



# 六一儿童节 有健康才有快乐

## A: “六一”儿童节消费提醒:要注意饮食游乐健康与安全

“六一”儿童节来临,为保证广大少年儿童度过一个健康、安全的节日,提醒广大家长和儿童节期间加强维权意识,在饮食、游乐等方面要特别谨慎,预防发生儿童受伤事件。

首先,消费者在购买食品时应选择正规的、信誉好的、符合卫生标准的大商场和超市,不要到学校门前的流动商贩或街边地摊上购买食品。

其次,应到大商场购买正规厂家生产的儿童玩具。在为孩子选购玩具

时,要考虑孩子的安全,要看玩具是否符合国家相关规定要求,要注意生产厂家的厂名、厂址、电话以及售后服务内容等标注是否齐全规范。

第三,消费者在为孩子选购服装时,不要盲目追求样式,质地粗糙的服装对儿童皮肤的伤害很大,影响儿童正常发育。新服装会残留对人体有害的细菌及化学制剂,因此要消毒除味后再让孩子穿。

第四,“六一”期间,游乐场成了孩子

们的乐园,也成为儿童伤害易发地。儿童在游乐场玩耍时,一定要有大人陪伴,发现不安全因素要及时防范消除。家长在为儿童选择游乐设施前,一定要仔细看游乐设施使用说明,检查安全装置是否存在故障或隐患,并对孩子进行讲解和提醒。在游玩时,一定要根据孩子的身体状况,选择合适的游乐设施。

第五,一旦因消费发生纠纷,消费者应及时向各级消协和有关部门投诉,以维护自身的合法权益。(据新华网)

## B: 节日儿童四大伤害提醒 当心小区游乐器成“杀手”



跑动嬉戏时别给宝宝喂食

婴儿和刚刚学步的孩子喜欢把东西塞到嘴里。这样的举动很危险,因为

它很可能把孩子噎住。而且当孩子走路、跑动或是大笑时,给他喂饭也很容易呛着。不要给年幼的孩子喂果冻、整颗的葡萄、硬糖、爆米花、坚果、生的胡萝卜或切成块的苹果,尽量把喂给他们的食物切得小一些。注意不要把危险的玩具或体积较小的物体,如:硬币、弹球、气球等到处乱扔。家长还应该掌握一些基本的婴儿及儿童救护常识。

### 让宝宝远离火、油、炉

节日里,客人人多,妈妈无暇看管孩子。因此,要把容易烫伤儿童的危险物品放在孩子不能摸到的地方;端热食时,别让宝宝靠近,以免不小心或碰撞而导致锅盘翻覆;避免将热菜、热汤放在桌边或宝宝够得到的地方;插电的电热锅,也尽可能靠墙边;热水

器、饮水机、水果刀和筷子等都应置于宝宝无法接触到的地方。

### 飘窗过低宝宝易坠楼

现代住房不少房间都建成低平、宽敞的低飘窗台。但高层楼房逐年增多,阳台、门窗和楼梯缺乏保护装置,儿童坠落事故有增多趋势。孩子好奇心强,喜欢爬高,有的家长外出还将孩子反锁房中,孩子因恐惧还可能从阳台或窗口翻爬,造成坠落。有婴幼儿的家长尤其要注意预防。窗户边不要放孩子可攀爬的桌子、凳子;窗户上要装上一定高度的栏杆;窗户要保持关闭,或只能打开一定宽度,确保儿童爬不出去;阳台栏杆要足够高,不易攀爬;阳台栏杆间的宽度不足以让孩子钻出。(据东方网)

## C: 有健康才有快乐



空调易给孩子添“堵”

夏季是鼻炎的高发季,空调的使用容易导致室内外温差大,儿童因为抵抗力差更易被鼻炎“击中”。专家提醒家长,鼻炎对孩子的颌面部、智力发育、

生长发育都会有影响。

451 医院耳鼻喉科诊疗中心白燕医生提醒家长,儿童鼻炎感染很容易扩散,如不及时控制,会引发咽炎、中耳炎等并发症。时间长了,由于鼻子不透气,需要张嘴呼吸,会导致许多细菌进入咽部,容易引发扁桃体炎。同时,还会造成呼吸道堵塞,通气量不足,会造成孩子不同程度的智力障碍。

### 口腔健康不可小视

很多朋友在小时候,都曾因牙齿不齐等口腔原因被小伙伴嘲笑过,时下生活水平提高,儿童口腔问题更突出,我们能为孩子做什么?

323 医院数字口腔中心副主任张春光介绍:对儿童而言,牙齿畸形会很大程度上影响口腔功能,如咀嚼发音呼吸功能等,如果不及时治疗,在儿童生长发育期的错颌畸形将会影响口腔及颜面软硬组织的发育,引起面部明显的畸形。一般来说,矫正牙齿最佳时间在

10-12岁,因为这个时间的儿童牙齿刚刚换完,身体正处于青春发育期,代谢旺盛,有一定的生长发育潜能,牙的移动效果最显著,因此一定不要错过了牙齿矫正的最佳时期。

### 视力黄金保护期莫错过

五六岁的小孩就成了“小眼镜”,针对此现象,不少人提出疑问。西安武警医院米生建医生说:“儿童视力问题主要是在先天和后天发育过程中产生的,先天很难克服,但是在后天给予及时的治疗,也是极易恢复的。”

专家建议,防治儿童眼病不但要注意观察孩子平常的用眼情况,如发现孩子看东西时眯眼、歪头、皱眉,反应慢等就应该引起警惕,定期检查也必不可少,最好每半年检查一次。此外,孩子日常习惯及饮食也不可忽视,少看电视、少上网、避免躺着看书,更不可挑食,均衡营养才能保证眼球的正常发育。(据《西安晚报》)

## 儿童健康 饮食有学问

一、果品方面:(1)不宜多吃罐头。罐头制作中常加入一定量的添加剂。如人工合成色、香精、甜味剂、防腐剂等,这些人工合成物,对成人健康影响不大,但对儿童来说,由于他们发育未健全、成熟,身体各组织对化学物质的反应及解毒能力低。常食用罐头,势必加重脏器的解毒排泄负担,影响身体的健康与发育,甚至还会因某些化学物质的逐渐积蓄而引起慢性中毒。同时,罐头中的维生素经过加热等处理及存放时间过长,也会损失。因此,儿童以吃新鲜水果为好,少吃或不吃罐头食品。(2)不宜多吃糖:糖是人体必需物质,但食糖过多,会给人体带来坏处,特别是儿童,食糖过多会影响骨骼发育,易使牙齿脱钙、溶解,形成龋齿,糖还会抑制消化液的分泌而影响食欲,并影响蛋白质的摄入。

二、饮料方面:(1)不宜多食冷饮。冷饮对胃肠平滑肌刺激会引起强烈收缩,导致腹痛,并减弱消化食物的能力,甚至呕吐、停食等症状。(2)忌在牛奶中加米汤。这是由于牛奶中含有多种营养成分,而米汤、米粥这些以淀粉为主的食物里,含有一种脂肪氧化酶,会破坏牛奶中含量很高的维生素A,而儿童维生素A的摄取主要依靠乳类食品,如维生素A长期不足,会导致儿童发育迟缓,体弱多病。因此,忌在牛奶中加米汤、糕粉。(3)忌给儿童饮过浓的茶。浓茶会影响胃酸分泌与刺激胃粘膜引起胃功能失调,还会妨碍肠道对铁质的吸收,引起缺铁性贫血,特别是儿童肠道发育还不十分健全,饮浓茶则更有害。

三、蔬菜方面:(1)不宜多吃菠菜。菠菜中含有大量铁剂与各种维生素,不少人认为多吃菠菜可补血,有助儿童发育。其实不然,菠菜中铁的含量虽高,但人体难以吸收。相反,菠菜却会夺去儿童发育所需的钙质,这是因为菠菜中还含有大量的草酸,草酸入人体后,遇到胃中的其他食物里的钙,便会凝固成不易溶解和吸收的草酸钙,而婴儿的骨骼与牙齿生长发育却离不开大量的钙。因此,菠菜不宜吃多,尤其是儿童更是如此。(2)忌让儿童吃生荸荠与菱角,因为荸荠与菱角均生长于池塘、水塘或沼泽之中,极易受姜片幼虫侵袭,进入体内后,寄居于肠中,借肠内营养物质,很快发育为成虫,进而引起肠粘膜炎,危害人体健康,尤其是儿童,还会因此导致全身性发育不良,不可不慎。(本刊综合)