

中牟播报 | 健康

■ 妇幼风采(一)

利用水波轻柔的爱抚,促进婴幼儿心智体全面发展 让宝宝更健康,更活泼,更聪明 ——中牟县妇幼保健院游泳中心受捧

开栏的话:中牟县妇幼保健院始建于1962年,是一所集医疗、保健、科研、教学为一体、具有公共卫生职能的妇幼保健专科医院。新院址位于深发路与卫民路交叉处医院占地51.39亩,建筑面积25000平方米,开放床位200张。医院门诊部设妇产科、儿科、外科、妇女保健科、儿童保健科、检验科、影像科、麻醉科等科室;住院部设妇科、产科、儿科和新生儿科四大病区。该院是郑州市孕产妇危重症转运救护中心、郑州市新生儿危重症转运救护中心。在全院人员的努力下,该院曾先后荣获“爱婴医院”、“河南省十佳妇幼保健院”、“郑州市五一文明号”、“郑州市特色专科医院”等荣誉称号。



游泳是一项新型的护理服务,宝宝在水中做自主运动,利用水波轻柔的爱抚,促进儿童的智力发育和健康成长。中牟县妇幼保健院自10多年前开设游泳项目以来,受到了热捧,并得到许多家长的认可和好评。

A 坚持游泳,身体结实很多

“自从孩子在中牟妇幼保健院游泳中心锻炼了几个月后,身体明显结实了很多。”8月10日上午,家住十里铺的王女士开心地说。

几个月前,王女士看到同小区李女士的孩子与自己的孩子同样大,但是壮实很多,而且也更活泼。她很是羡慕。通过了解得知,对方的孩子出生后,就到妇幼保健院游泳中心锻炼,从不间断。

“游个泳就这么厉害?”半信半疑的王女士带着孩子来到了妇幼保健院。看着儿子带着游泳圈下水时,本以为孩子会害怕,没想到孩子在水里和医生们玩得不亦乐乎。就这样,她每星期都要带着儿子去游泳,几个月

后,儿子明显结实了。

王女士这才明白了其中的“门道”。游泳、抚触,可以促进婴幼儿大脑、骨骼和肌肉的发育,激发婴幼儿的早期潜能。经常游泳的孩子不仅身体发育好,长得快,而且也更加活泼、聪明。

B 设施一流,孩子们的乐园

中牟县妇幼保健院,开设游泳项目已有10多年,今年6月份,新院建成后,医院专门又成立了游泳中心。

8月10日下午,记者来到该院3楼大厅儿童游泳中心。该游泳馆面积近100平方米,有6个泳池、5个洗澡池,2个抚触台。室内干净整洁,隔音效果好,所有的水质都经过严格检测后才使用。

该中心负责人边莹告诉记者,水中游泳是宝宝们最喜欢、最自然的运动方式,在这里游泳,每名婴儿都有专业的护理人员伴游,确保安全。婴儿游泳结束后,护理人员还会给宝宝们洗澡、抚触。

“游泳能增强宝宝的循环和

呼吸功能,调节血液循环速度,增强心肌收缩力;通过水对胸廓的压力,促进新生儿胸部的良好发育,增强肺活量。”

C 医生妈妈,给每个宝宝送健康

“婴儿在水中自主的全身运动,可增强其骨骼、肌肉的灵活性和柔韧性;水中的轻柔爱抚,使宝宝感到身心舒适,有利于提高其睡眠质量。”边莹说。

今年40岁的李女士告诉记者,她5个多月大的儿子,从出生起就开始在游泳中心锻炼,每周2次,“晚上睡眠质量很好,很少闹人。”

在王女士看来,除了这里的设施环境好,最重要的是每一个医护人员对待宝宝就像妈妈一样。“每次宝宝游泳,我都在外面等着,儿子闹人时,医护人员总是把他抱在怀里,逗他开心。”

边莹说:“看着每一个小生命洗得干干净净的,从这里走出去,感到很幸福,他们就像我自己的亲生孩子。”

中牟播报 刘睿白 邢昊冉
通讯员 焦丽芬 文/图

■ 乐读怡性



里面的快点

卖冰棍

有个朋友第一次勤工俭学在公园里卖冰棍,不好意思吆喝。这时候突然有一人在那里大喊:“卖冰棍儿,卖冰棍儿。”那朋友一听,心里可高兴了,就跟着喊:“我也是,我也是。”



我也降降温

蚂蚁和大象

蚂蚁和大象结婚不久,大象就死了。蚂蚁一边埋大象,一边痛哭:“亲爱的,你怎么这么早去了,我这辈子不用干别的,就埋你了!”

末班车

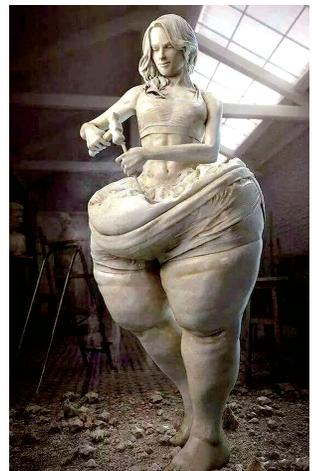
一日,我上气不接下气追赶末班车,一边追一边喊:“师傅!师傅等等我呀!”车窗突然有名乘客探出头来,慢条斯理地对着我说:“悟空!你就别追了。”

玩游戏

儿子用老爸的手机玩游戏,角色挂了要复活时,爸爸说:“别,要钱的。”这时儿子冷冷地说:“你要钱还是要命……”

比大小

爸爸问儿子:“六和三哪个大?”儿子自信满满的说:“三比六大!”爸爸问道:“为什么?”儿子伸出手比划了六和三说到:“六是两根手指,三有三根手指……”



要减肥就要查出这种病来

本版文稿除署名外均为邢昊冉辑录

■ 日常提醒

如厕忌看书报玩手机

日常生活中,有的人习惯边上厕所边看书报或玩手机,一蹲就是小半天。这种做法弊处多。如厕时看书报玩手机,不但会使排便意识受到抑制,还会干扰大

脑对排便传导神经的指挥,延长排便的时间。而蹲厕所的时间太长,会使盆腔静脉血液回流受阻,血管扩张,易诱发痔疮;甚至失去了直肠对粪便刺激的敏感性,久

而久之会引起便秘。蹲厕所的时间太长,还会使脑部发生暂时供血不足,起立时易发生晕厥、跌倒等现象,特别是久病、体弱、年迈者,起立时更容易发生意外。

出汗利与弊

有些人喜欢运动后大汗淋漓的感觉,于是在跑步机上挥汗如雨;而那些不愿运动的人会选择到汗蒸房蒸一蒸,据说可以排出体内的毒素和湿气。运动或者汗蒸的确能够加速血液循环,促进人体的新陈代谢。在大量排汗的过程中,机体的局部代谢

产物,如尿素、乳酸、脂肪酸等随汗液排到体外,但运动和汗蒸都要适量,过量出汗会造成脱水和电解质紊乱,对健康有害。

出汗对于身体来说是流失水分,于是很多人首先想到了补水。不过,随汗液流失的,除了水,还有人体健康必需的钾。钾是人体内

重要的营养成分,也是重要的电解质,主要储存于细胞内,对维持体内酸碱平衡和渗透压、细胞的新陈代谢、神经肌肉的兴奋性起着十分重要的作用。热天防止缺钾,最安全有效的方法就是多吃富钾食品,即黄豆、菠菜、土豆、山药、芹菜、莴苣等及香蕉、橘子等。

■ 饮食有道

大脑保健有“食”经

吃对的食物有助大脑年轻态

美国加利福尼亚核桃协会指出,如今美国安德鲁斯大学的研究者们针对核桃的各项研究正在逐渐获得结论,并且这些研究结论都已诉诸纸面,多项研究结果认为,通过对核桃的摄入可提高大脑的能力。

日本医学专家山田雅之认为,想要保证大脑的年轻态,预防大脑老化应当重点关注三个方面:摄取优质脂肪酸,摄取抗氧化物质对抗氧化,保证血管健康。而核桃正是集满足这三个条件于一身的优质食材。

核桃在坚果类中含有数量最多的欧米伽3脂肪酸,这是构

俗话说,年轻的大脑才能带来年轻的思维,如何才能让自己的大脑始终保持年轻与活力呢?日本MSN JAPAN撰文认为,多吃核桃能够让你的大脑保持年轻。

脂肪酸增进大脑健康

细胞的物质之一。同时,核桃中还含有丰富的抗氧化物质如维生素E以及如维生素B1、维生素B6、叶酸、镁、铜等维生素、矿物质在内的诸多营养物质,同时它还含有膳食纤维和黑色素等有利于人体健康的营养素,对维持大脑健康有重要意义。

细胞之间的物质传递更加顺畅,进而打造更健康活力的的大脑。

此外,核桃还具有阻碍老年痴呆症主要病因——β淀粉样肽作用的功能,同时含有促进和调整睡眠的黑色素,多种功能都能够促进大脑的活性化。因此,对于用脑较多的人来说,每天坚持吃30克核桃就能够满足人脑的每日所需。

欧米伽3脂肪酸的食品还有鱼类:凤尾鱼、鲑鱼、鲱鱼、鲭鱼、鲑鱼(野生鱼类比养殖的含ω-3脂肪酸更丰富)、沙丁鱼、鳟鱼,湖鳟鱼和金枪鱼。很多专家建议每周吃上述鱼类一到两次。

常吃核桃阻击老年痴呆

此外,核桃还具有阻碍老年痴呆症主要病因——β淀粉样肽作用的功能,同时含有促进和调整睡眠的黑色素,多种功能都能够促进大脑的活性化。因此,对于用脑较多的人来说,每天坚持吃30克核桃就能够满足人脑的每日所需。