

儿童食用益生菌的注意事项

□ 滕艳云

在现代社会,随着人们对健康生活方式的追求,益生菌作为调节肠道菌群平衡的重要微生物,其在食品中的应用越来越广泛。儿童作为一个特殊的群体,其生长发育的特殊性要求在食用含益生菌食品时需要特别关注。本文将为大家介绍儿童食用含益生菌食品的注意事项,旨在为家长提供一个科学、合理的指导,以确保儿童在享受益生菌带来的健康益处的同时,避免可能的不适和风险。

一、益生菌的定义与作用

益生菌是指那些能够在到达肠道后,为宿主提供健康益处的活细菌。它们通过多种机制发挥作用,比如改善肠道微生态环境、增强免疫功能、帮助消化吸收等。

二、选择合适的益生菌食品

为确保孩子安全摄入益生菌,家长应挑选具有正规检验报告和合格证明的产品。这包括查验产品包装上是否有权威健康安全机构的认证,如FDA批准、欧盟安全标准或相应国家的卫生部门批准标志。同时,要确保所选益生菌菌株适合儿童,比如嗜酸乳杆菌GG株和嗜双歧乳杆菌等,这些菌株被研究证实

适合儿童的消化系统。

三、益生菌的正确服用方式

益生菌需要活着到达肠道,而强酸性的胃环境是它们在到达目的地前必须通过的第一个障碍。胃酸具有消毒作用,能够杀死或抑制许多通过口腔摄入的微生物,包括有益的益生菌。因此,通常建议在餐前或餐中服用益生菌,这样食物可以作为缓冲物,保护益生菌免受胃酸的直接接触,增加它们活着到达肠道的机会。一旦益生菌进入肠道,它们需要有足够的时间和稳定的环境来定居和繁殖,以形成对人体有益的菌群。这不是一夜之间可以完成的,因此需要持续和规律地摄入益生菌。通过日复一日的摄入,益生菌可以在肠道内建立一个稳定的菌群,这对于维护肠道健康,增强免疫力,甚至可能对情绪和大脑健康有正面影响,都是非常重要的。此外,连续服用益生菌还可以帮助抵抗外来的有害微生物,保持肠道微生物的平衡状态。

四、益生菌的剂量问题

家长应根据产品标签或医生建议,依照孩子的年龄和体重和整体健康状况来调整益

生菌的剂量,以保障其安全性和功效。剂量的适当调整可以最大化益生菌的益处,并避免过量服用可能带来的不良反应。

五、避免过敏反应

在选择含益生菌的食品时,家长必须仔细检查产品成分,特别是那些已知可能导致孩子过敏的成分。食物过敏是儿童中比较常见的问题,而含有益生菌的食品有时也可能包含如乳制品、大豆等常见过敏原。因此,对于有特定食物过敏史的孩子,挑选不含过敏原的益生菌产品至关重要。

六、益生菌与药物的相互作用

家长在给孩子添加益生菌时,也需要考虑孩子可能正在服用的其他药物。特别是抗生素,它们可以显著改变肠道菌群,同时也可能减少益生菌的有效性。如果孩子正在使用抗生素或其他可能影响益生菌活性的药物,应先咨询医生。医生可能建议调整益生菌的服用时间,以避免药物对益生菌效果的干扰。

七、益生菌的存储和使用期限

正确存储益生菌对于保持其效果至关重要。家长应确保将益生菌产品存放在冷藏环

境中,并注意检查产品的有效期,因为过期的益生菌可能失去功效,甚至有害健康。

八、监测儿童的反应

当开始给孩子服用益生菌时,家长应密切观察孩子的反应。任何不良反应,如肠胃不适、皮疹等,都应立即停止益生菌的使用,并寻求医生的建议。

九、结语

综上所述,儿童期食用含益生菌的食品是一个需要慎重考虑的问题。家长需要对益生菌有一个基本的认识,从而选择合适的产品,并以正确的方式给予儿童服用。此外,对于益生菌可能带来的过敏反应、与药物的相互作用以及正确的存储方法等方面的知识也是家长必须要了解的。通过科学合理地利用益生菌,可以帮助儿童建立健康的肠道环境,促进其整体健康发展。然而,任何关于儿童饮食和健康的决定都应当在医生的指导下进行,以确保安全性和效果。希望本文能为儿童在食用含益生菌食品时提供一份清晰的指南,让儿童在成长的道路上得到更为全面和细致的呵护。

(作者单位:广西柳州市潭中人民医院)

缓解情绪压力的方法

□ 周小念

情绪压力是每个人在生活当中都会面对的问题,特别是在当今社会快节奏的生活状态下,人们的情绪压力正在逐渐的上升。只有正确认识情绪压力对人们生活的影响,并且采取适当的措施缓解与摆脱情绪压力的影响,人们才能更好的保持自身身体与心理的健康。

1、大笑

在人们面对情绪压力的时候,放声大笑是一种非常有效的解压方法,这是因为放声大笑不仅可以增加大脑的血流量,而且还能刺激体内内啡肽的释放,加速体内的血液循环,这可以有效的消除人们身体的疲劳感,进而使人们的心理状态因为身体的放松而得到有效的缓解。

2、唱歌

唱歌是很多人的兴趣爱好,但适当的唱歌对于缓解情绪压力也有帮助。根据医学研究发现,人们在唱歌的时候身体所有的器官都会进入放松的状态,而且人们唱歌的时候还会对体内的横膈膜造成冲击,进而对人们的身体形成循环按摩的效果,这对于放松身体与精神都是非常有效的。此外,人们在唱歌的时候脑内会被歌词中的情绪感染,这也有助于调节人们的情绪。

3、听音乐

在人们的日常生活当中,听音乐也可以帮助人们实现对情绪的调理。从心理方面,音乐所具备的情感表达与情绪激发的能力能够有效引发人们的情感共鸣,帮助人们释放情绪;而从生理方面,听音乐则可以有效的调节人体自主神经系统的平衡并刺激大脑释放内啡肽,这也可以有效缓解情绪压力对人们身体的影响。

4、深呼吸

很多人在紧张焦虑的时候都会尝试通过深呼吸进行缓解,这是因为深呼吸这一行为能够减少人体内压力激素之一——去甲肾上腺素的分泌,同时另一种压力激素——皮质醇的分泌也会在深呼吸的过程中减少,只要人们在面对情绪压力的时候适当的深呼吸,就能够有效的减轻压力对身体的影响。

5、读书

高尔基说过“书是人类进步的阶梯”,而适当的读书不仅可以使人们的知识更加丰富,还能起到一定的缓解情绪压力的效果,这是因为一本好书可以有效的让人们沉浸在书的环境当中,使人们的注意力得到转移,同时使人们的心情得到放松和调节。但需要注意的是,看书缓解情绪压力与书的类型也有关

系,只有选择一本合适的书,人们才能通过读书实现解压。

6、散步

散步是一种人们生活当中常见的有氧运动方式,这种方式不仅可以促进人体的血液循环以及食物的消化,还能够使人体内产生神经递质,从而使人们的心理压力得到有效的放松。

7、嚼口香糖

口香糖是一种人们生活中常见的零食,而嚼口香糖这种行为也能帮助人们缓解情绪压力。一方面,人们在嚼口香糖的时候可以有效的分散自身的注意力,同时还能降低唾液中的皮质醇含量;另一方面,人的大脑会认为人在进食的时候是安全的,这种心理暗示也能在一定程度上缓解人们的情绪压力。

8、整理房间

在人们的日常生活当中,一个整洁的居住环境可以有效的调节人们的情绪,而将房间从混乱整理到有序的过程不仅可以分散人们的注意力,还能够帮助人们稳定自身的情绪。在房间整理好之后,人们劳动后形成的成就感也能在一定程度上调整人们的心态,帮助人们缓解情绪压力。

9、补充维生素C

在人们的日常生活当中,适当的补充维生素C也有助于缓解情绪压力。一方面,维生素C能够平衡人体内的皮质醇水平,上文提到皮质醇是体内的压力激素之一;另一方面,维生素C通常出现在味道甜美可口的水果中,而进食这些水果也有助于人们消除心中的紧张感与压力。

10、抚摸宠物

在人们面对情绪压力的时候,适当的抚摸宠物也能够有效的起到放松与解压的效果,这是因为在与宠物进行互动的过程当中,乖巧可爱的宠物可以为人们提供一种安心与放松的感觉,医学研究发现人们在与宠物互动的时候体内皮质醇的分泌会明显减少,从而使人们的心理压力得到有效的控制。

在人们的日常生活当中,情绪压力的产生往往会严重影响人们的生活,而且没有哪个人能够一辈子都不面对情绪压力。只有掌握正确释放与缓解情绪压力的方法,人们才能有效的远离情绪压力的困扰,以更加健康积极的状态面对生活中的每一天。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院)

小儿脾胃调养的中医智慧

□ 吕艳

在中医学中,脾胃被视为“后天之本”,是人体气血生化的源泉。特别是对于儿童而言,脾胃的健康直接关系到其生长发育和免疫力的建立。小儿时期正值生长发育的关键阶段,脾胃功能尚未成熟,因此调养脾胃显得尤为重要。本文将为大家介绍小儿脾胃调养的中医智慧,从而为家长提供科学的指导和建议。

一、中医关于脾胃的基本理论

中医视脾胃为消化与吸收的核心,是维持生命之本。脾司运化,负责将食物转化为精华促进气血生成;胃则为食物初加工之所。二者合作,确保营养供给,支持身体活动。称脾胃为“后天之本”,强调其对维持健康生活的重要性。儿童成长依赖脾胃:“脾为血之源”表明其对气血形成的影响,脾胃健康则生长发育有保障,免疫力亦强。脾开窍于口,其状态影响食欲与营养摄入。在中医学的整体理论体系中,脾胃的健康被看作是维系生命活动、促进儿童生长发育的基石。

二、小儿脾胃失调的常见表现

小儿脾胃失调是中医儿科常见的问题,表现多样。首先,食欲不振常是明显的征兆,孩子们可能对食物缺乏兴趣,即便是他们平

时喜爱的食品也难以吸引他们,或是表现出挑食和厌食的行为,只对特定食物感兴趣或对吃食整体失去兴趣。此外,消化不良的症状也频繁出现,如腹泻、便秘和腹胀等,这些都是脾胃功能不足的外在体现,可能会进一步影响到孩子的营养吸收和正常生长发育,导致生长迟缓,体重增长慢,甚至影响身高。脾胃失调还会导致孩子的整体抵抗力下降,使得他们更容易受到感冒、发烧等常见病的侵袭,一旦生病,由于无法有效吸收营养,恢复也会相对缓慢,使得孩子在病后体质更加虚弱。这些症状共同构成了小儿脾胃失调的临床画像,需要家长和医生的高度关注和及时干预。

三、中医调养小儿脾胃的方法

1、饮食调理:①膳食搭配:中医强调饮食的平衡,推崇五味调和,即酸、甘、苦、辛、咸五种味道要均衡,这有利于脾胃的和谐运作。儿童时期应少食辛辣、油腻、生冷的食物,以免损伤脾胃。②五谷为养:五谷杂粮含有丰富的膳食纤维和多种微量元素,对脾胃有温和的补益作用,有助于调整儿童脾胃功能。③饮食规律:定时定量的饮食习惯有助

于调整儿童的脾胃节律,避免因饮食不当引起的脾胃负担。

2、中药调理:①健脾益胃的药物:如党参、白术等中药具有健脾益胃的作用,可以在中医师的指导下,根据小儿的体质和症状选用合适的药物。②温中散寒药物:针对脾胃虚寒的儿童,可以使用干姜、肉桂等温中散寒的药物,以提高脾胃的运化能力。

3、生活习惯的培养:良好的睡眠有助于儿童脾胃的恢复和调养,保证足够的睡眠时间对于儿童脾胃健康至关重要。适度的体育活动可以促进儿童身体的新陈代谢,增强脾胃功能。

4、情志调摄:①保持和谐的家庭环境对儿童的脾胃健康有着直接的积极影响。情绪的波动会通过神经反射作用影响脾胃的功能。②儿童的心理健康同样重要,心理压力和紧张情绪会影响脾胃的正常功能,因此适时的心理疏导是必要的。

5、穴位按摩:①足三里:位于膝盖下方,外膝眼旁开三寸处,是调理脾胃的重要穴位,定期按摩足三里,可强健脾胃,增强消化功能。②中脘穴:位于肚脐上约四指宽的位置,

按摩此穴有助于缓解胃部不适,促进食欲,是改善食欲不振的重要手段。

中医在调养小儿脾胃的智慧,体现在整个治疗过程中对于“整体观”和“辨证施治”原则的运用。中医在小儿脾胃调养中不仅仅局限于病症的治疗,更注重生活方式的整体调整和预防。通过饮食、药物、生活习惯及情志的综合调理,实现脾胃功能的平衡与恢复,这一过程体现了中医对生命整体的理解和对健康的全面关照。在实际应用中,所有的调养方案都需要在中医师的指导下进行,确保安全和效果。脾胃是儿童生长发育的关键所在,其健康直接关系到儿童的整体健康。通过上述中医智慧的调养方法,家长能够在日常生活中为孩子营造一个有利于脾胃健康的环境。我们应充分利用中医的理论和实践,为孩子的健康成长提供保障。当然,任何调养方法都需要根据儿童的实际情况来定制,必要时应寻求专业中医师的指导。让我们用中医的智慧,守护孩子的健康成长。

(作者单位:广西柳州市人民医院医疗集团潭中院区)