

患有湿疹的宝宝 8个月后才能吃蛋黄

宝宝平时需要额外补铁吗？需要给孩子额外补充DHA吗？3月22日，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省儿童医院临床营养科主任杨荣强与读者交流。 □黄晔 记者 马冰璐 文/图



杨荣强，擅长新生儿、早产儿静脉营养和喂养；肿瘤（白血病）化疗（移植）后、外科手术、危重症患儿的住院期间营养支持治疗和出院后营养支持等。

患有湿疹的宝宝 要早些开始尝试蛋黄

读者：宝宝最近长湿疹，吃辅食是否有需要注意的地方？

杨荣强：1岁以内的宝宝，特别是目前已有湿疹的宝宝，不应添加牛奶和相关食品、鸡蛋蛋白、带壳的海鲜、大豆、花生等容易引发宝宝过敏的食物。患有湿疹的宝宝要早些（至少8个月）开始尝试蛋黄。如果蛋黄不耐受，就要坚决停掉。另外，黄豆浆不能给1岁以内的宝宝喝，这样可能会加重湿疹（过敏）。另外，宝宝的辅食不要太快地增加品种，这样有助于湿疹的控制。

制。刚开始加蔬菜时特别容易出现拉肚子，家长可以稍停1~2周再加。最好先给宝宝加菜叶做成的菜泥，待宝宝适应后再慢慢加量。

没有发生贫血 一般不需要额外补铁

读者：宝宝平时需要额外补铁吗？

杨荣强：没有发生贫血，一般不需要额外补充；早产儿和低出生体重儿，每天需要2~4mg铁，如果膳食和奶中获取不够，那需要额外补充。

能补充铁的食物主要有：含铁的米粉；动物性食物：动物红瘦肉、动物血、动物肝脏；植物性食物：包括黑木耳、黑芝麻（酱）、发菜、紫菜、豆类（豆腐皮、豆腐干）、绿叶蔬菜以及铁强化食品等，不过非血红素铁的吸收率比较低，通常低于3%~5%。如果已经发生严重的缺铁性贫血，那一定是要吃补铁剂的。

可以适当给宝宝 选择DHA补充剂

读者：需要给孩子额外补充DHA吗？

杨荣强：0~6个月的足月宝宝可获得DHA的主要途径有：1、母乳喂养的宝宝，母乳中含有丰富的DHA，哺乳期的妈妈每天坚持吃一些富含DHA的食物或补充DHA补充剂，可以满足0~6个月宝宝的DHA需求。2、配方奶喂养的宝宝，一般配方奶都会强化DHA，保证宝宝对DHA的需求。一般也不需要补充。3、早产儿，建议每天DHA推荐使用量为DHA55~60mg/(kg.d)直至胎龄40周。一般6个月后，宝宝奶量逐渐减少，开始添加辅食，由于DHA来源丰富的食物海鱼比较丰富，但很多小宝宝对海鱼过敏，或者食用很少。因此在这种情况下，妈妈可以适当给宝宝选择DHA补充剂。

流感势头不减 科学预防是关键

星报讯（朱沛炎 记者 马冰璐）最近，因流感前往各大医院就诊的患者居高不下。昨日，合肥市第二人民医院呼吸内科主任杨庆斌提醒，市民应尽量少去人多拥挤的公共场合，家中应经常开窗通风，注意个人卫生，勤洗手。

据了解，流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，通过飞沫传播，临床上有急起高热、乏力，全身肌肉酸痛和轻度呼吸道症状，其最显著特点为：突然爆发，迅速蔓延，波及面广。“流感高发季节，科学预防是关键。”杨庆斌给出了下列建议。

“预防流行性感冒的最好方法就是增强自己的抵抗力，要保证充足的睡眠和休息，注意加强体育锻炼，增强体质，提高机体抵御病毒侵袭的能力。”杨庆斌提醒，市民应尽量少去人多拥挤的公共场合，家中应经常开窗通风，注意个人卫生，勤洗手，“佩戴口罩可以有效地保护自己不被病毒侵袭。”

杨庆斌提醒，早春时节，乍暖还寒，阴雨绵绵，市民应注意防寒保暖，如早晚适当添加衣服，夜间睡眠时换厚被等。

寻医问诊

读者：最常用的新生儿听力筛查方法有哪些？

专家：最常用的听力筛查方法是耳声发射(OAE)和自动听性脑干反应(AABR)，这都要求宝宝在安静或熟睡状态下进行测试。耳声发射测试只需要往新生儿耳朵里塞上探头，自动听性脑干反应测试在耳朵里塞上耳机的同时在头上贴几个电极，通常5分钟左右就可以完成。 □记者 马冰璐

食药安全在身边

问：倒春寒多吃哪些食物可以预防感冒？

答：初春气温回升比较快，但由于此时还处于冬春交际时段，经常会有冷空气侵袭造成气温下降，这就形成了“倒春寒”的现象。

经过一冬天的寒冷，人体的阳气已经深藏于体内不能散发，所以在“倒春寒”时可以吃一些葱姜蒜等味冲的食物，它们能够益气通阳、祛散阴寒，而其中所含的有效成分还能起到杀菌防病、预防感冒的功效。

此外，葱、姜、蒜、洋葱、白萝卜、芥末等食物含有的活性成分含硫化物，具有很强的抗氧化作用，可以减少自由基产生，预防衰老。

需要提醒的是，含硫化物等活性物质遇热会被破坏。所以吃味道冲的食物时，尽量少高温加热，能生吃的就尽量生吃，接受不了生吃辣味的，也不要煮得太熟太烂。 □石跃新 记者 王玮伟

问：在春季，有哪些常见疾病？该如何预防？

答：腮腺炎、百日咳、肺结核、麻疹、水痘等呼吸道传染病的发病率较高；在这个天气多变的季节应采取相应的措施来防范各种身心疾病的发生，幼儿更应密切注意天气的变化，采取综合性的预防保健措施，以有效地防止病情的发生或加重。这个时节的饮食应重在健脾壮阳，可适当增加营养。蛋白质中的氨基酸对振奋人的精神起着重要的作用，B族维生素对维持神经、消化、肌肉、循环系统的正常功能有着重要的生理作用，钙和镁能影响肌肉收缩和神经细胞的转换，有利于缓解精神的紧张。所以应适当增加含此类营养物质的食物的摄入量，主要有瘦猪肉、动物内脏、鱼类、鸡蛋、牛奶、豆类及其制品、海藻、杂粮，蔬菜中的西红柿、胡萝卜、菠菜、青菜、水果等。

暮春时节气温日渐升高，各种病原性微生物容易孳生繁殖。为减少致病因子，应大力改善生活和工作环境。室内外要经常打扫，保持环境的清洁整齐。还可通过养殖花草等方式来绿化、美化、净化室内外环境，调节小气候。要常开窗户，使空气对流，保持室内空气新鲜，光照充足。 □综合

养生生活

寄情花草，培养爱好养生有道

星报讯（记者 祁琳）家住合肥庐阳区亳州路附近一小区的王松，今年78岁，身体很好，人很精神。王爷爷说，这都多亏了自己爱养花草的爱好，让他常常怡然自得。

走进王爷爷家中，首先映入眼帘的便是一大盆盛开的蟹爪兰，垂下的枝条足有半米长，每根枝条上挂满了花朵，“冬天就盛开了，花期很长。”王爷爷说，来家中的客人都会称赞这盆蟹爪兰。

赞这盆蟹爪兰。

王爷爷退休之后，在家中天台开辟了一块花园，这里有各种盆景、盆栽，经常能看见他拿着剪刀修剪、提着水壶浇水、拿着镊子松土。“有的花草就像孩子一样需要悉心照顾，我也收获着快乐。”就是这样一份怡然自得，让王爷爷收获了希望和快乐，也让身体保持着运动和健康。

健康提醒

有效预防近视眼 请你聚精会神多看远

星报讯（王继敏 记者 马冰璐）远近视野不断地交互交换，能够保持眼内调节肌肉的伸缩灵活而不僵化，对恢复眼疲劳大有好处。专家提醒，青少年可多到户外放风筝、玩航模，晚上观天象、数星星等，以增加聚精会神看远的时间，从而有效预防近视眼。

听说经常进行户外活动可预防近视，家住合肥市文博苑社区的李先生便经常带痴迷电子产品的孩子到户外玩耍。对此，专家表示，每天在户外呆2个小时或者一周累计10个小时，确实可以起到预防近视的作用，在户外适当地晒晒太阳可以促使人体分泌更多的维生素D，维生素D可以增加人体钙的吸收。仅对眼睛而言，缺钙

则易使眼球壁的弹性和表面张力减弱，在近距离用眼或在低头状态下，易使眼轴拉长而发生和发展近视。另外晒太阳可以使孩子瞳孔收缩，加大眼睛的聚焦力，看到的事物更清晰，从而起到预防近视发生和发展的作用。

专家提醒，由于人们的日常工作、学习、读书都是近视野，因此到大自然去远望，是防止眼肌僵化的好方法。远近视野不断地交互交换，能够保持眼内调节肌肉的伸缩灵活而不僵化，对恢复眼疲劳大有好处。因此，青少年可多到外边放风筝、玩航模，晚上观天象、数星星等，以增加聚精会神看远的时间，有效预防近视眼。