发：(1)在保证安全的前提下，将孩子放在丰富的环境中去：如音乐环境、玩具群中、婴幼儿群中、起伏地面等；(2)注意患儿的听觉发展：给孩子听各种声音如流水、鸟鸣、狗叫、笛声、钢琴等不同声调、频率的声音，每次听15~30分钟，每天2~3次；(3)根据月龄、年龄来锻炼孩子的运动能力：如2个月小孩可以练俯卧位抬头、4个月小孩可以训练翻身、6个月可以练习坐位平衡、8个月可以练爬行、10个月可以练扶站、12个月可以练扶走等；(4)多给孩子按摩：按摩头、四肢及脊背，可以起到活血化瘀、舒筋通络、促进孩子体格发育的良好效果，每天按摩2~3次，每次10~20分钟；(5)温水浴：在水中利用浮力孩子肢体能够更为轻松的活动，并且，温水可以促进孩子血液循环，因而温水浴对改善孩子的肢体运动，促进消化和身体发育也很有好处。2~3天给孩子温水浴15~20分钟即可达到良好效果；(6)给大脑补充足够的营养：蛋黄中含有丰富的卵磷脂，每天吃一定量的蛋黄对小孩的脑发育非常重要；锌对孩子的记忆力、智力发展也非常重要，像核桃、花生、芝麻、奶制品、豆制品、鱼、瘦肉等都含有较高的锌，应该注意给孩子每天适量补充。

## 颈椎病可以有效防治

**读者：**如何远离颈椎病？

**洪永锋：**(1)改掉不良的生活习惯：避免熬夜、高枕、长时间伏案工作、吸烟、酗酒、高糖高脂饮食等；(2)颈椎操：颈椎后伸运动、环绕肩胛等，每小时做5~10次；(3)避免颈部受伤：活动颈椎时应速度适中，避免过快；坐车时应保持清醒，避免突发事件时急刹车颈部突然前伸运动导致颈椎损伤等；(4)避免颈部受寒：避免使用冷水擦洗颈部，避免凉席凉枕，避免室内温度过低(建议不高于20℃)，避免空调及电风扇直接对着颈部吹风等；(5)注意治疗其他疾病：如慢性咽喉炎、糖尿病、高血压、高血脂等；(6)适当的药物治疗：非甾体类抗炎药、活血化瘀药物、扩张血管药物等。

## 口腔健康讲堂

### 洗牙是一种基础治疗

生活中，人们俗称的“洗牙”或“洁牙”，其方法是用机械或物理方法除掉牙面的细菌、牙石、色素等污垢。据合肥市口腔医院牙周科主任汪涌介绍，洁牙的主要目的是为了防治口腔疾病，而不单纯是为了好看。

“生活中，很多人都误以为洗牙只是为了让牙齿洁白美观。”汪涌说，对于牙周炎的患者，他们首先需要进行的就是牙周基础治疗，如洁治、刮治、根面平整等，其次部分患者需要进行牙周手术治疗并配合药物治疗。

对于洗牙会使牙缝变大这个误区，汪涌解释说：“这种情况大多出现在长期不洗牙、本来牙石就比较多的患者。牙石的堆积及肿胀的发炎牙龈堵塞了牙缝，洗牙后去除了牙石，牙缝就变得明显了，舌头舔起来牙齿的轮廓也更明显，感觉牙齿好像空隙变大了。实际上这种空隙原来就存在，不过是牙结石掩盖住了。”

张婷婷 记者 李皖婷

## 贪凉导致局部功能受限可练练操

炎炎夏季，很多朋友因为过度使用空调、电扇，导致局部血液循环障碍，诱发颈肩背腰等部位功能受限、上述部位疼痛、活动范围减小等。安徽省中医院推拿2科主任吕子萌提醒，夏季不要过度贪凉，一旦出现上述不适症状，请及时就医。此外，以下功能锻炼有助康复。

转动肩膀，可以增加血液循环并且缓解颈部紧张。做这个运动时，双肩简单的往前转动，然后往后，而且双肩要同时转动，每次10~15秒，然后再重复。

还有一种方法叫“太极云手”：两脚开立，与肩同宽，两臂下垂，呼吸调匀。先两腿屈膝，左手自左股部经小腹、胸前，向上向左画圈，腰也随之左转，身体重心渐渐移至左脚。然后右手自右股部经小腹、胸前向右画圈，腰也随之右转，身体重心渐渐移至右脚。如此反复做20~30次。

吕子萌特别提醒，做这些运动还要注意以下四个方面：各项运动反复做5~10次；动作范围由小到大，逐渐增加，在不引起疼痛的范围内进行；运动时，意识要集中在所锻炼的肌肉上；做操时，尽量通过身体其它部位的主动活动来带动肩关节活动。 陈小飞 记者 李皖婷

## 国家级名老中医也能预约了

好消息！挂国家级名老中医的号也能预约啦！记者昨天从省中医院获悉，该院将全面推动门诊预约挂号服务，患者可以通过网络、电话、现场等多种方式预约挂号，开放号源包括普通门诊、专家门诊、名老中医门诊、特需专家门诊等。

网络预约可以通过该院网站www.azyfy.com、健康之路www.yihu.com、翼通道www.51yuyi.com、健康顾问www.99jkom.com；患者也可拨打免费预约电话4006677400，或114转健康服务中心，移动用户拨打12580进行电话预约。此外，该院门诊一楼服务台提供现场预约，预约咨询电话0551-62838701。

“患者可以在就诊前1天至7天预约，国家级名老中医需要指定网站提前1周预约。”据介绍，成功预约的患者，就诊当日可于门诊一楼服务台预约挂号专职导医处领取就诊号，按照就诊序号依次就诊。特别需要提醒的是，患者预约成功后“爽约”3次，将取消其预约资格。

殷玉磊 记者 李皖婷

## 下期预告

### 夏至已近，又到“冬病夏治”好时光

一年一度的“冬病夏治”又将开始。哪些疾病适合冬病夏治？今年冬病夏治从什么时候开始？冬病夏治可不可以在家治疗？做冬病夏治治疗前后有啥注意？周二(6月18日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752邀请省中医院常

务副院长刘健教授就有关话题与读者交流。

刘健教授为医学博士，博士生导师，系安徽省级学术和技术带头人，国家中医药重点学科中医痹病学科、安徽省重点学科中医内科学学科、国家中医重点专科风湿

病科带头人。擅长中医药防治风湿病如内风湿关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征等，在国内率先提出风湿病从脾论治的学术观点。在冬病夏治、膏方进补等中医养生保健方面颇有建树。

陈小飞 记者 李皖婷

## 一周病情报告

### 暑热来袭，防暑同时也要注意防晒

近日，合肥市民小敏脸上长了许多痘子，又红又痛，前往合肥市第一人民医院皮肤科就诊，被告知是晒伤。

据合肥市一院上周门、急诊统计，近日，前来皮肤科就诊的晒伤患者明显增多。入夏以来，晴空日照，紫外线强度增加，在没有任何防护的情况下，皮肤很容易被晒伤，出现鲜明的红斑、水肿，重者发

生水疱、大疱，同时有瘙痒、灼痛或刺痛感。如果晒伤部位太大，晒得太厉害，会形成水泡，并出现全身症状如发烧、心慌、头痛、恶心、呕吐等症状。

该院皮肤科医生方红芳建议市民，预防晒伤的办法就是尽可能地隔离紫外线对人体造成的伤害，外出时要擦防晒乳液，而且需在外出前半小时到一小时擦，

才会被吸收产生作用。上午10点到下午3点之间紫外线最强，这段时间最好不要外出。一旦皮肤被晒伤了，冷敷和用药可以减轻疼痛感。

如果已经过敏了，用药前要向医生咨询。轻微晒伤并无大碍，但要当心中暑。

苏洁 记者 李皖婷