

冬季多晒太阳有助于补钙

随着天气的转冷，儿童体内钙质的消耗也相应增加。而钙是儿童建造骨骼的最重要的微量元素，在儿童的发育阶段起着举足轻重的作用。儿童营养专家建议，秋冬季节，家长应适量为孩子补钙，多带孩子晒太阳，以加强钙质的吸收，促进儿童身体正常发育。



多晒太阳有利于钙剂吸收

家住金雀山小区的杨妈妈，她的宝宝刚2岁，最近入睡后经常哭闹，好像是受到了惊吓，并且入睡后头上很多汗。“开始我以为这是孩子长身体的表现，但是半个多月了，孩子一直这样。听同事讲，可能是因

为孩子缺钙才有这些症状。”杨女士通过健康咨询平台询问，这种情况是孩子缺钙吗？应该要怎样补钙啊？

针对此，记者采访了市妇幼保健院儿科主任医师邵秀梅。她表示，像孩子哭闹、夜惊、

入睡后头部出汗等症状大多是缺钙的表现，时间久了还可能出现枕秃圈。

邵秀梅介绍，夏天儿童经常晒太阳，补充维生素D有利于钙的吸收。到了秋冬季节，孩子穿衣服较多，再加上户外运

动减少，不经常晒太阳，有的孩子可能会缺钙，所以家长们要注意观察孩子症状，及时为孩子补钙，同时，这个季节多带孩子到户外晒晒太阳，可以补充维生素D，更有利于钙的吸收。

不可将钙放在牛奶里喝

钙是骨骼生长的最重要的“原料”，如果孩子体内钙量不足，容易出现“X”和“O”形腿，甚至会阻碍大脑的发育。由此可以看出，钙在儿童成长过程中地位如此重要。而有的家长认为平时给孩子喝牛奶就可以保证成长所需了，邵秀梅提醒，

日常生活中，光靠喝牛奶或者正常的饮食肯定保证不了钙剂的摄入，所以家长可以经常给孩子额外补钙，以保证体内摄取足够量的钙。

有的孩子不喜欢吃钙片，因此家长常常将钙片放进牛奶里，引导孩子们喝。“其实这个

做法不可取，钙片和牛奶一定要分开服。”邵秀梅提示，因为牛奶中含有碳酸钙，而一些补钙药片中钙的含量较大，如果同时服用，可能会因过量补钙而导致孩子患上乳碱综合症、高血钙等。

邵秀梅建议，最好是孩子

先喝牛奶，几个小时后再吃钙片效果会更好。并且，每个孩子的体质不同，有的家长往往觉得孩子可能缺钙就到药店买一堆钙片给孩子吃。“最好吃去医院检查一下，再根据医生的建议合理补钙，这样才能保证孩子补钙的效果最好。”

芝麻酱是补钙好帮手

邵秀梅介绍，孩子补钙不仅需要吃钙片，还要注意食补，一些食物中不仅含有丰富的维生素，还可提供儿童所需的钙质。像鱼、虾皮、木耳、豆制品、芝麻等，在日常生活中可以多

给孩子食用。

值得一提的是芝麻，它是给孩子补钙的好帮手。芝麻中含有丰富的铁、钙、蛋白质，经常给孩子吃点芝麻，对骨骼和牙齿的发育都非常有益。尤

其是芝麻酱中的含钙量较高，仅次于虾皮的含钙量，并且芝麻酱中含有优质蛋白质，充足的蛋白质更利于钙质的吸收。秋冬时节，在儿童的饮食中，家长可以将芝麻拌在米饭里，

或者凉拌蔬菜时加入一些芝麻酱，还可以做成香甜可口的芝麻饼，不仅可以提高孩子的胃口，还能促进孩子对营养的吸收。

(专刊记者 王咏梅)

这些育儿常识你知道吗？

健康帮您问



生活节奏的加快，工作压力越来越大，很多人承受着家庭、工作的双重压力，由此导致产生各种突发疾病、慢性疾病，不但影响生活质量，还会带来极大精神压力。

即日起，《鲁南商报·健康沙龙》开通健康咨询栏目，如果您有健康方面的疑问，可以拨打我们的电话或者给我们来信，我们将邀请专家为您答复；如果你有健康方面的经验或者良策，也可以连线我们，我们将在下一期栏目中节选并刊登。健康热线：8966188，QQ：2549789624，邮箱：2549789624@qq.com。

冬天宝宝洗澡别频繁用沐浴露

80后妈妈小秦：我的宝宝三个月大，最近皮肤变得特别干燥，想问一下我该如何选择宝宝的沐浴产品呢，还是直接用清水给宝宝洗澡？

市妇幼保健院儿科主任邵秀梅：较柔和的沐浴产品在保护婴幼儿

未成熟的皮肤屏障中是必需的。婴儿本身皮肤会分泌油脂保护皮肤，但是初冬干燥，家长不需要每天都用沐浴露给宝宝洗澡，一般一周使用沐浴露两到三次即可，而且要注意选用婴儿专用的沐浴产品。

孩子爱咬指甲 可能缺铁，也可能缺安全感

徐女士：我家宝宝刚2岁，平时很爱咬指甲，是什么原因啊？

市人民医院儿科副主任医师李培美：1到3岁的幼儿爱咬指甲的比较多，有的孩子会一直持续到学龄前。如果孩子频繁咬指甲，甚至把指甲都咬变形了，就应该带孩子看医生了，首先要考虑是否缺乏铁等微量元素，另外检查孩子是否有缺铁的其他表现，如贫血。

此外，孩子频繁地咬指甲，可能是缺乏安全感、内心焦虑。因此专家提醒，如果孩子频繁咬指甲而且难以改正，建议家长带孩子到医院的保健科、精神科就诊。
(专刊记者 王咏梅 整理)

青少年包皮包茎影响健康成长发育 成年人包皮包茎影响夫妻正常生活

韩式微创包皮包茎环切术

今秋手术正当时，手术费仅收50元！

24小时咨询预约电话：8073838 QQ咨询：425251515

张帆 山东电视台著名主持人 临沂计生医院爱心大使、形象大使

临沂计划生育专科医院
市计生委直属单位 生殖健康治疗中心

泌尿外科 韩式生殖整形

-----公立医院 值得信赖-----
地址：解放路与临西三路交汇处

影响临沂
一商机无限 15953991639

创鑫鼎临沂总代理
智能鞋柜
杀菌、消毒、除臭、祛潮、储存、擦鞋
诚招三区九县加盟商
兼营鞋底清洁机、鞋套机、足疗机器
电话：7165688 13013521895
地址：1.临西二路与开阳路交汇处东60米路北
2.华强家居广场三楼

浏阳河
中国人的喜庆酒
湖南浏阳河酒业
“金”字光瓶系列
低价酒上市
诚招各县市经销商及分销商
招商电话：18660572778

本田专修中心
专业为广大本田、飞度、雅阁、奥德赛、思迪等系列轿车提供全方位保养与维修。技术专业，服务上乘，费用优惠！本人在4S店长期工作，有多年经验。
电话：15864876155陈

临沂国宝东阿阿胶
山东阿胶临沂市唯一加盟保真专卖店
桃花姬阿胶糕
吃出来的美丽，吃出来的健康。
好吃不冒热，让滋补养颜不再“虚热”。
山东东阿阿胶驴肉产品
临沂总代理
诚招三区九县代理合作伙伴
招商电话：186066927177 王经理
18660983666 胡经理
地址：金一路与临西三路交汇处西50米路北

诚招三区九县总代理
央视网战略合作伙伴
一步逸班换面鞋、五指鞋、运动鞋、休闲鞋诚招临沂九县三区代理商。
加盟热线：
五指鞋 13562933969 李经理

沱牌舍得酒业
临沂区域招商
18769900007

尚诺碳晶今年改型了！
出风口加大，热得更快，又出新款了！
解决了大面积空间取暖
诚招空白区域代理商 招商电话：1595392079 商务QQ：1311875769
地址：临沂市解放路与临西五路交汇处(华强节能材料市场B4区1号)

中国统一教育网
www.tongyi.com
您想从事教育行业吗？您想通过教育实现您的财富人生吗？您想知道“一天一块钱”对您的孩子影响有多大吗？中国统一教育网，实现现代科技与教育的完美结合，让学习从此快乐简单，让赚钱从此轻松快速！
诚招空白县区代理商及专兼职经销商
电话：0539—2526488 手机13954906557

诚招全省各市及三区九县加盟商
全国现有273家 山东省现有23家 兰山现有3家 苍山加盟1家
加盟方式：高档会所、专卖店、社区店、店中店、商务茶吧、商场专柜、茶楼
厦门清雅源茶业驻山东办事处
地址：临西二路与海关路交汇西50米路北“锦绣蓝山”1016-1017号
加盟热线：153185527777

尚诺碳晶在我国吉林长白山露水河零下40°严苛环境，大面积使用（1000户），取得成功。
尚诺碳晶今年改型了！
出风口加大，热得更快，又出新款了！
解决了大面积空间取暖
诚招空白区域代理商 招商电话：1595392079 商务QQ：1311875769
地址：临沂市解放路与临西五路交汇处(华强节能材料市场B4区1号)

得象碳晶 温暖一生
得象碳晶 墙暖、地暖
聘：业务、宣传、安装人员各10名
详询鲁南总部：0539-8338066 www.lysunnor.com
诚招唯一空白县区蒙阴代理商 18653970907 巩经理
地址：临沂市蒙山大道与红旗路交汇处向南100米路西

好消息！ 国内减肥第一品牌
香港唐歌国际瘦身连锁登陆临沂
中药外敷、无任何口服、不节食、签约不反弹、紧实、美白、抗衰
10天一疗程签约承诺最低减8-29斤
是真正的绿色健康减肥，老人，孩子月经期，哺乳期均可减，对男士啤酒肚有特效，调节高血脂、高血压、高血糖，内分泌失调，平衡人体机能，改善亚健康。
地址：临沂市兰山区久隆奥斯卡商业广场四楼
电话：0539-8928000 15192862625
高薪诚聘 美容、美体师、带薪培训学员