

# 孩子怎么吃更有营养?

本报记者 李嘉



今年5月20日是第35届中国学生营养日,活动主题为“奶豆添营养,少油更健康”,倡导“减油增豆加奶”行动。

我国儿童青少年存在哪些营养问题?面对这些问题,家长该怎么做?学校该怎么做呢?中国学生营养与健康促进会从健康优先角度瞄准儿童青少年营养需求和合理饮食结构,提出合理膳食的倡议。

**儿童青少年存在哪些营养问题?**  
儿童青少年时期是个体身心健康发展的关键期,合理的营养和健康饮食可为儿童青少年奠定健康基础。随着饮食模式的改变,现今我国儿童青少年营养状况从“营养不良”模式转变为“双重营养不良”,即营养过度(超重和肥胖)与营养不足(生长迟缓和消瘦)并存。

中国学生营养与健康促进会指出,我国儿童青少年肥胖问题日益严重。肥胖可能导致儿童出现高血压、糖尿病等疾病,对他们的身心健康造成长期不利影响。

其次是营养不良。尽管我国儿童青少年的整体营养状况有所改善,但仍有部分儿童存在营养不良的问题。营养不良会影响儿童的生长发育、免疫功能和学习能力。

再次是维生素和矿物质缺乏。由于饮食结构不合理,部分儿童可能缺乏维生素和矿物质,如维生素A、维生素D、钙、铁等。这可能会导致视力、骨骼和免疫发育出现问题。

同时存在不良饮食习惯。现今许多儿童青少年存在不良饮食习惯,如偏食、挑食、过度依赖快餐和含糖饮料等。这些习惯会导致营养摄入不均衡,增加肥胖和慢性疾病的风险。

最后是食育意识不足。虽然社会各界在推动食育,但仍有部分家长和儿童对健康饮食的认识不足。缺乏正确的营养知识和引导,儿童青少年可能无法形

成良好的饮食习惯。

**家长该怎么做?**  
中国学生营养与健康促进会建议,家长应该通过自己的饮食习惯来为孩子树立榜样。孩子往往会模仿大人的行为,因此家长的健康饮食习惯对孩子产生积极影响。

**均衡饮食。**确保孩子的饮食包含足够的蛋白质、维生素、矿物质和其他必需的营养素。应该包括谷物、蔬菜、水果、肉类或豆类以及适量的乳制品。

**定时定量。**帮助孩子建立固定的饮食时间,避免暴饮暴食。控制零食的摄入量,确保正餐前后的零食不会影响孩子的食欲。

**食物多样化。**鼓励孩子尝试各种不同的食物,包括不同颜色的蔬菜和水果,以及各种蛋白质来源,如鱼、肉、豆类和坚果。

**避免强迫进食。**不要强迫孩子吃他们不喜欢吃的食物。可以尝试不同的烹饪方法或将其与其他食物搭配,以增加可接受性。

**健康零食选择。**提供健康的零食选项,如新鲜水果、蔬菜条、坚果和酸奶,以避免孩子食用高糖或高脂肪的零食。

**限制糖分摄入。**减少孩子摄入含糖饮料和高糖食品的量。过多的糖分摄入会增加肥胖和龋齿的风险。

**坚持减盐、减油、减糖“三减”原则。**应保证每天摄入量盐<5g、油为25~30g,不要求添加糖,若需要摄入建议<50g,最好控制在25g以下。减盐、减油、减糖不等于不吃,在生活中很多情况是避免不了盐、油及糖,因此减少不必要的摄入是关键。

**掌握“减油、增豆、加奶”知识技能,**增加奶类及其制品的摄入量(每天摄入300~500mL),对于乳糖不耐受的人群可选择无乳糖、低乳糖奶,或者酸奶、奶酪等发酵乳制品;添加大豆及其制品的摄入量(每天摄入15~25g);减少烹调油的摄入量(每天摄入25~30g)。

**鼓励体力活动。**鼓励孩子参加体育活动,以促进身体健康和食欲。运动可以帮助孩子消耗能量,增加他们对食物的兴趣。

**避免分心进食。**避免让孩子在电视、手机或其他电子设备旁边进食,以减少分心进食并鼓励孩子更好地享受食物。

**教育营养知识。**与孩子分享基本的营养知识,帮助他们理解食物如何影响

他们的身体和健康。

正面鼓励。对孩子尝试新食物或保持良好饮食习惯给予积极的反馈和奖励,以鼓励他们继续保持这些良好习惯。

避免快餐文化。尽量减少快餐和加工食品的摄入,这些食品通常营养密度低,热量高。

**学校该怎么做?**  
中国学生营养与健康促进会明确要求,学校应开设健康教育课程或活动;在课程中包含健康教育和营养知识的学习,确保学生能够系统地了解营养的基本知识、健康饮食的重要性以及如何制定健康的饮食计划。也可组织各种健康教育活动,如健康周、健康日等,通过展览、游戏、互动体验等方式,让学生在轻松愉快的环境中学习营养知识。

**举办营养讲座和研讨会。**可定期邀请营养专家和健康专家举办讲座和研讨会,向学生和家长传授最新的营养研究成果和实用的健康饮食技巧。

**提供健康食物选择**可提供营养均衡的餐食选择,确保学生在校园内能够轻松获得健康食物,如新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂乳制品。

**加强食品安全管理。**严格执行食品安全法规,确保校园内的食品安全和卫生。

**鼓励学生参与。**鼓励学生参与健康教育和营养知识的普及活动,如让学生参与到食物选择、食谱设计和健康教育项目中,提高他们的参与度和积极性。

**与家庭和社区合作。**学校与家庭和社区合作,共同关注学生的营养健康,通过家长会、社区活动等方式,让家长和社区成员也能了解到营养知识的重要性。

**健康饮食对于儿童青少年成长和未来发展至关重要,**为改善儿童青少年的营养问题,需要家庭、学校、社会和国家政策等多方面的共同努力,以改善儿童青少年的营养状况,促进他们健康成长。

# 母乳喂养,“准妈妈”准备好了吗?

本报记者 李嘉

今年5月20日是第34个“全国母乳喂养宣传日”,主题为“倾听母婴,共筑暖链”。

人人都说母乳好,但它究竟有哪些优点呢?市中心医院产科病区护士长、主管护师刘菊芳为大家解答母乳喂养方面的问题。

**1、母乳喂养的好处有哪些?**刘菊芳介绍,母乳喂养一方面可以保护婴儿健康,因为母乳中所含有的天然营养成分会随婴儿月龄增加而变化,母乳喂养能增强新生儿抗病能力,减少细菌感染,预防过敏性疾病,还能促进婴儿脑细胞和智力的发育,并且有利于增强母婴感情,使新生儿增加安全感。另一方面,母乳喂养可以促进妈妈产后恢复,主要是促进子宫恢复,有助于防止产后出血,降低患乳腺癌和卵巢癌风险,帮助产妇尽快恢复体型。

**2、产后1-7天,怎么哺乳才能奶多还不胀痛?**刘菊芳表示,产后的第一周,妈妈的乳房每天都在升级,宝宝的吃奶每一天都在变化,这就需要不断调整每天的哺乳重点:  
产后第1天,抓紧一切时机喂奶;产后第2天,不要干等下奶,当天就要好好喂;产后第3天,奶量大涨,乳房肯定要胀,但喂好敷好就没事;产后第4-5天,提防伤害乳房;产后第6-7天,生长期做对还是做错,可以在奶量上见分晓了。

**3、母乳喂养多久最好?**世界卫生组织建议,在婴儿6个月前给予纯母乳喂养,6个月到2岁或更长时间内,在继续母乳喂养的同时,要补充其他食物。对新生儿宝宝按需哺乳:不受喂奶时间和次数的限制,随饿随吃。1-2个月后可改为按时哺乳。

**4、7-24月大的婴幼儿,每天的哺乳量和频次是多少?**  
7-9月龄,不低于600ml/天,不少于4次/天;10-12月龄,约600ml/天,4次/天;13-24月龄,约500ml/天,不超

过4次/天。对于母乳不足或不能母乳喂养的婴幼儿,满6个月月龄后需要继续以配方奶作为母乳的补充。

**5、乙肝妈妈可以母乳喂养吗?**刘菊芳介绍,如果母亲是乙肝携带者,可以母乳喂养;母乳喂养与奶瓶喂养比较,没有增加婴儿感染的额外风险。

**她强调,HBV主要是血液传染,**不经呼吸道和消化道传播。新生儿出生后尽早(12h内)接种疫苗和免疫球蛋白,即使未接种前也是可以早吸吮早开奶!  
**但是,值得注意的是:**乙肝妈妈实行母乳喂养时应注意,喂奶前洗手,擦拭奶头;奶头皲裂或婴儿口腔溃瘍,暂停母乳喂养;孩子和母亲的用品隔离,毛巾、脸盆、杯子等独立使用;婴儿定期检查乙肝抗原抗体。

**6、引起病理性乳房肿胀的原因是什么?**刘菊芳表示,这是乳汁排出不及时、不彻底导致的,最常见的原因其实是宝宝的衔乳姿势不正确,或妈妈一直只用一个哺乳姿势,就容易出现部分乳腺管排乳不良而造成堵奶。

**乳汁过度分泌。**乳汁过量分泌的妈妈最容易发生堵奶问题,而且可能反复堵奶。所以乳汁过多的妈妈平时应避免过度排空乳房,或用炒麦芽煮水代茶饮,适当减少乳汁量。

**突然减少哺乳。**妈妈可能因为各种原因没有按原来的哺乳频率哺乳,乳房太胀又没有及时排出一些乳汁,就可能造成堵奶发生。

**饮食太油腻。**妈妈进食太多油腻的食物后,会改变乳汁中脂肪成分的构成比,乳汁可能会变得粘稠,容易在乳腺管中形成淤积。这也是建议哺乳妈妈清淡饮食的原因。

**乳房受压。**内衣过紧、睡觉时被压到、被宝宝踢到等导致乳房受压的情况,

都可能造成堵奶。

**悬崖式断奶。**有的断奶妈妈突然就完全不喂宝宝了,涨奶也不适量排出乳汁,想要硬生生地把乳汁憋回去,这样就很容易发生堵奶。

**离乳切忌悬崖式,**而要循序渐进,适量排乳至乳房没有形成结块,没有胀痛感为宜。

**疲劳或心理压力。**如果妈妈很疲劳、精神压力大,也很容易发生堵奶,因为心情不好会导致催产素水平会被抑制,而催产素是排出乳汁的主要激素。

**乳腺管受损伤。**暴力通乳、乳房按摩可能造成乳腺管受损伤,乳腺管壁毛糙就可能造成反复堵奶。

**7、如何预防和处埋病理性乳房肿胀?**刘菊芳表示,“早接触、早吸吮、早开奶”是预防和处理病理性乳房肿胀的有效方法。

**日常喂养中,注意按需哺乳,**尤其是生后早期频繁地让宝宝吸吮乳房,如果宝宝不能吸吮,妈妈用手挤奶或用吸奶泵将乳汁吸出,并确保哺乳姿势及宝宝含接姿势要正确。

**一旦出现乳房肿胀要增加喂奶次数,**夜间哺乳要勤,及时将乳汁挤出,按需哺乳,每次吸空一侧乳房再吸另一侧,帮助妈妈放松,喂奶后可以冷敷乳房减轻水肿。

**8、如何处理乳头皲裂?**刘菊芳介绍,宝宝正确的含接姿势可以有效减少乳头疼痛和皲裂的发生,一旦发生皲裂,哺乳时先让宝宝纠正姿势,吸吮健康一侧的乳头,再吸吮患侧。另外,喂奶后挤一滴母乳涂在乳头上,暴露乳头片刻,待乳汁干后再穿衣服;或涂抹修复型乳头膏。

**9、如何预防乳腺炎?**刘菊芳表示,频繁有效吸吮宝宝,哺乳时可以采用不同体位喂奶,有助于从乳房各个部位排出乳汁,要按需哺乳,每次吸空一侧乳房

再吸另一侧,穿宽松的哺乳文胸,夜间侧卧时防止乳房受压,适当休息,避免对乳房进行不适当的按摩都可以有效减少乳腺炎的发生。

**10、什么情况不能进行母乳喂养?**刘菊芳介绍,若有下列情况,不推荐进行母乳喂养。存在可通过母乳喂养传播给孩子的感染性疾病,如HIV感染;正在接受抗癌治疗;使用某些药物。有些药物在哺乳期使用不安全,因此哺乳期间,母亲用任何药物前应咨询医生;大量饮酒后;使用某些违禁药物,如大麻和其他大麻物质等;如果孩子出生时患有“半乳糖血症”,也不推荐母乳喂养。

**刘菊芳强调,乳汁的多少和乳房大小无关。**乳汁是由乳房中的乳腺分泌而成的,胸部大是因为胸部脂肪堆积多,而乳腺的多少和胸部的大小没有关系。

**母乳喂养是动态变化的,**是为人类量身定制的。母乳喂养是一种生活方式,一种生活态度,更是一种健康理念,也是妈妈给予宝宝到世界的第一份爱的礼物。

## 链接: 妊娠糖尿病喂养几点建议

- 1、泌乳素可让母亲放松、缓解压力,减轻不适症状。
- 2、降糖药不影响喂养。
- 3、胰岛素剂量太大,不入乳汁;口服降糖药,消化道破坏。
- 4、监测母亲血糖,调整降糖药。
- 5、可减少母乳喂养胰岛素用量。
- 6、减少婴儿成年后患糖尿病的风险。
- 7、需注重个人卫生,保护好乳头不受感染。

# 问疼痛——中医四诊之问诊(十七)



余功龙  
副主任医师  
咸宁麻塘中医医院副主任

《十问歌》的第三问是问周身。问周身,就是询问患者周身有无疼痛与其它不适。临床可按从头至足的顺序,逐一进行询问。

**首先问疼痛:**  
疼痛是临床常见的一种自觉症状,各科均可见到。问诊时,应问疼痛产生的原因、性质、部位、时间、喜恶等。

**一、疼痛的原因:**引起疼痛的原因很多,有外感有内伤,其病机有虚实。其中因不通则痛者,属实证,不则刺痛者属虚证。

**二、疼痛的性质:**由于引起疼痛的病机不同,其疼痛的性质亦不同,临床可见如下几类。  
①胀痛:痛且有胀感,为胀痛。在身体各部位都可以出现,但以胸胁、胃脘、腹部较为多见。多因气机郁滞所致。  
②刺痛:疼痛如针刺,称为刺痛。其特点是疼痛的范围较小,部位固定不移。多因瘀血所致。全身各处均可出现刺痛症状,但以胸胁、胃脘、小腹、少腹最为多见。  
③绞痛:痛势剧烈如绞割者,称为绞痛。其特点是疼痛、有刺、绞结之感,疼痛难以忍受。多为有形实邪突然阻遏经络阻气机,或寒邪内侵,气机郁闭,导致气血不畅而成。

可见于心血虚弱的心痛,蛔虫上窜或寒邪内侵胃阳引起的腹痛等。  
④串痛:疼痛部位游走不定或走窜痛称为串痛。其特点是痛处不固定,或者感觉不到确切的疼痛部位。多为风邪留着机体的经络关节,阻滞气机,产生疼痛。气无形而喜通顺,气滞为痛,亦多见串痛。可见于风湿痹症或气滞证。

⑤掣痛:痛处有抽掣感或同时牵引它处而痛,称为掣痛。其特点是疼痛多呈条状或放射状,或有起止点,有牵扯感多由筋脉失养或经阻不通所致。可见于胸痹、肝阳虚、肝经实热等证。

⑥灼痛:痛处有灼热感,称为灼痛。其特点是感觉痛处发烫,如痛在浅表,有时痛处亦可触之发烫,多属热证。多由火热之邪入经络,或阴虚阳亢,虚热灼于经络所致。可见于肝火灼伤胸胁痛,胃阴不足脘部灼痛及外科疮疡等证。

⑦冷痛:痛处有冷感,称为冷痛。其特点是感觉痛处发凉,如痛在浅表,有时触之亦觉发凉,多喜温热。多因寒凝筋脉或阳气不足所致。  
⑧重痛:疼痛伴有沉重感,称为重痛。多见于头部、四肢及腰部。多因湿邪困阻阳气而致。多见于湿证。

⑨空痛:痛而有空虚之感,称为空痛。其特点是疼痛有空旷感或虚感,喜温喜按。多为精血不足所致。因血虚、阴虚、血虚、血虚所致。  
⑩隐痛:痛而隐微,绵绵不休,称为隐痛。其特点是痛势较轻,可以耐受,隐隐而痛,持续时间较长。多因气血不足,三焦虚冷所致。多见于虚证。

**三、疼痛部位:**询问疼痛的部位,可以判断疾病的位置及相应经络脏腑的虚实变化情况。  
①头痛:整个头部或头的前后、两侧部位的疼痛,皆称为头痛。无论外感内伤皆可引起头痛。外感多由邪犯厥府,经络郁滞不通所致,属实。内伤多由肝阳上亢,清阳不升,脑府失养,或肾精不足,髓海不充所致,属虚。肝阳上亢所致者,为外感头痛。如头痛如裹,肢重者属风湿头痛。凡头痛较轻,病程较长,时痛时止者,多为内伤头痛。如头痛隐

隐,过劳则甚,属气虚头痛。如头痛隐隐,按面痛,属血虚头痛。头空疼痛,腰酸腿酸,属肾虚头痛。如头痛最甚,自汗便溏属阳明头痛。凡头痛如刺,痛有定处,属血瘀头痛。凡头痛如裂,夜夜难眠,属厥阴头痛。凡头痛,口苦咽干,属肝火上炎头痛。

凡头痛,恶心想吐,心下痞闷,食不下,属食积头痛。头部不同部位的疼痛,一般与经络分布有关,如头项痛属太阳经病,前额痛属阳明经病,头侧痛属少阳经病,头顶痛属厥阴经病,头痛连齿属少阴经病。

②胸膈:是指胸膈正中或偏侧疼痛的自觉症状。胸膈上焦,内藏心脾,所以胸膈正中或偏侧疼痛。胸膈痛总由胸膈气机不畅所致。胸膈痛,胸膈酸胀,属胃阳虚证。因虚火灼伤胸膈所致。胸膈痛,胸膈酸胀,属胃阳虚证。因虚火灼伤胸膈所致。胸膈痛,胸膈酸胀,属胃阳虚证。因虚火灼伤胸膈所致。

③腹痛:是指腹部疼痛。因腹痛证,因虚火灼伤胸膈所致。胸膈痛,胸膈酸胀,属胃阳虚证。因虚火灼伤胸膈所致。胸膈痛,胸膈酸胀,属胃阳虚证。因虚火灼伤胸膈所致。胸膈痛,胸膈酸胀,属胃阳虚证。因虚火灼伤胸膈所致。

凡腹痛徐缓、隐痛、喜按、得食痛减者,多属虚证。凡腹痛得热痛减者,多属寒证。凡腹痛,痛而喜冷者,多属热证。

④腰痛:根据疼痛的性质可以判断致病的原因。如腰部冷痛,以脊骨痛为主,活动受限,多为寒湿痹证。腰部冷痛,小便清长,属肾虚。腰部刺痛,固定不移,属内伤跌打瘀血。

根据疼痛的部位,可判断邪留之处。如腰背疼痛,多病在脊;如腰痛以两胁为主,多病在肾;如腰痛兼及下肢者,多病在下肢经络。腰痛如刺,按如刀割,多病在带脉。

⑤骨痛:根据疼痛的部位及性质,可以判断疼痛的病位和病因。如骨痛连及头项,伴有外感表证,是风寒之邪客于太阳经;如骨痛连及头项,伴有外感表证,是风寒之邪客于太阳经;如骨痛连及头项,伴有外感表证,是风寒之邪客于太阳经。

⑥周身痛:周身痛是指四肢、腰背等处皆有疼痛感觉。根据疼痛的性质及运行路线,可以判断病属外感或内伤。如新病周身骨痛者,多伴有外感表证;属外邪束表;若久病周身骨痛者,属气虚血亏,经脉不畅。

凡腹痛徐缓、隐痛、喜按、得食痛减者,多属虚证。凡腹痛得热痛减者,多属寒证。凡腹痛,痛而喜冷者,多属热证。

④腰痛:根据疼痛的性质可以判断致病的原因。如腰部冷痛,以脊骨痛为主,活动受限,多为寒湿痹证。腰部冷痛,小便清长,属肾虚。腰部刺痛,固定不移,属内伤跌打瘀血。

根据疼痛的部位,可判断邪留之处。如腰背疼痛,多病在脊;如腰痛以两胁为主,多病在肾;如腰痛兼及下肢者,多病在下肢经络。腰痛如刺,按如刀割,多病在带脉。

⑤骨痛:根据疼痛的部位及性质,可以判断疼痛的病位和病因。如骨痛连及头项,伴有外感表证,是风寒之邪客于太阳经;如骨痛连及头项,伴有外感表证,是风寒之邪客于太阳经;如骨痛连及头项,伴有外感表证,是风寒之邪客于太阳经。

⑥周身痛:周身痛是指四肢、腰背等处皆有疼痛感觉。根据疼痛的性质及运行路线,可以判断病属外感或内伤。如新病周身骨痛者,多伴有外感表证;属外邪束表;若久病周身骨痛者,属气虚血亏,经脉不畅。

中医养生大讲堂  
咸宁麻塘中医医院  
咸宁麻塘风湿病医院 主讲