



健康大讲堂(一)

儿科专家教你如何正确补钙

文/片 岳惠惠 实习生 刘慧慧 通讯员 叶杏

4月23日上午,记者走进烟台市妇幼保健院,采访了儿科的祝端明主任。本期我们将专门就营养障碍性疾病——佝偻病的防治,给家长们做个详细的讲解。



祝端明在给家长们讲课。

子生长速度过快也会导致维生素D量不足。而且现在佝偻病的发病率多比10年前有明显增加,与生长速度过快有很大的关系;含维生素D食物摄取不足也会导致维生素D摄取不足;最后就是某些疾病的影响,如胃肠道、肝病等疾病都会影响维生素D的吸收。

正确补充维生素D

那该如何补充维生素D呢?如果在怀孕期间,胎儿可以通过胎盘从母体获取维生素D,所以孕妇应该多进行户外活动,进食富含钙、磷、维生素D的食物,妊娠后期补充维生素D有益于胎儿对维生素D的贮存。婴幼儿期补充维生素D的关键在于日光浴,生后2-3周即可让宝宝坚持户外活动。每天1-2小时的户外活动可有效预防维生素D的缺乏,预防佝偻病。

祝端明还提醒广大家长,目前市场上某些维生素D补充剂同时含有维生素A和维生素D,一粒只能满足正常人体对维生素D的生理需要,但如果有些家长还想额外再给孩子补充维生素D而过度服用这种补充剂,是不可取的,因为对于缺乏维生素A的孩子来说,过量服用维生素A会导致维生素A中毒。

总之,专家建议,若发现孩子缺乏维生素D导致佝偻病,应及时就医诊治。口服或者注射维生素D外,注意加强营养,及时添加辅食,坚持户外活动,适当补充钙剂。



祝端明在给家长们讲课。

维生素D缺乏可导致佝偻病

芝罘区刘女士告诉记者,她的孩子现在6个月,一直以来都有点缺钙的症状。因为孩子出生的时候是冬天,所以家人也不敢带着出去,怕会冻着孩子。老人虽然不懂很多专业的营养知识,但也知道晒太阳有利于孩子补钙,就在室内阳台让孩子晒晒太阳,补充点钙,一直这样也没觉得有什么问题。可是隔着玻璃窗给孩子晒太阳,孩子到底能不能获得相应的微量元素呢?

祝端明说,现在很多0-3岁的孩子都有缺乏维生素D的情况。很多家长只是泛泛地认为孩子缺钙所以就会买很多钙片、含钙的食品给孩子吃,殊不知补钙的前提是要补充维生素D。倘若体内缺乏维生素D,那补充再多的钙剂也是于事无补的。对烟台来说,由于是海边城市,所以无论是大人还是孩子,钙和维生素A等元素都不是太缺乏。相对来说,维生素D还是比较缺乏的。维生素D是人体必需的微量元素之一,可促进人体对钙、磷等元素吸收。成人缺乏维生素D会导致软骨病,幼儿缺乏维生素D则有可能导致营养性维生素D缺乏性佝偻病。

直接晒太阳多吃鸡蛋黄

皮肤的光照合成是人体对维生素D的主要获取途径。人体内的一种胆固醇需要紫外线的照射才会合成维生素D,而玻璃会滤过紫外线,在室内隔着玻璃接受阳光的照射,体内并不能合成维生素D。不少家长会担心冬天或者初春天气冷,孩子外出会感冒。祝端明建议天气冷的时候可以给孩子多穿点衣服,只暴露脸和手在室外,接受1-2小时的光照,基本可以满足孩子对维生素D的需求。另外,食物中的维生素D是婴儿的外源性来源。谷物、蔬菜、水果中几乎不含有维生素D,母乳、鱼、肉中的含量较少,而蛋黄中的维生素D含量较多。专家介绍,蛋黄的烹饪方法不会影响到维生素D的含量与吸收,所以家长可以根据孩子的喜好选择烹饪方式来补充维生素D。

讲到婴儿为什么会缺乏维生素D,祝端明说,孕妇营养不良、肝肾疾病、慢性腹泻等以及胎儿早产、双胎等均可使婴儿体内维生素D贮存不足;日照不足也会导致缺乏维生素D,婴儿长期在室内活动、高大建筑物、大气污染、烟雾、尘埃等都会导致日照不足,从而缺乏维生素D;另外,孩

计生在线

倡导“五勤”强化优质服务

今年以来,龙口市东莱街道计生办积极倡导“五勤”作风,不断创新工作方式方法,努力提升为民服务质量,得到了广大育龄群众的欢迎和好评。

一是“脑勤”。根据新形势新形势下出现的新问题、新特点和新矛盾,该计生办工作人员坚持勤动脑、勤想办法,找准了工作的切入点和着力点,积极发挥好参谋作用,为工作扎实开展打好基础。

二是“耳勤”。发动计生工作人员深入到育龄群众中去,善于听取广大群众对计划生育工作的呼声,及时了解到育龄群众的困难、问题和要求,并帮助他们排忧解难。

三是“嘴勤”。龙口市东莱街道计生办计生工作人员积极主动地向

广大育龄群众宣传计生工作的相关方针政策,对前来办事或咨询的人员,不厌其烦地做好解释工作,做到“一站式”服务。

四是“手勤”。龙口市东莱街道计生办加强信息调研工作,计生工作人员将收集到的有关意见整理成书面材料,为领导决策提供科学的依据,同时把各项工作的开展情况及时间向上级反映,早发现、早解决问题。

五是“腿勤”。龙口市东莱街道计生办计生工作人员改变传统工作方式,经常深入到基层中开展计生政策的宣传咨询活动,让育龄群众更加深入地了解到现行计生政策,做到家喻户晓,人人皆知,减少出现违法生育的现象。
常颖 王坤

国策教育进学校

近日,龙口市龙港街道计生办,在开展婚育新风进万家活动中,把计生国策教育和青春期教育延伸到学校,在学生中树立新型婚育观念。

龙口市龙港街道计生办针对初一、初二学生在进入青春期后产生的急剧的生理和心理变化及急需了解相关知识的状况,他们请来了市妇幼保健院的专家给中学生深入浅出地讲解了进入青春期后发生的内外生理变化以及由此带来的一系列心理反应,并从卫生保健的角度讲解了男性、女性青春期卫生保健知识及青春期营养饮食结构,怎样预防艾滋病、生理卫生知识及性知识,通过递条子、游戏互动、播放VCD片及在校园内展出计划生育刊板,要求同

学们科学对待自身身体上出现的生理反应,有病及时告诉家长,及时到医院就诊,不要背思想包袱,用错误的观点看待正常的生理变化,愉快地度过人生最美好的时期——青春期。培养了学生的审美观及性道德、性保护意识。

还聘请市“五老报告团”在中学开展了爱国主义教育,同时举办了“计划生育”方面的征文比赛,倡导男女平等新风尚,并分发宣传材料,让学生带回家,让家长阅读了解,从而实现了计生知识的无缝隙覆盖。据悉,该区已先后为中学生举办计划生育政策与知识讲座6期,500多名同学参加了听讲,有利地促进了学生的健康成长。
常颖

建设生育文化新模式

下丁家镇地处龙口市南部山区,群众虽有“敬老爱幼、勤劳吃苦、诚实守信”等优良传统,但“多子多福、养儿防老、传宗接代”的旧婚育观一直制约着群众的生育行为和整体经济水平的提高。近年来,镇党委、政府加强了稳定生育水平,统筹解决人口问题相关措施,开拓创新具有山区特色的生育文化建设工作模式,有效地促进了群众婚育观念的转变,使全镇人口计生工作稳步健康发展。

生育文化“三融入”。在开展实施生育文化宣传过程中,坚持做到“三融入”:一是融入新农村建设。按照全方位、立体式、多媒体、广覆盖的原则,将生育文化融入节庆活动、集市宣传、科普下乡、致富信息和集中宣传活动中,全镇开

展各类人口文化宣传活动20余次。二是融入到农村人口文化大院建设中。全镇20个行政村在人口文化大院建设中,均建立了计生宣教室或新家庭文化书屋(图书角),新制作了一批新颖的人口理论、法规政策、婚育知识、典型风采等系列刊版,充分展示村居、家庭在“晚婚晚育、少生快富、文明家庭”三个方面的典型人物和先进事迹,每年各村评出不同类型的带头人3-5名。三是融入到校园文化建设中。在镇中学和小学高年级开设青春期性健康、性道德健康知识教育讲座,聘请市服务站、妇保院专家、学者讲授人口国情知识、青春期健康知识和预防艾滋病基本常识,接收教育培训的师生达3000余人次,受到社会、家庭的一致好评。
常颖

促进“三优”活动

龙口市诸由观镇全面开展优生优育优教促进工作,扎实推进“三优”知识的普及和推广。

打牢“三个基础”,积极构筑“三优”促进工作平台,对新婚夫妇、怀孕夫妇和0-3岁婴幼儿家庭提供孕产3个月、孕产10个月、出生后36个月的全程关爱服务。召开“三优”促进工作协调会,明确教育、财政、卫生、妇联、民政等部门的工作职责,加强阵地建设,结合服务站标准化建设,建立完善“三优”指导中心网络体系,联合卫生、教育等部门,聘请妇科、儿科、早教、计生技术服务专业背景的“三优”师资队伍进行“三优”指导师上岗培训。

针对“三优”促进工作的重点目标人群(新婚夫妇、怀孕夫妇以及0-3岁婴幼儿看护人)进行有针对性的宣传培训。如针对新婚夫妇采取“分散+集中”的方式培训,针对怀孕夫妇推行每月一次的集中培训,针对0-3岁婴幼儿看护人进行分片培训等。

举办“三项活动”,稳步推进“三优”工作有序开展。目前0-3岁婴幼儿信息档案库已基本建成,录入了婴幼儿基本情况及生长、发育、教育、培训状况等。目标人群可通过登陆网站获取“三优”系列科普知识,在网上进行宝宝成长状况测评,相互交流育儿体会等。
常颖 李延勇

一样鹿茸 别样风格

文/片 岳惠惠

鹿茸对人体的好处和作用毋庸置疑的。不过,在食用方式上还是有不同讲究的。鹿茸各个产品的配方与效果也是不一样的。鹿茸在吃法上还有哪些方式以及不同配比还能有哪些更好的效果呢?4月24日,记者采访了鹿茸方面的专家,健元鹿业的高天龙经理,还是听他来讲讲鹿茸的别样吃法。高经理告诉记者,说了几期鹿茸的好处,大家也都知道鹿茸

的作用非同一般,可很多人反映对于鹿茸是怎样的结构还不是特别了解。在这里想和大家先着重探讨一下鹿茸的结构。《本草》载:雄鹿每2-4月间头角根部花盘脱落,长出圆形尚未硬化之新角,内富含血液,外密生茸毛,触之柔软,皮色油润,是为鹿茸。鹿茸是由茸根、主干和数个侧枝构成的。其外皮生有一层纤维茸毛,内部是结缔、软骨组织,有血管和神经分布,为肉红色,也有杏黄色的。每年从清明开始,经过两个月左右的时间,便可以锯头茬鹿茸了。锯下的鹿茸经过煮炸加工,就是市场上的鹿茸。还是具体说说马鹿,马鹿茸又叫青毛茸,是

马鹿的幼角,形状比梅花鹿的花鹿茸粗大,分枝也比较多,如果是一个分枝就叫“单门”,两个分枝就叫“莲花”,三个分枝叫“三岔”,四个叫“四岔”,然后依次类推。其中还是以莲花、三岔、四岔为主。鹿茸是一种复杂的器官,具有完整的组织结构,其中富含血管和神经,代谢旺盛。按照鹿茸的部位来说,部位不同,其营养价值也不同。不同的部位也具有不同的药用功效。可把鹿茸从上到下分为三部分来进行切片,最上面的一段鹿茸角可切十几片,这一段切出来一般呈半透明的胶质,称为“蜡片”,这部分的营养价值是最高的;再往下的

中段部分叫“血片”,这部分是市场流通最高的;最下面一段叫“基片”也叫“骨片”,这部分补钙效果是最好的。高天龙说,现在健元鹿业有一款名为“鹿茸打老丹”的产品,就是用了其中最名贵,也是营养价值最高的“蜡片”调制而成的产品,极具食用价值,对人体很多方面有非常好的效果。

另外,高天龙告诉记者,健元鹿业的这个鹿茸打老丹也是有典故的。《滄察集验方》记载:“昔蜀蜀市中,尝有一道人货斑龙丸,一名茸珠丹。每大醉高歌曰:尾闾不禁沧海竭,九转灵丹都慢说,惟有斑龙顶上珠,能补玉堂阙下穴。



朝野遍传之。这个典故里说的“斑龙丸”其实就是现在的鹿茸打老丹。古时候鹿也叫“斑龙”,有传说鹿从小和龙一起玩,时间长了就长出龙角,故而得名。后期,健元鹿业也是根据古方精心研制出新一代产品,也就是现在的“鹿茸打老丹”。主要为阴阳双补之产品,它特别适宜中老年人阴阳两虚、精神衰疲、腰膝疼痛、容颜早衰或有滑精早泄者服用,也可用于阴阳两亏的男性不育症等等。

