春季给宝宝穿上“防护衣”

对于体质较差、平时动不动就生病的宝宝,春季调养与冬季有较大的不同。冬季以收藏、温补为主,而春季则以清补为宜。

重视脾的调养

人体的脾有造血、滤血、储血和免疫4大功能,当外来病菌、寄生虫等侵入人体、进入血液循环系统时,脾内的“卫士”——淋巴组织就会立即组织有效的防御和进攻,对抗入侵的“敌人”。可见,脾是多么重要。

无独有偶,中医也非常重视脾胃。中医认为,“脾为后天之本”,具有消化、吸收的功能,是人体气血生化的来源,同样为宝宝的免疫力构筑起一道重要的防线。脾胃弱的宝宝,对营养物质的消化和吸收能力弱,人体的气血水平降低,还容易出现厌食、食积、腹泻、便秘等症状,并影响其他脏腑的发育,进而导致肺气不足,更容易得病。另一方面,宝宝“脏腑娇嫩,形气未充”,乃“稚阴稚阳”之体,各器官的发育和生理功能尚未成熟和完善,如果妈妈给宝宝吃很多油腻不消化的食物,损伤了脾胃功能,就会影响宝宝的生长发育,所以调理脾胃,增强脾胃功能很重要。

这个季节,可选择的食物较多,但要挑那些有益脾胃消化吸收功能(如:红枣、山药、新鲜水果等),能增强机体免疫机能(如:香菇、黑木耳、牛奶、鱼类、鸡蛋、豆类及其制品等)和有杀菌作用(如:大蒜、葱)的食物适量地给宝宝吃。

小提醒:

春季调补脾胃,不宜采用黄芪、枸杞、当归、党参等易上火的药材,否则就失去了调的意义。

春季养肝正当时

田里菜花盛开的时候,人的一些情志问题会浮出水面。成年人在春天有时都会肝火旺,宝宝的脾气如果突然变大,也就不足为奇了。

养肝先养性,爸爸妈妈要先学会控制、调整自己的情绪,才能教出好脾气的宝宝。春天的绿色蔬菜(如:荠菜、菠菜、芹菜、香椿)正当令,在宝宝辅食中多加一些菜泥、菜汁,可清肝和养肝。

锻炼从春天起步

春天多风,时寒时暖,体质差的人容易受风寒而得病。可是,不能因为害怕得病就把宝宝关在房间里。宝宝需要看外面的世界,需要在阳光的滋润下伸展手脚。在风小的日子里,多带宝宝去户外晒晒太阳,运动运动吧!

☆8个月以下的宝宝,坐在婴儿车里,我们出发啦!妈妈抱着,在花园和绿地的椅子上,让小手、小脚、小屁股多晒会儿太阳。

☆8个月以上会爬还不会走的宝宝,除了晒太阳之外,增加室内运动的时间,每天2小时左右。

☆1周岁以上的宝宝,早晚的户外散步和亲子活动,对增强体质十分有利。

小提醒:

对花粉过敏的宝宝,需要避开那些好看的鲜花;勤洗手,能有效预防病毒感染;家居环境勤打扫,可防灰尘和尘螨过敏。

教你一招

教你瘦脸的妙招

拥有巴掌大的小脸是很多女性梦寐以求的事,改善生活习惯,做个精致的“小脸美人”。

口味清淡些。吃饭口味重,做菜时油盐酱醋放太多,不利于水分的顺利代谢,日久会引起脸部浮肿,因此建议口味要清淡些,做菜少放油盐酱醋。

食物充分咀嚼。经常活动下巴的肌肉,能使脸部轮廓变得清晰,因此吃菜时,尤其像牛肉干之类质地较硬的食物要充分咀嚼,借以锻炼下巴肌肉。

少喝软饮料(含酒精)和酒。喝酒会大量消耗人体用于代谢水分的B族维生素,时间久了会引起脸部浮肿。易发胖的人最好也不要碰奶酪、薯片、花生等;而芹菜、芦笋、海带之类有利尿效果,可以预防早起后的脸部浮肿。

多摄取食物纤维。多吃苹果、海带、绿叶菜等能促进排便,防止便秘。另外,身体常处于伏案状态,会令腹肌力量减弱,导致肠道蠕动变缓,从而引发便秘,所以坐在电脑前工作的女性尤其要注意。

一天一次倒立。头部处于人体最高处,容易血液循环不佳,每天做倒立2—3分钟,能让面颊瘦下来。做不了倒立的人,可以头下脚上,以地板和墙壁为支撑,让身体保持这个状态5分钟,同样有效。