

孩子發育,別總盯着微量元素

微量元素曾經非常紅,電視里的廣告不是補鈣就是各種缺鈣,什麼個子小、頭髮少、注意力不集中、不愛吃飯挑食,都好像是缺鈣造成的。一時鬧得家長們覺得孩子不是缺鈣就是缺鈣。現在仍然有很多家長擔心孩子會缺乏微量元素。

首先我們要理清一個概念,就是什麼是微量元素。所謂微量元素,就是每日需要量小於100毫克的元素,主要有鈣、鐵、鋅、鎂、銅、鉛。其中鈣主要參與體內許多神經遞質的傳遞及骨骼的鈣化,鐵參與人體血紅蛋白的合成(血紅蛋白低就是貧血),鋅主要參與體內一些酶的構成,這些酶參與味覺的感受、生長髮育、傷口癒合等。

其實,孩子的生長髮育主要依賴于蛋白質(魚肉蛋奶)、碳水化合物(米飯饅頭)、脂肪這三大主要營養元素。

孩子瘦小首先要考慮蛋白質是否攝入不足
如果孩子的身高體重增長不滿意,首先應想到的是三大主要營養元素攝入是否充足,而不是微量元素是否缺乏。

有的孩子身高體重都不達標,食慾差、挑食,不喝牛奶、不吃雞蛋、不愛吃肉,家長如果只關注微量元素是否缺乏以及補充微量元素,就是撿了芝麻丟了西瓜。此時問題的關鍵是,要想辦法增加蛋白質類也就是魚肉蛋奶的攝入,只

有攝入足夠量的蛋白質,才能保證孩子的基本生長需要。

那些你以為的缺鈣表現可能都與鈣無關
孩子夜間睡眠不好易醒,更可能與晚餐吃得過晚、過多或者是難以消化有關,房間溫度高、孩子多汗也為夜間易醒貢獻了力量。而缺鈣造成的睡眠不安相對不多,可以不作為優先考慮。

臨床上被問得最多的枕禿,也不一定是缺鈣造成的。小寶寶代謝旺盛、神經興奮性高,容易出汗,多汗、仰臥時間多、與枕頭的摩擦比較多,都是枕禿的主要原因。

當然缺鈣也是可以造成枕禿的,但是枕禿

不一定都是由缺鈣造成的。如果寶寶一直母乳喂養,同時給寶寶補充了適量維生素D或者是配方奶喂養補充了適量的鈣,孩子只有枕禿而沒有其他佝僂病的表現,就基本上不考慮枕禿是由缺鈣造成的。但如果枕禿同時伴有其他佝僂病的症狀,就要考慮缺鈣的問題了。

方顛則是缺鈣比較特徵性的表現。所謂方顛,就是孩子的頭顱得特別大,方頭方腦的,或者奔兒頭特別大。家長如果懷疑孩子缺鈣,可以帶孩子到醫院來做診斷。

缺鈣的孩子並沒有宣傳的那么多
鋅在人體中所起的作用並不像鈣或是鐵在人體中的作用機理那么清晰,目前許多“鋅”



的作用僅僅還是一個假設,有些並沒有被科學所證實。末梢微量元素鋅的檢查值,也僅僅作為臨床缺鈣診斷的一個參考。所以,“鋅”在醫生診療過程當中的重要性遠遠不在家長的心里那么重要。

事實上,缺鈣的孩子也沒有那么多。孩子瘦小、愛挑食、注意力不集中,更可能是其他因素導致,而不是僅僅補鈣就能解決問題。

缺鈣會有哪些臨床表現呢?異食癖,地上有什麼東西孩子撿起來就吃,奇奇怪怪的都放在嘴里;反復感染以及特別多汗。但是這些症狀也不是特異的,也就是說不是缺鈣所獨有的症狀。如果孩子有這些症狀,補鈣以後這些症狀有了明顯改善,那才可以考慮孩子是缺鈣。

孩子如果缺鐵家長應給予足夠重視
在微量元素的檢查中,家長注意力往往會集中在鋅和鈣這兩個元素上,而醫生對孩子是不是缺鐵關注反而更多。

鐵劑是參與人體血紅蛋白合成的一個必不可少元素,如果鐵劑攝入不足或者缺乏,可以造成血紅蛋白的合成不足,最終會造成孩子的貧血。如果貧血,孩子的生長髮育以及孩子各個臟器的功能都可能受到影響。

所以說,在微量元素的檢查中,如果鐵劑低於正常值,家長反而應該給予更多的重視。

堅持早起的人生最終會變成這樣



我們常說“早睡早起”,早睡、不熬夜的好處我們都知道,但是“早起”對身體有什麼好處呢?

- 1 精神狀態會變好**
俗話說一年之計在於春,一日之計在於晨。研究發現,無論是年輕人還是老年人,早起者的情緒更積極,自我健康感更好。在天氣好的時候,早起者沐浴晨光是心情舒暢的一大原因。很多人周末都有體會,埋頭睡到中午,起來心情反而不好。
- 2 皮膚變好黑眼圈變少**
長期早睡早起,首先新陳代謝順暢,皮膚會變得更好,長期堅持黑眼圈也會變淡。比起那些晚睡熬夜,白天不起的人,即使同樣每天睡7小時,看看那些晚睡晚起的人,蒼老寫在了臉上。
- 3 患上抑鬱症的風險小**
“白天”的時間被拉長了,感覺比別人多了2個小時,不是時間在追趕你,而是你在指揮時間,

馬上就不焦慮了。同樣,按時休息,早起床的人患上抑鬱的風險也更小。

4 不容易長肥胖身材好
我們都有體會,如果一個人經常熬夜那么他多半會發胖。沒錯,熬夜也是發胖的一個重要因素,因為熬夜會導致內分泌失調。同樣,如果按時休息,早起床外加適當鍛煉,不僅不會發胖,還有可以保持苗條身材。

5 不易生病提免疫力
多項研究表明,睡眠不足會增加患病率增加的危險。早睡早起可增強免疫力,有益抗擊感冒等病毒侵入。不僅如此,早睡早起還可以大大降低心臟病、腎病、高血壓和糖尿病、中風等慢性病風險。即使生病,康復也更快。

6 注意力集中效率更高
研究證實,與晚睡不起的人相比,早睡早起者字謎測試成績高出30%。其關鍵原因是充足的睡眠有益改善大腦注意力和記憶力,能夠幫助人們更好地解決複雜問題。

7 為人和善人際關係好
美國賓夕法尼亞大學一項研究發現,每晚只睡4.5小時會明顯增加暴躁、易怒、悲傷和情緒失控的幾率,更容易與他人發生爭吵和誤解。而早睡早起,這些問題都會得到明顯改善。

8 早起的學生成績更好
許多大學生為了睡懶覺,都會選修時間較晚的課程。但美國聖約翰斯大學的研究者對253名大學生的研究結果顯示,選修“早課”的學生往往學習成績更好。

生活當中人們會遇到很多事情,而大部分事情都和心理健康存在一定關聯。由此可見,心理會給人一種非常神秘的感覺。接下來,小編就來給大家盤點一下,在心理學中存在的三個難解心理之謎。

調查發現,男人在家撒嬌的頻率,甚至超過妻子。

男人一直扮演強悍的角色,承受着巨大的心理壓力。但在本質上,男人和女人一樣,都有脆弱的一面。

心理學家認為,事業往往是男人賴以撒嬌的資本。他們有一種患得患失的茫然感,對死亡日益迫近的恐懼感,逐漸上升為焦慮感,導致內分泌失調。這時,他們像孩子一樣撒嬌,是讓女人明白他的苦衷。

說謊“高手”大腦“怪”
心理學家、美國南加利福尼亞大學的艾德里安·萊恩說,“有些人的大腦結構使他們比常人更善於說謊,這些人更長於進行與說謊有關的推敲和算計。”

據萊恩發現,慣於說謊者的大腦前額皮層擁有更豐富的白質。白質是一種白色的神經組織,說謊的時候,這些組織非常活躍,而慣於說謊者大腦中的另一種物質——灰質卻相對較少。過多的白質和

男人比女人愛撒嬌?

較少的灰質,使一些人成為出色的說謊者。這是科學家第一次發現慣於說謊者和普通人之間存在着生物學上的不同。

愛人可用鼻子找

一項最新研究表明,人類挑選配偶分兩個步驟,第一層是選擇面部特徵與自己相近的人,第二層也是最重要的一層,是要篩選出氣味與自己不同的人。因此科學家認為不光是情人眼里出西施,鼻子也能幫你找到心中的“愛人”。

研究人員共招募了92名女性志願者和75名男性志願者。

隨後研究人員讓女性志願者聞一下數位男性志願者的衣服,挑選出最喜歡的味道。結果表明,女性願意選擇在氣味方面與自己相異的男性。氣味上的相異能夠從根本上杜絕近親繁殖的危險,同時也有利于優生。



“床墊、枕頭、沙發,拿着放大儀器看,密密麻麻的蟎蟲能讓你寧願睡地板,也不睡床墊”“枕頭用3個月就必須扔掉,里面全是蟎蟲”……

進入潮熱的夏季,這些關於家里“蟎蟲成災”的說法想必你聽過,而一些商家的除蟎產品廣告也頻頻以此為賣點。

蟎蟲究竟是何方神聖讓人又懼又怕?我們的家中真的“蟎蟲成災”嗎?

不是所有蟎蟲都有害健康

蟎蟲和蟬蟲同屬於蟬亞綱,這是節肢動物門蛛形綱中的一個亞綱。在顯微鏡下,蟎蟲的外形近似蜘蛛,但比蜘蛛小得多,身體大小一般在0.5毫米左右,有些不到0.1毫米。目前,世界上已發現的蟎蟲有5萬多種。

蟎類滋生的重要條件是適宜的溫度、濕度和食物。在地球上,蟎蟲的生存領域遍布地上、地下、山水中,以及生物體內外,可以說是無處不在。在居室環境中生存的蟎類有40餘種,其中,與人體健康相關的有10餘種,包括塵蟎、粉蟎、蟎形蟎、疥蟎等。

大家最為熟悉的塵蟎主要以人的汗液、分泌物、脫落的皮膚屑為食,繁殖速度極快。它們分布在地毯、沙發、毛絨玩具、被褥、坐墊、床墊和枕芯等處。粉蟎則主要在貯存的食物和糧食中繁殖;蟎形蟎寄生於人的毛髮和皮脂腺中,如鼻、耳、頭皮、前胸、後背、耳道等地方;疥蟎可寄生於人和哺乳動物的皮膚表層。

總體來看,由於床墊、沙發、被褥和枕頭與人體接觸時間較長,溫度和濕度相對較高,且具有蟎蟲喜食的人體皮膚,因而蟎蟲滋生率最高。此外,現代居室常用絲絨材質的落地窗簾,不易洗滌,往往會積聚或吸附灰塵;若是人造織物,由於靜電作用還可能吸附棉花短纖維、羊毛短纖維以及人體脫落的皮膚。這些天然植物纖維和人體脫落的皮膚,均是塵蟎的理想食物,所以居室中的蟎類也能在窗簾上棲息、繁殖。

蟎蟲常見危害是誘發過敏

我們對於蟎蟲的認識,其實是從臉部開始的。研究顯示,約60%的人的面部都有蟎蟲。這

類蟎蟲叫蟎形蟎,多寄生於人的臉部或其他部位的毛囊、皮脂腺內,吸取細胞內營養物質和皮脂腺分泌物,破壞正常細胞。

由於蟎蟲的刺激及其排泄物的化學性刺激作用,被寄生的部位可出現毛囊擴大、血管擴張、纖維組織增生等問題,皮膚還會出現紅斑、丘疹、肉芽腫、膿泡和瘙癢等現象。像酒渣鼻、皮膚粗糙、毛孔擴大、繼發感染、痤瘡、口周炎、

家中真的“蟎蟲成災”?

臉緣炎、皮損、脫髮和外耳道瘙癢等症狀,實際上都與蟎形蟎感染高度相關。

但要說起蟎蟲對人體的危害,就不得不提到“過敏”。近些年許多研究都指出,居室蟎類是室內重要的過敏原,可引起蟎性哮喘、過敏性鼻炎、異位性皮炎和慢性蕁麻疹等。以塵蟎為例,它們的屍體、排泄物、蛻下的皮殼等均是過敏原。國外一項研究發現,在塵蟎的排泄物中有5種蛋白質,都是過敏性哮喘的主要過敏原。

而且,蟎類還可寄生於人體內。它可通過日常飲食或呼吸,進入並寄生於人體的消化道或呼吸系統,引起腸蟎病和肺蟎病。

腸蟎病通常是由食用蟎蟲污染的食物,如過期放置的餅乾、糕點等發病,其症狀是腹瀉、嘔吐,偶有便血甚至腸道潰瘍。肺蟎病通常發生於36歲至45歲之間的男性,他們主要是哮喘

患者或從事藥材、糧食、飼料加工、養雞場、家務勞動等行業的人,這類人群的患病原因主要和職業接觸有關。其症狀與肺結核和支氣管炎等疾病相似,出現咳嗽、咳痰、咳血、氣喘和胸悶等。

在少數情況下,蟎蟲會寄生於泌尿系統,形成泌尿蟎病等,主要表現為尿道炎、症狀輕重不一。有時,蟎蟲也會成為致病菌的傳播媒介,傳染恙蟲病、流行性出血熱、鼠型斑疹傷寒、弓

家中真的“蟎蟲成災”?

形蟲病、立克次體病和狂犬病等。

正常家居環境不必談蟎色變

雖然說了這么多關於蟎蟲的危害,但也要提醒大家,正常家居環境中是避不開蟎蟲的。

實際上,與我們共存的其他微生物比蟎蟲還要多,如細菌、微生物,它們的細胞數量甚至多於人體細胞的數量。同樣,生活在家庭里的桿菌、球菌比蟎蟲多得多。因此,蟎蟲只是和人類共同生存的微生物之一,日常生活中,沒有必要過度擔心蟎蟲的存在。

有一種情況除外,如果經醫生診斷,家中有易感人群,就要儘量減少蟎蟲的存在。易感人群是指有蟎蟲過敏症的人群,比如,哮喘患者、過敏性鼻炎患者、異位性皮炎患者、慢性蕁麻疹患者、過敏體質嬰幼兒。在這幾類易感人群中,

明確查出蟎蟲為過敏原之一的不在少數。

我們要知道一個事實,蟎蟲是自然界微生物中的一種,目前無法完全去除它的存在。從家居衛生環境的角度,我們可以採取定期打掃衛生,清除積灰,清洗床上用品等方式控制其數量,預防因其過度繁殖帶來的蟎蟲性皮炎、蟎蟲過敏症等健康問題。至於“枕頭用3個月就必須扔掉”這種說法,則過於極端,完全沒有必要。

醫師支招家庭防蟎注意事項

對於易感人群來說,預防蟎性疾病的關鍵在於減少和清除居室環境中滋生的蟎類,將蟎蟲環境控制在低於100只/克室塵或0.6毫克蟎/克室塵的標準。當然,這需要專業檢測結果才能得知的,大多數人能採取的防蟎措施有以下幾個方面。

- 1. 保持室內通風乾燥**
平時注意通風和換氣。當大氣相對濕度低於60%或糧食含水量小於12%時,粉蟎就不能在這種環境條件下存活。
- 2. 每周定期清除灰塵**
每周清除室內灰塵一兩次,讓攜帶蟎蟲及其他霉菌的灰塵無法飄散于空氣中。床下、沙發下、衣櫃下等陰暗角落要經常打掃,消除蟎類生存的小環境。
- 3. 勤洗床上用品**
被套、枕套等床上用品要勤洗,水溫55℃為宜,並在陽光下曬干。不能用水清洗的被、褥物品要定期除塵,最好在太陽下晾曬。可選購人造纖維、泡沫塑料或人造海綿填充的床墊、沙發、枕頭,因其缺乏營養物質和經過消毒,蟎蟲不能在其中生長、繁殖。
- 4. 選擇純棉窗簾**
窗簾可選用光滑、輕薄且容易洗滌的純棉面料。純棉面料不易吸附灰塵,人體脫落的皮膚屑和人造短纖維等物質。臥室最好不用塵蟎最喜歡聚居的地毯。
- 5. 糖和餅乾別儲存太久**
食用糖儲存太久會有甜果糖繁殖,存放餅乾等食物的盒子會有粉蟎聚集,切記不要把糖盒和餅乾盒放在床邊。

