

■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

暑期让孩子远离“电子保姆”

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们面前时，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。



“电子保姆”哄孩子，效果颇佳。但是，长此以往就为孩子种下了依赖“电子保姆”的瘾，久而久之则积重难返。正确的做法，应该是给孩子一些既动手又动脑的玩具或丰富多彩的画本来吸引孩子，增强其动手动脑和对书籍热爱的好习惯。

其次，加强与孩子的沟通与交流。调查显示，不和谐家庭、单亲家庭或平时父母陪伴少、关心少、亲子关系不佳的孩子，对“电子保姆”的依赖性较强，这是其内心缺少温暖的表现。因而，家长一定要加强与孩子的沟通，多交流，少责备；平时要创建家长与孩子平心静气交谈的氛围，了解孩子的真实思想和心态，进入孩子的心灵世界，成为孩子的良师益友。此外，还要鼓励孩子与同伴交往，与同学交往，形成健康积极的生活方式和生活习惯。

那么，暑期中，如何引导孩子过上一个有计划、有意义的假期？家长要在假期之初，与孩子共同制定一个有意义的假期生活计划，要从学习到玩耍、从作业到课外阅读、从社会实践到外出旅游等方面制定一个让孩子乐于接受的计划。例如，关于上网问题，可以作出明确规定：什么时间上网？上网的目的是什么？一定不要玩不利于健康的游戏，一定不要浏览不健康网页等。

在引导孩子的过程中，家长一定要身体力行做表率。有的家长网瘾太重，这样也会影响到孩子跟着上网；有的家长喜欢玩网络游戏，孩子也很可能跟着学。

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(天癸热可用太子参)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。

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物类，容易导致消化不良。

误区2：要把孩子包得严严实实，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。如果宝宝经常吃大人饭菜，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。

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。

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名儿童中有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综合症。

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，上下领的整形矫正，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)

近三成肥胖儿童患有高血压 儿童血压高肥胖是元凶

■本报记者 马珂 通讯员 彭华

近期举行的第一届中国国际儿童肥胖和高血压学术会议透露，儿童高血压与肥胖密切相关，肥胖儿童中近三成患有高血压，超过一半血脂异常。海南省妇幼保健院儿科副主任雷智贤为家长答疑解惑。

雷智贤认为，儿童高血压可以分为继发性和原发性两大类。一般而言，肥胖是儿童高血压最常见的原因。有数

据显示，肥胖儿童中大约10%-30%患有高血压。除去肥胖的原因外，导致儿童患上继发性高血压的原因一般有：肾实质性疾病、肾血管疾病以及主动脉狭窄、内分泌疾病、中枢神经系统疾病、药物或重金属中毒等。在非肥胖儿童继发性高血压中，90%以上是由肾脏实质性病变、肾动脉疾病和主动脉狭窄这3种情况引起。

儿童高血压早期往往无明显的自觉症状，当血压明显升高时，会出现头痛、头晕、眼花、恶心呕吐等症状，若血压过高，甚至会抽搐和昏迷。婴幼儿因不会说话，常表现烦躁不安，哭闹，过于兴奋，易怒、呕吐甚至惊厥等。有的继发于慢性肾炎的高血压患儿表现为体重不增，发育停滞。如孩子血压过高，还会发生头痛头晕加剧，呕吐，视力模糊，惊厥，失语，偏瘫、昏迷等高血压脑病的症状。如血压急剧上升时症状加剧，伴有心绞痛、心力衰竭、肺水肿、抽搐等，称高血压危象。脑、心、肾等脏器损害严重时，会导致脑卒中、心力衰竭、尿毒症等，危及生命。

继发性高血压儿童除有上述表现外，还伴有原发病的症状，如急性肾小球肾炎的患儿，在血压升高的同时，有浮肿，血尿，少尿，蛋白尿等症状。

医生表示，目前，儿童高血压的知晓率和受重视程度都比较低，因为儿童不会或很少能正确诉说症状，儿科医生对此关注也不够，绝大多数家长意识不到儿童高血压的危害性。轻度儿童高血压在相当长的时间内可能会无任何症状，但会逐渐造成人体血管、心脏、大脑和肾脏损害，患病儿童绝大多数在成年后会被高血压病所困扰，如造成心血管疾病，脑血管疾病，肾脏血管损害，甚至导致失明，更严重的会因血压急骤升高突然出现脑血管破裂或心脏病突发而猝死。

为了早期发现血压升高，应从儿童开始，每年体检时检查血压，做到早发现早治疗，并采取相应保健措施，预防并发症的发生。肥胖儿童要适当控制饮食，限制食盐摄入量，少年儿童不吸烟，不喝酒，少吃或不吃动物脂肪，多吃新鲜蔬菜水果，并积极参加体育锻炼，保持乐观情绪等。

亲子游，健康问题莫大意

■本报记者 孙婧 通讯员 王琨

暑期里，许多父母开始计划带着孩子出门旅游。解放军425医院急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、皮肤瘙痒、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，大多不需要特殊治疗。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，带上以下外用药和内服药：

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，当手指被锋利器具刺伤割伤时，有少量出血时，贴上可以保护好创口。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、内服药：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，准备一些其他抗肠胃炎药也是非常必要的。

