

●健康提醒

母乳喂养可降低宝宝过敏风险

剖宫产率过高埋下健康隐患

2011年世界卫生组织的调查报告指出,中国的剖宫产率高达46.5%,远远超出世界卫生组织设置的15%安全警戒线,居世界前列。

北京大学人民医院产科主任医生王山米表示,关于剖宫产宝宝比顺产宝宝更聪明,健康的说法毫无科学根据。一方面,剖宫产将增加宝宝感觉统合失调、缺氧和湿肺的风险。另一方面,剖宫产宝宝肠道健康菌群的建立,比自然分娩宝宝晚约6个月,不利于宝宝免疫系统的发展,同时也增大了罹患过敏的风险。

据了解,造成这些风险的原因,是剖宫产分娩都是无菌分娩,分娩时胎儿不会接触到妈妈产道中的有益菌群,加之抗生素的使用及母乳喂养延迟,使得剖宫产宝宝的肠道菌群定植迟缓,影响

免疫系统的发育。临床研究显示,对于无家族过敏史的剖宫产儿,其过敏风险将增加23%,而对有家族过敏史的剖宫产宝宝,过敏风险可能提高3倍。

过敏疾病一旦激发或伴随一生

正因如此,近年来中国宝宝过敏性疾病的发生率也急剧上升。但家长对过敏性疾病及其危害的认识有限,从而错失最佳预防治疗时机。过敏性疾病一旦被激发,将可能伴随宝宝一生,并在不同年龄阶段表现为食物过敏、湿疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等不同症状。

据统计,曾患过敏性湿疹的宝宝,日后患哮喘和过敏性鼻炎的风险是一般宝宝的3-8倍。早期湿疹对儿童与青少年有持续负面影响,出生后头两年患过湿疹的宝宝,10岁时有认知发展问题的风险增加。

●专家建议

降低剖宫产宝宝过敏风险要把好饮食关

王山米主任建议,纯母乳喂养4-6个月可有效预防宝宝过敏。因为其免疫系统将母乳中的蛋白质识别为“自己的”,致敏性很低,母乳中还含有双歧杆菌等益生菌,可帮助宝宝建立健康肠道菌群,训练免疫系统,降低过敏风险。

而母乳不足时,多个权威机构,如欧洲儿科肠胃病、肝病营养委员会、欧洲过敏和临床免疫学学会均建议,选择经过临床验证的、效果明确的水解配方奶粉。这种奶粉通过高科技的蛋白水解工艺,把高致敏性的普通牛奶蛋白变成低致敏性的小分子蛋白,从而降低宝宝牛奶蛋白过敏的风险。

来源:南方都市报



7月8日是世界过敏日。专家指出,现在越来越多的人因为怕痛而选择剖宫产,殊不知,它已悄然成为中国妈妈与宝宝的一大健康隐患,增加孩子今后患过敏性疾病的风险。

夏日光线强 当心紫外线

夏季是一年当中皮肤过敏最高发的季节,过敏性皮肤病患者几乎能占到门诊的1/3,而夏季最常见的,就是紫外线过敏、虫咬和接触性过敏。

专家介绍,紫外线过敏又称日光性皮炎,暴晒后出现皮肤红肿、瘙痒、灼热等,就是因紫外线引发过敏的典型症状。另外,门诊上遇到最多的,还有因化妆品引起的接触性皮炎,以女性居多。

夏季很多人都会使用防晒霜,而防晒霜中的某些成分是通过吸收、反射UVA、UVB,来达到防晒效果的,但同时这些成分也是易引起光变态反应的光敏剂,而且SPF值越大,引起的反应越大,对皮肤的伤害也就越大。专家提醒,夏天里人们佩戴的饰品也较多,材料也五花八门,如选择不慎,就有可能引起皮肤过



敏,而且夏天人出汗多,汗液与饰品接触也易引起接触性湿疹。

【对策】夏季高温天外出时要特别注意防晒,午后阳光强烈时尽量不外出,外出时应采取各种遮阳措施。要慎用防晒霜,防晒霜的SPF值要适中,建议在15-30左右

就可以了。选择化妆品前应先局部试用,确认不过敏再大面积使用。过敏性体质应减少与饰品的接触。平时要注意饮食营养的均衡,少食用油腻及刺激性食物等,夏季可多吃番茄、柠檬和坚果等食物,白萝卜、芹菜、香菜等感光蔬菜最好少吃。

●趣味知识

拍照露左脸最好看

怎样才能更上相?45度角仰望天空制造文艺效果?剪刀手挡住脸制造小脸效果?其实最简单的莫过于——把你的左脸露出来,尽量多地暴露自己的左脸。我们姑且称之为“左脸原则”。

最近,这项研究又有了新的进展。维克森林大学的心理学家布莱克本和斯基里洛发表的《实验大脑研究》中的一项结果发现,不只是艺术肖像画存在着“左脸原则”,真人人像中也存在对左侧脸的偏好。

这篇研究采用的实验材料是10男10女微笑的侧面头像照,每个人既有左侧脸的头像,也有右侧脸的头像。为了弄清楚到底是长相问题还是方向问题,研究人员还给出了对应的镜像反转头像。

37名大学生观看了图片,每看完一张就对照片审美上的愉悦度从1-9打分,评分越高表示越偏好这张图片;此外还要记录大学生观看每张图片时瞳孔直径的大小,因为看到感兴趣的东西时人的瞳孔会放大。

结果发现,不管是原始

图片还是镜像反转的图片,不管头像是男的还是女的,大学生对左侧脸照片的愉悦度评分更高,瞳孔直径也更大。也就是说,即使原始的左侧脸在镜子中反转后位于右边,被试也会更喜欢它。

布莱克本和斯基里洛认为,他们的研究结果支持了大脑右半球情绪优势假说。因为右半球控制的左侧脸有更强烈的情绪表达,不管左侧脸是向左还是向右,我们都更可能认为它更美——当你喜欢一张冷酷的脸时,左侧的脸会比右侧的脸看起来更冷酷;当你喜欢一张充满笑容的脸时,左侧的脸也会比右侧的脸看起来笑容更多。

不管原因是什么,总之你现在知道了:再拍照片时把你们的左脸亮出来,像蒙娜丽莎一样面对镜头,你会更美。



●健康新知

女人更擅长记长相

《印度时报》报道,加拿大麦克马斯特大学的心理学家发现,女性能比男性更好地记住别人的模样,原因是她们花更多时间来研究对方的面部特征。该研究解释了“脸盲症”的成因。

研究者让参与者观看一些随机呈现的面部照片,并用眼球追踪技术监测他们最为关注的面部器官,随后让他们将看过的面部照片对号入座。结果发现,女性关注的面部特征远多于男性,并且女性会比男性更仔细地观察新面孔,记忆效果更好。

心理学家预测,改变眼动方式



或许能增强记忆力。患记忆障碍的老年人或有“脸盲症”的人,可以通过仔细观察人的面部特征,来避免记不住人的尴尬。

心情差 吃不出油腻味

据英国《每日邮报》报道,德国研究发现,人在情绪消沉时吃不出油腻味,导致过多摄入富含脂肪的食物。

德国乌尔茨堡大学的研究人员要求3组志愿者分别观看内容欢乐、悲伤和枯燥的3段视频。然后,志愿者被要求品尝一些含有不同浓度脂肪的饮料。结果发现,看了悲伤的视频后,志愿者辨别饮料中所含脂肪浓度的能力会降低。研究者还发现,悲伤的情绪会导致品尝苦味、甜味和酸味的能力提高15%。

该研究的首席科学家保罗·布雷斯特博士总结说,消极的情绪状



态会使人对脂肪的感知力下降。因此,情绪低落的人与抑郁症患者会因摄入过量高热量食物而导致体重增加。

朋友式的夫妻更长久

人们常说,最理想的夫妻感情是由爱情、亲情和友情组成的,既是亲人,又是朋友,更是爱人,这样的夫妻关系更和谐,婚姻更幸福。近日,《社会与人际关系杂志》刊登的美国一项新研究发现,夫妻间牢靠的友情是婚姻长久的秘密,重视与伴侣的友情有助于拉近两人距离,能提高亲密度和性满意度。

研究中,美国普渡大学的科学家对190名年轻参试者进行了问卷调查,参试者都与恋人保持了18个月左右的恋爱关系。调查涉及参试者对两人关系的总体投入、两人关系的不同方面以及对未来的期望等内容。4个月后,27%的参试者与恋人分道扬镳。此时,所有参试者再次接受问卷调查。结果发现,在恋人身上投入友情较多的参试者,更可能与恋人保持长久的浪漫关系,性爱更和谐,性满意度也更高。

心理学家劳拉·范德狄福特博



士表示,这项研究发现,在两性关系中,过分看重个人需求或欲望的人,很难保持长久、和谐的夫妻关系。浪漫夫妻关系的核心是友情,它在夫妻关系中起到“减震器”的作用,可以防止夫妻关系产生裂痕。重视夫妻间的友情可以巩固夫妻关系,而一旦失去友情,必然会导致情绪消极、有不安感和身体健康水平下降。