

杭州近3100名小朋友完成入园体检

三个问题不容小觑

缺铁现象普遍、X型腿增多、近视倾向或视力异常增多

□本报记者 毛锦怡

“ 还有一个多月,家住拱墅区拱苑小区



饮食结构不合理 导致缺铁现象普遍

一般情况下,6个月——6岁的婴幼儿,血常规检查血红蛋白的指标低于110克/升,就代表是缺铁性贫血。现在不少小朋友的指标甚至只有90克/升出头,属轻度贫血。虽然现在大多数家庭的经济条件都不错,孩子想吃什么家长一般都能满足,但在饮食结构的安排上存在误区,无法满足孩子的成长发育需求,还有就是大多数孩子从小就挑食。

X型腿孩子增多 或因维生素D缺乏

“和往年相比,X型腿的孩子也有增多。”所谓的X型腿,是指膝关节外翻,双侧膝关节伸直并靠拢站立时,双侧内踝不能接触,显著分开。出现X型腿,绝大多数是因为缺乏维生素D。

如果日常饮食不均衡,经常呆在室内,很少晒太阳,容易导致维生素D缺乏,缺乏维生素D,严重的会引起佝偻病、头骨软化、下肢骨关节外翻等疾病。

近日,杭州下沙的王宏也带儿子宇轩

另外,配方奶摄入不足也是导致孩子

接受了入园体检,报告上显示:维生素D

对此,儿科专家解释:人体维生素D

孩子过早玩电子产品 导致视力异常

另外,“视力异常”或“近视倾向”也是另一个严重问题。

体育场路一家眼镜店的验光师赵亮说,近几年,家长带孩子咨询近视的很多,孩子的年龄也日趋小龄化。一些孩子在检查视力时,有看东西模糊、重影、

斜视等问题。之所以这样,还是因为小朋友过早、过多地接触电子产品有关。现在的低头族不仅有大人,孩子的比例也不少,不少家长为了让孩子独自玩耍,一个手机或平板电脑就足以搞定,其实是害了孩子。

一种“过劳肥”多种对策

□本报记者 洪漩

不知道你是否有一种感觉,明明每天工作十分疲惫,但体重丝毫不降,反而一直蹭蹭地往上涨。家住杭州上城区的叶女士最近就遇到了这个困扰,她抱怨道:“人在职场,实现个人成长不容易,但实现体型增长却是分分钟的事儿。”

“这可能是‘过劳肥’惹的祸。”新时代健康产业集团养身师刘娟分析道,目前,“过劳肥”似乎已成为很普遍的“白领病”,它的头号元凶就是压力。“人在职场,压力大易导致内分泌紊乱,造成人体新陈代谢趋缓。除此之外,肾上腺皮质醇指数也会居高不下,增加人的食欲,因此容易形成肥胖。”

压力大时,刘娟建议职场人不妨多与人交流,来达到减压的目的,而不是寄情于高热量食物。不过,如果情绪波动很大,也有很大的可能是饮食中缺乏一种重

要的营养素——维生素B。建议可以多摄取含B族维生素丰富的食物,必要时可以补充B族维生素片。

“除了工作压力外,运动量少和饮食不科学也是导致过劳肥的‘主谋’。”刘娟说,如今打车软件十分便利,不少人习惯出行以车代步,到了办公室,活动范围更加有限,一整个白天长时间窝在座位上不动,甚至连吃饭都只是叫外卖坐在办公桌前凑合一顿。“不少职场人下了班夜生活又十分丰富,极易在晚上暴饮暴食,长此以往造成剩余热量囤积储藏,形成肥胖也就不足为奇了。”

刘娟建议,每天至少确保有30分钟的运动时间,比如散步、爬楼梯、骑自行车等。工作中适当起身,增加走动频率。日常饮食尽量健康,增加摄入高纤维、高蛋

素就是孩子补充铁的重要来源。一般来说,3岁以内的婴幼儿,每天摄入的配方奶量应保证在500毫升以上;3—6岁的孩子,每天摄入的配方奶量要不少于400毫升。”

儿科专家建议,家有婴幼儿的,要合理调整孩子的饮食结构,比如每周吃适量动物内脏、猪牛肉、黑木耳、紫菜、菠菜等含铁较高的食物。同时,每天的奶量要保持。定期做血常规检查,看看血红蛋白的指标是否达标。

素D,即使补充再多的钙,人体也无法吸收。

日常饮食中,维生素D主要存在于牛奶、动物内脏、蛋黄、各种富含油脂的鱼类当中,谷类、蔬菜、水果中是不含维生素D的。补充维生素D,从食物中摄取的量有限,还应每天保证1—2个小时的室外活动,晒太阳。家长也应每年定期带孩子做体检,可通过测定维生素D水平和骨密度等,了解孩子的骨骼健康情况。

在拱墅区一家社区医院的保健科医生给一个入园体检小朋友开出的处方是:每天看电视不能超过30分钟,多开展户外运动,尽量不要接触电子产品,尤其是家长应该以身作则,尽量不要在孩子面前玩手机、平板电脑等。



白的食物,全麦的面包、五谷杂粮的主食,远离速食快餐,“现在我们也提倡晚餐的‘轻膳食’,降低身体的负担。”

“还有一点,睡眠质量将会直接影响体内荷尔蒙——‘瘦素’的分泌。相比之下,经常熬夜加班、或因为压力睡不好觉的上班族更容易长胖。”刘娟建议,上班族应科学安排作息时

三伏天出现在小暑和立秋之间,是一年中气温最高、潮湿又闷热的日子。所谓的“伏天儿”,可以这样理解:就是天气太热了,宜伏不宜动。三伏天,总是热得不想吃饭,就想着撸串喝扎啤。慢着,伏天儿的讲究可多了。

第一要事:三伏灸

三伏天是一年中

第二要事:饮食要吃肉,不宜太清淡

三伏天人们的活动时间长,出汗多,消耗大,应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品,以满足人体代谢需要。

第三要事:吃冰好机会

我国在西周就有伏日掘井藏冰的做法。唐代三伏吃冰的花色品种很多,长安有“冰盘”、“冰瓜”等,富贵人家甚至会举行“冰宴”。吃冰是伏日最好的消暑食物,但一天也不要吃得太多,最好不要超过两根雪糕的量。

第四要事:夏不坐木

夏天气温高、湿度大,久置露天的木质椅凳,由于露打雨淋,含水分较多,虽然表面看上去是干燥的,但经太阳一晒,便会向外散发潮气,在上面坐久了,会诱发皮肤病、痔疮、风湿和关节炎等。

三伏天除了啤酒撸串,还能做些啥