

■ 本报记者 侯赛

暑假，孩子们放下沉重的学习包袱尽情玩耍。许多父母因工作繁忙，把手机、iPad等电子产品当成“电子保姆”，将孩子“拴”在家里。当孩子变成“电子族”，该责备的仅仅是电子产品吗？

过分依赖“电子保姆” 负面影响多

在暑期生活中，人们不难发现，孩子们对“电子保姆”的过度亲密和依赖令人担忧。在家里、在车上、在候车室……孩子们在iPad上玩游戏、在手机上打游戏；在学校，很多孩子顾不上与小朋友交谈玩耍，各自抱着“电子保姆”没完没了地玩个不停。

心理专家表示，过分依赖“电子保姆”的结果，对孩子的身心健康有着很大的负面影响，严重影响健康人格的形成，对今后孩子的学习、交友、性格养成都十分不利。

海南省心理协会老师董谦认为，如今的孩子大都是独生子女，“关上门过自己的生活”的现代生活方式，让人际间的正常交流大量减少。孩子长时间呆在家里玩电脑，缺少与同龄人的交流，可能会出现话少、沉默、不愿与人交往等情况，不利于孩子的个性发展。

董谦认为，孩子不是一生下来就有电子瘾。孩子后天成为“电子族”，需要反思的应该是父母。当哭闹的孩子被“电子保姆”稳住阵脚，留给自己一段自



由自在的时光，有些家长在暗自庆幸的同时也埋下隐患。当孩子痴迷上“电子保姆”，众多问题一一呈现在众多家长面前时，此时想要紧急刹车，就不那么容易了。

“在电子化时代，并不是不能让孩子接触电子产品，这种接触必须有个前提就是家长要能够控制局面，不能让孩子的迷恋主导局面。”董谦表示。

制订计划 让假期过得有意义

那么，怎样让孩子远离“电子保姆”呢？董谦认为，首先，从小就让孩子远离“电子保姆”。时下，许多孩子一旦哭闹，家长往往用游戏机、手机等

夏季孩子吃水果，家长要“把好关”

吃水果最好在两餐之间

■ 本报记者 王培琳 通讯员 付伟华

海南夏季水果丰富。炎热的天气里，很多人喜欢给孩子吃各种各样的水果。但是，一味乱吃水果可能引发不必要的疾病，给孩子的日常生活带来影响。

海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇表示，父母要根据孩子的体质以及水果的温凉、季节性，并坚持适度、合理搭配的原则，利用夏日丰富的水果资源，为孩子合理补充膳食营养。

袁勇表示，日常生活中，家长给孩子食用水果时，应注意以下几点：

第一、要有针对性地食用水果。水果的营养价值各不相同，正确选择水果

可以达到营养膳食的功效。食用水果最好以当季为主，少吃反季水果。因为反季水果难免会含有人工激素和防腐剂等。在夏季，盛产的西瓜、桃子、香蕉等都是合适的选择。

第二、要根据个性体质选择水果。体质偏寒的孩子可食用温性水果，如荔枝、橘子、菠萝蜜等，体质偏热的孩子可以吃梨等偏凉性的水果。一般情况下，还是要尽量少吃寒性水果，因为孩子的胃肠功能发育不完善，再加上夏季穿的单薄，寒性水果易造成孩子肠绞痛、肠炎、拉肚子等病症。

第三、注重营养摄入的均衡，过度食用单一水果易伤身。例如，西瓜有清

热解暑、利小便的功效，对高热口渴、暑热多汗、孩子营养补充有一定的辅助疗效。但是西瓜是性寒食物，过度食用容易损伤脾胃引发消化疾病，因此不可多食。荔枝营养丰富，但是过量进食荔枝会引发“荔枝病”，即机体胰岛素分泌过多引起的低血糖反应，多发生在清晨，患儿大量出汗、口渴、恶心、头晕眼花、昏迷、抽搐，脉搏细速，瞳孔缩小，严重者甚至会危及生命。

第四、食用水果不要在餐后立刻进行。水果中有不少单糖物质，极易被小肠吸收，若堵在胃中容易形成胀气，引起便秘。饱餐之后，不要马上给孩子吃水果。食用水果的最佳时段为两餐之间。

医生提醒，孩子吃水果还应注意食用方法。日常生活中，家长可以将水果榨成果汁，也可以先将水果放入开水煮3~5分钟后制成果水。5个月以上的宝宝可以制成果泥喂食，一岁以上的孩子即可直接食用，但最好还是先将水果切成小块。注意不要给孩子食用刚刚冷藏过后的水果，应以常温食用最佳。

此外，孩子吃芒果时，芒果汁很容易沾到嘴、脸颊等部位，皮肤角质层与过敏物质长时间接触，容易出现面部红肿、发烫等症状，严重者还会出现眼部红肿、疼痛现象。临床上称为芒果皮炎，虽无生命危险，但如果处理不当将会出现水泡和糜烂。因此，芒果最好切成小块吃。

青少年包皮过长怎么办？

夏季是进行包皮手术的黄金期

■ 本报记者 侯赛

暑期，许多青少年放下了沉重的学业，休闲时间显著增加。海南省人民医院泌尿外科男科主任医师王为服表示，青少年的身体处于不断发育阶段，青少年男性的包皮问题应引起重视。

王为服指出，包皮是指阴茎头部一层松软的皮肤。婴幼儿时，包皮包住阴茎头能保护脆弱的龟头。而随着年龄

的增长，包皮逐渐向阴茎头后退缩，到了青春发育期，随着生殖器的发育而自然翻上去，使整个阴茎龟头全部露出来。如果到了青春发育阶段，包皮仍然把阴茎龟头包住，根本无法上翻，就称为“包茎”；如果能够向上翻起，但不能使阴茎龟头露出来，便称为“包皮过长”。

包皮过长与包茎都是先天性强，阻碍了男性青春期生殖器正常发育，容易造成生殖器短小，导致许多青少年因

此产生抑郁、自卑等不良心理性疾病。如果日常不注意阴部卫生，还容易形成包皮垢，引发包皮龟头炎、尿道炎等其他泌尿感染性疾病。

专家表示，炎热的夏季容易致裆部潮湿，细菌更加旺盛滋生，做包皮环切手术非常合适。因为夏天衣着宽松，身体外部伤口的适当暴露有利于伤口愈合。对学生来说，利用暑假做手术更加经济和便利，长达两个月的假期有利于孩子手术后好好休养。

王为服提醒，男性生殖器部位血管丰富，每根细小神经和血管稍有不慎就有可能被破坏，轻则感染，重则影响生育等功能，在临床上，青少年包皮整形算是小手术，但同样需要技术的保障，不同的环切方法将直接影响手术安全、术后效果，由于割包皮时消毒不严谨造成术后感染的现象非常多，因此治疗包茎、包皮过长应当选择具备一定技术条件的医院，根据医生诊断，再决定是否需要进行包皮手术。

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王珉

暑期中，许多父母开始计划带着孩子出门旅游。解放军425医院门诊主任丁宝维提醒家长，暑期亲子游不仅要准备好一个旅行小药箱，还要随时做好应对孩子水土不服的准备。

丁宝维表示，人的身体健康与自然环境有密切关系，地理环境或气候环境的改变容易引发身体不适，出现食欲不振、精神疲乏、睡眠不好，甚至腹泻呕吐、心慌胸闷、皮肤痒痛、消瘦等症状，俗称为“水土不服”。环境改变后，抵抗力相对较弱的儿童很容易出现水土不服的症状。

造成人们水土不服的因素比较复杂。其中，食物、水中的电解质含量的变化，会影响食欲，导致头晕乏力，不同的水质及饮食会改变人肠道内正常菌群的类别及数量，破坏肠道菌群原有的生态平衡，导致胃肠道紊乱，使人出现

腹胀、腹泻等症状。

为了避免外出旅行时的不适，可以做好以下预防措施：第一、提前了解当地环境、饮食结构和气候，提前准备好衣物、加强身体锻炼，做到有备而来；第二、到达旅游目的地后，要留出充分的休息和睡眠时间。在空气好的环境，可以多散步；在氧气不足的地方，要充分休息。因为延长睡眠时间也是适应新环境的办法；第三、品尝“当地特产”要适量，可多喝酸奶帮助消化。酸奶中的乳酸菌有助于保持肠道菌群的平衡，减少因胃肠道紊乱诱发的腹痛、腹泻等不适。

如果孩子出游时出现了水土不服的症状，父母不要太紧张，休息几天后不适症状一般会逐渐消失，大多不需特殊治疗。如果孩子出现了咽喉疼痛、口腔溃疡、鼻出血、便秘等“上火”症状，应调整日常作息时间，少食辛辣，多

吃清淡的果蔬及粗纤维食物，多喝水。

丁宝维建议，带孩子外出旅游时，父母还应准备好一个应急小药箱，带上以下外用药和口服药：

1、**外用药**：至少要准备一瓶碘伏，当皮肤有小外伤后，可以及时涂擦，防止发炎；再准备一些创可贴，当手指被锋利器具划伤割伤，有少量出血时，贴上面可以保护好创口。选择性准备的药品还有云南白药、薄荷膏、风油精、清凉油、红花油、纱布、绷带等。

2、**口服药**：旅游途中，偶尔腹泻在所难免，可准备黄连素、蒙脱石散或正露丸等，在发生腹泻腹痛时及时服用。腹泻时，要注意忌食油腻及不易消化的食物。此外，准备一些其他抗菌消炎药也是非常必要的。

育儿百科

孩子夏季 常吃冰淇淋伤脾胃 3个食疗方来调理

夏季，孩子经常吃冷冻食物容易伤脾胃，导致食欲不振。中医专家表示，按照中医理论，人对食物的消化吸收依靠脾胃功能来完成，如过食寒凉之物会伤及脾胃，造成脾胃虚寒。孩子如果经常吃冰淇淋、冰西瓜、冰饮料等冰冷食物，或者经常吃柚子、奇异果等寒凉食物，都可能会伤脾胃，从而引起食欲不振。

专家建议，孩子过食生冷损伤脾胃后，应全部停止食用冰冻食品和大寒食物，减少食用寒凉食物，一些夏日的消暑食物比如西瓜、苦瓜、绿豆等，在天气非常炎热的时候可以适当吃一些，但一定要控制好量。此外，要多吃一些健脾胃的食物，如淮山、茯苓、扁豆、麦芽、白术、莲子、莲藕、芡实等。调理脾胃，可参考以下3个食疗方。

健脾开胃汤：用麦芽20g，谷芽20g，党参（天气热可用太子参）10g，加水煲猪肚，可以健脾开胃。

健脾祛湿汤：取干淮山30g（或鲜淮山100g），党参15g，桃扁豆20g，五指毛桃20g，用于煲鸡汤或猪骨汤，好喝功效也不错，适合一家老小饮用。

健脾粉：将淮山、芡实、去芯莲子按1:1:0.5的比例打成粉，每天早上挖几勺来吃，对调养脾胃非常好。（宗文）

老人带孩子小心4误区

在喂养宝宝的过程中，老年人在思想观念和认识上的误区主要表现在以下4个方面，应该加以纠正，否则会影响宝宝的生长发育。

误区1：多给宝宝吃谷物类粮食，比吃蛋白质食物好。

专家观点：宝宝最好六个月以后逐渐添加谷物，因为宝宝胃肠道中的淀粉酶含量很少，消化功能很弱，不像成人的消化功能那么强，如果过早过多添加谷类，容易导致消化不良。

误区2：要把孩子吃得严严实实，这样不容易感冒。

专家观点：给孩子穿衣服要讲究季节性，不能一年四季都把孩子捂得严严实实的，包得太严实反倒容易感冒。在此提醒老年人，给孩子穿衣服，一定要科学合理，根据环境温度，天气冷就多穿点，天气热就少穿点。

误区3：要早点给宝宝添加辅食。有的老年人认为宝宝两到三个月就可加辅食，这样长得更快。

专家观点：添加辅食，是帮助婴儿进行食物品种转移的过程，使以乳类为主食的乳儿，逐渐过渡到以谷类为主食的幼儿。2~3个月可以添加鱼肝油；5~6个月可添加蛋黄、米汤、菜汁等；7~9个月可添加鱼泥、米糊、果泥、碎肉末、大豆制品等；10~12个月可添加稠粥、米饭、面条、水果、蔬菜等。添加辅食一定要注意：1、由少量到多量；2、由单一到多种；3、由细到粗；4、由软到硬。

误区4：宝宝吃大人的饭没事。
专家观点：这种观点也是完全错误的。因为成人的口味较重，菜里面放的盐较多。如果宝宝经常吃成人饭菜，摄入盐量过大，会影响肾脏功能，不利于宝宝生长发育，建议老年人一定要改掉这个习惯。（桑文）

超过五岁还尿床也是一种病

尿床也是病？有关专家表示，超过5岁依然尿床，并且每周2次以上，持续时间超过半年，就可以诊断是遗尿症。目前，90%尿床孩子的家长都以为尿床会随着年龄长大而好转，而不就医。

不仅家长对儿童尿床认识不足，直到去年11月份国内才形成“遗尿症疾病管理专家共识”这一诊断标准，很多基层医生对遗尿症也缺乏了解，大量遗尿症孩子并未就诊。

专家建议，遗尿症应该尽早就医，遗尿症并不影响孩子智力发育，但是对心理影响很大，长期尿床的孩子心理负担重，性格更内向、孤僻、敏感、多疑、不自信、害怕参加集体活动。（宗文）

孩子打鼾 不一定是睡得香

近日，一家研究机构调查显示，每10名儿童中至少有一名儿童有打鼾的习惯。打鼾可能是由于不同的问题。例如，慢性鼻塞，放大腺状肿大，或扁桃体肿大阻塞气道，都可以导致打鼾。

打鼾也可能是无害的，但是它会导致睡眠质量下降，引起孩子睡眠周期的变化。不安的睡眠和频繁醒来，会导致白天警觉性下降，最终会改变孩子的情绪或精力。一些儿童打鼾还可能有更严重的问题，例如阻塞性睡眠呼吸暂停，或阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

医生提醒，如果发现孩子睡眠过程中有打鼾，呼吸不畅，家长要仔细观察孩子情况，必要时带到医院专门做个检查。如果有必要，是可以通过手术来进行治疗的，如扁桃体的摘除，腺体的刮除，上下颌的整形矫正，还有鼻腔的手术等，都是治疗儿童呼吸障碍的有效措施。（桑文）

亲子游， 健康问题莫大意

