让孩子健康过寒假

从本周一开始，省城中小学校陆续开始期末考试了，寒假也即将到来。该放假了，最高兴的莫过于孩子们了，但家长们的态度却不太一样。有些家长认为孩子辛苦一学期了，好不容易盼到放假，就该“随着孩子”的性情，让孩子好好放松下；而有些家长则恰恰相反，到了寒假就给孩子安排一个接一个的“班”，不让孩子停下来。那么，在寒假中，家长们该如何把握好孩子的娱乐、学习、饮食、运动等几方面，既能让孩子得到适当放松，又能让孩子度过一个充实的的假期呢？

□本刊见习记者 李彬

孩子放假不能“放羊”

很多家长觉得孩子已经辛苦了一个学期，平常看着孩子每天打着哈欠，早早就爬起来上学，现在好不容易盼到放假，就想“随着孩子吧”，对孩子的作息时间不再严格要求，任孩子“放羊”。但这样往往导致孩子每天半夜两三点还不睡，早上一觉醒来就是中午，起来就喊饿，一顿饭吃得早不早、晚不晚，整个的饮食、睡眠习惯完全乱了套。

专家提醒：放假了，可以让孩子适当地晚睡晚起一会儿，但一定要适度。孩子正处于生长发育时期，良好的生活习惯和生理平衡是不应该随意打乱的，以免影响孩子的健康。人体运转是受生物钟调控的，一旦被打乱，正常的循环就会发生紊乱，血液循环和消化系统迟缓就会使人产生各种不适反应。合理的休息、睡眠可以使孩子缓解疲劳、放松身心、健康成长。

别把孩子交给电视和游戏

对于自制力差、爱玩的孩子来说，电视的诱惑是很难抗拒的，甚至有的孩子迷恋电脑游戏。终于盼到寒假了，可有大把时间让自己玩个痛快了。

专家提醒：长时间坐在电视和电脑前对孩子的身体有很大危害，如视力下降、眼睛干燥症、肥胖症、孤独症、胃肠功能紊乱、神经官能症等。据专家介绍，现在青少年患颈椎病的越来越多，这与青少年长时间玩电脑游戏有很大的关系。因此，即使在寒假，也一定要把孩子从电视、电脑前拉开，避免视力下降，危害身体健康。可以多引导孩子参加一些社会活动或者户外活动，让孩子提早学习社会知识，促进孩子身心健康。

饮食别把零食当正餐

假期中，由于多数家长还要上班，所以不得不把孩子一个人留在家里，很多父母便会给孩子准备许多吃的，各种零食应有尽有。而这样的结果就是孩子把零食当了正餐。有些家长认为给孩子买许多零食就是疼爱孩子，其实零食中含有大量的防腐剂、色素、糖精等，质量卫生没有保障，更不利于孩子的成长。所以，零时可以吃，但决不能把零食当作正餐。

专家提醒：家长要注意孩子的膳食平衡，即每日的进食要符合新陈代谢、生长发育的需要，既不多吃，也不少食，膳食中蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例合理，有足够的维生素和矿物元素。家长在孩子的饮食上要做到食物多样化，以谷类为主：多吃蔬菜、水果和薯类、奶类、豆类及其制品；吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；吃清淡少盐的膳食等。少吃或不吃高热量的高脂类食物，包括奶油、油炸食品、肥肉等。

趁着寒假补补体能

寒假正是锻炼身体的好时候，在寒冷的冬季进行体育锻炼，较其他季节更能强身健体。在寒假，让孩子多参加体育锻炼，补补“体能”，不失为一项有益而科学的举措。

专家提醒：冬天因为天气较冷，一些户外的运动方式无法进行，可以进行一些室内项目，例如羽毛球、乒乓球、室内篮球等都是不错的选择。对于目前比较流行的健身房锻炼方式，学生群体也可以依据不同的锻炼目的和经济能力来进行选择。

“健康生活”征文栏目期待您的参与！只要您的稿件与健康生活有关，内容积极向上，文笔自然流畅，字数在800字以内，是原创作品，都有机会刊登在每周三的健康专刊。见报稿件和部分优秀稿件作者将获得由济南宇泉罐疗保健中心提供的精美礼品一份。来稿请务必注明联系方式，以便我们与您联系！

◎来稿请寄:济南市经十路16122号生活日报经济专刊部“健康生活”收

◎邮编:250014

◎E-mail:jkzk2009@163.com

学点按摩很实用

在老年大学老年卫生保健课上，老师讲的老年保健按摩让我产生了很大兴趣。除将老师课堂上讲的内容，认真整理消化外，又购买了《小穴位大健康》、《曹锡珍穴位按摩疗法》、《穴位养生方》、《少儿推拿按摩》等书籍仔细研究，并针对自身的一些常见毛病加以对照实践应用。逐渐掌握了一些按摩方法，使我在生活中受益匪浅。

由于长期从事脑力劳动工作，我落下了失眠的老毛病。我根据所学的知识，每天晚上利用看电视的时间，按摩神门、内关、百会、风池、涌泉、安眠几个穴位。每个穴位按摩3—5分钟，每晚按摩一次，再加上睡前用热水泡脚。坚持一段时间后，睡眠状况大有改善，让我摆脱了困扰多年的失眠顽疾。每到春秋换季时，我还容易患感冒，一旦有了征兆，我马上在少商、合谷、列缺、外关、曲池、风池几个穴位上反复按摩，使初起的感冒症状及时得到控制，不致于严重起来，再辅之以用点常规小中药，不像以前一样非要到医院打吊瓶。

我的按摩技术，在家人中也发挥了重要作用。老伴常犯消化系统的毛病，一遇吃什么不合适或者受凉，就胃痛、拉肚子。这时我马上给她按摩手三里和足三里两个穴位，症状轻时一按马上就好，病情重时按摩三四次也定能达到理想的效果。小孙女一两岁时，有时吃东西积食或者着凉、受到惊吓，大便溏稀，我就按小儿推拿术，在她小手食指做推大胀按摩，几次就能止住，比吃药还灵。老伴开玩笑夸我说，你就是我的专职保健大夫，咱家有个按摩师，真是太方便了。

晕车是人们常犯的毛病，有的人因受不住车的颠簸或闻不惯汽油的味道，常常因此晕车，严重时还会引起呕吐。晕车虽不是大病，但那呕吐的难受滋味，也令人苦不堪言。每遇到这种情况，我会马上告诉他，同时按摩腕部的内关和外关两个穴位，或者亲自动手为其施治。方法虽十分简便易行，却会有立竿见影的奇效。及时为他人解除了病痛，我感到由衷的高兴。

文/王庆臣

■医界动态

省中医“人类辅助生殖技术”实现跨越

卫生部专家组于11月20日对山东省中医院生殖中心进行了体外受精-胚胎移植及其衍生技术正式运行的评审。专家们在综合评估后，对该院生殖中心试运行期间的工作给予了充分肯定，对多项工作表示了赞许，认为中心对体外受精-胚胎移植(IVF-ET)、卵胞浆内单精子显微注射(ICSI-ET)指征把握严格，技术规范，病历翔实、准确，对制度的执行落实到位，人员、管理、设备等方面均已达到了卫生部规范的要求。

根据评审结果，近日，省卫生厅颁布了《山东省人类辅助生殖技术审批通知书》，标志着山东省中医院妇二科(生殖与遗传中心)的IVF-ET、ICSI-ET及其衍生技术获国家卫生部批准正式运行，成为全国中医药系统唯一取得该项资质的医院，实现了医院在这一高科技领域的重大突破，代表着医院在生殖技术领域达到了与国际接轨的新高度。

母乳喂养有利孩子智力

澳大利亚一项新研究为“母乳喂养有益孩子智力发育”提供了新证据。研究显示，婴儿期接受母乳喂养6个月以上的孩子在10岁时的学习成绩要明显好于母乳喂养少于6个月的孩子。这一点在男孩身上体现得尤为明显。澳大利亚泰莱松儿童健康研究所的科研人员在新一期美国《儿科》月刊上报告说，他们分析了1038名澳大利亚儿童的学习成绩，并与他们的母乳喂养记录等数据进行关联分析。

排除可能影响孩子学习成绩的其他因素，比如家长的受教育水平、家庭收入以及家庭早教状况等，研究结果显示，母乳喂养6个月以上会对孩子日后的学习成绩有明显益处。这一点在女孩身上表现得不如男孩明显。研究人员说，这可能是因为男孩和女孩的发育情况有所不同，所以母乳喂养对男孩的大脑发育影响会更大一些。但他们指出，这并非说明母乳喂养对女孩不重要。

研究人员介绍说，母乳对于婴儿的神经系统发育十分有益，母乳中许多对大脑发育至关重要的营养成分是配方奶所不能提供的。他们之前的一项研究还发现，母乳喂养达到6个月以上的婴儿在儿童期不易出现一些心理问题，鉴于母乳喂养的种种益处，无论男孩还是女孩都应大力提倡接受母乳喂养至少6个月。

生发产品不能乱用

进入冬季，很多人会发现梳头时容易掉发，甚至在浴室内的地漏处也会发现成绺的头发。一些中老年人本来头发就比较稀疏，发现自己掉头发就更加紧张了，于是忙着使用各种生发产品。结果往往事与愿违，头发越掉越多。

冬季掉发的主要原因是皮肤干燥导致皮脂腺分泌减少，毛囊萎缩，头发容易干枯及脱落。而生发产品一般都含有化学成分，使干瘪的头皮毛囊受到药物刺激，更易掉发。

为了使头发少掉一些，不妨试试以下几招。减少洗头的次数。洗发时，尽量少用去油脂和去头屑的洗发水，并多使用护发素。调整作息，做到早睡早起，保持心情愉快，避免精神紧张。饮食上要注意避开油炸、辛辣、刺激性食物，多吃水果，多喝水，多按摩头皮，这样既可促进头皮的血液循环，又能将头发上附着的尘垢洗掉，有利于生发、固发和增加头发的光泽。

吃橘子补维生素C

橘子富含维生素C，但与服用维生素C药片相比，哪种方法更好呢？据国外媒体最新报道，美国《食品科学杂志》刊登一项最新研究称，食品科学家已经发现“吃橘子比简单服用维生素C和其它药片更好”的理由。完成新研究的美国某大学研究人员表示，橘子中各种抗氧化剂的特殊组合会形成一种特殊的“强强联合”，比各种抗氧化剂“单打独斗”效果更好。抗氧化剂具有缓解细胞衰老过程，防止各种癌症发生，并有助于防止心脏病等功效。

研究人员还表示，水果食用方便，除了维生素之外，还可以补充其它营养成分。