



# 幼千万别噎住水

对于1岁以下的卡喉婴儿,需将其脸朝下,放在救护者的前臂上,用手掌根部在婴儿的肩胛之间用力拍背5次,然后用手掌根部托住婴儿后脑,使婴儿脸朝上放在救护者的前臂上,另一手的食指与中指在婴儿胸部中央的胸骨下半部分快速往下按压胸部5次。

如果以上方法无效,应立即将幼儿送至附近医院处理,必要时医生会根据异物大小及位置,利用喉镜或气管镜取出。

(据《中国妇女报》)

## 学生练厨艺 这些营养知识不可不知



广大中小学生在做饭时,需要注意哪些问题,如何才能制作一桌简单丰盛的营养餐呢?

首先要学会合理搭配食材,可以教孩子用拳头来判断自己一天需要多少食材,两个拳头的蔬菜、1个拳头的蛋白质和1个拳头的主食。

在选择调味品时,建议孩子的饮食要清淡一点,否则会加重孩子的肾脏负担。除了盐,很多调味品都是盐的亲戚,比如酱油、老抽、鸡精、味精等,钠含量都不低。根据一滴酒精也有危害的理

论,所以料酒要尽量避免使用。3岁以下的孩子,最好不要添加白砂糖。

那么,孩子可以使用哪些调味料呢?推荐选择天然的食材,比如葱、姜、蒜、番茄、柠檬等。

孩子在参与食物制作的过程中,一定要遵守循序渐进、力所能及的原则。在厨房,必须要做好防护,保证安全。小一点的孩子可以先从摘菜开始,大一点再学习切菜炒菜,避免使用锋利的菜刀,可以使用陶瓷刀,有火源的地方,一定要有家长在旁边监护。

最后,要让孩子学会看营养标签。现在市面上的零食五花八门,不可能让孩子完全杜绝零食。通过让孩子学会看营养标签,了解哪些零食不健康,为什么不健康,会有哪些危害等,从而科学选择健康零食。只有孩子自己掌握营养知识,才可以做到知行合一。 文/人民日报

孩子被噎住,多数家长的第一反应是喝口水冲一冲,但这样一个不经意的小动作,可能更致命。

根据儿科临床数据看,呼吸道异物仅次于车祸和中毒,是意外伤害的第三大原因。3岁以下幼儿牙齿发育不健全,咀嚼功能较差,不能将较硬的食物,如花生、瓜子、豆类、肉丁等嚼碎,喉咙的保护性反射功能又不健全,自主进食不流畅,容易受噎引发窒息。同时,婴幼儿常常有将食物含在口中的习惯,每当哭闹、欢笑、跑跳或跌倒时,就容易将其吸入呼吸道。食物误入气管后,因为气管的排异能力,孩子会出现呕吐或咳嗽等神经性反应,这种情况下家长贸然喂水,无疑是给气管增压,导致异物更加深入,还可能将水呛进气管。

正确做法是,迅速用“海姆立克急救法”清除异物。对于1岁及以上的卡喉患儿,若在清醒状态下,家长可在其背后环腰抱住,使其弯腰稍向前倾,然后一手握拳,将握拳的拇指侧紧抵卡喉者腹部(位于肚脐上和胸骨下的腹中线上),另一手掌紧握拳头,反复快速向上按压卡喉者腹部,直至异物排出。千万不要拳击或挤压胸部,不能用双臂加压,冲击力只限于手。若患儿昏迷或意识不清,可让其平躺在地面,家长骑跨在其髋部,一手置于另一手上,快速向上冲压腹部。

对于1岁以下的卡喉婴儿,需将其脸朝下,放在救护者的前臂上,用手掌根部在婴儿的肩胛之间用力拍背5次,然后用手掌根部托住婴儿后脑,使婴儿脸朝上放在救护者的前臂上,另一手的食指与中指在婴儿胸部中央的胸骨下半部分快速往下按压胸部5次。

(据《中国妇女报》)

## ◎健康食谱



### 菌菇豆腐番茄锅

把喜欢的食材(玉米、豆腐、虾仁、香菇、蟹肉棒、金针菇)铺进砂锅,倒入番茄底料和少量水,锅开后小火大约15分钟,就可以开餐,方便又健康。

非常方便美味的快手菜。一道菜中包含了粗粮类、鱼虾类、豆制品、菌菇类。玉米、豆制品的加入是亮点,人们往往在日常饮食中忽略豆制品摄入,豆腐富含丰富优质蛋白质,含钙量高,且经过加工之后的豆腐更利于消化吸收。玉米的加入丰富了每日饮食的种类。香菇、金针菇都是人们非常喜欢的菌菇类,菌菇类特殊的气味丰富了这道菜的味道,且富含膳食纤维可以促进肠胃蠕动。虾是非常值得推荐的食物,易消化吸收。最后建议加入一把绿叶菜,色彩丰富又增加绿叶菜摄入。

(据《生命时报》)

## 孩子动不动就哭也许是心理疾病

近期,成都市第四人民医院来了位小患者——正读小学六年级的小勇。小勇家长说,孩子不管面对大人还是同龄孩子,但凡别人语气稍微凶一点,他就会泪流不止,说话也变成了哭腔。

成都市四医院心身医学中心心理治疗师丁强认为,小勇这种表现若家长没及时送来治疗,很可能演变成抑郁症或焦虑症等。

“泪失禁”本质上是一种情绪失控,形容每逢和人吵架或情绪稍微激动点就会控制不住地想哭。明明不是一件值得哭的事情,自己也没有太委屈,只是据理力争,可情绪一上来,声音慢慢就变成了哭腔。

“我们可以通过横向和纵向两个维度去判断,某个人的情绪失控是不是有问题。”丁强解释说,横向来看,比如一群人同时受到批评,是否出现不同于其他人的情绪表现,如果出现了,则这个特殊的个体可能存在要就医的问题。纵向来看,比如以前并不会情绪一激动就崩溃,而现在出现了这种情况,说明他也需要就医了。

“‘泪失禁’不仅仅是泪流不止,还包括情绪的失控,如遇事突然愤怒、悲伤等。”丁强说,现在“泪失禁”越来越低龄化,像小勇这样十二三岁的患者成了就诊“常客”。

丁强认为这其中的原因错综复杂。有普遍接受了高等教育的80、90后对孩子的要求较高;也有留守儿童遭遇这种心理压力,父母常年不在身边,孩子越来越不爱倾吐自己的心声;还有经常遭遇长辈否定,久而久之孩子做事畏首畏尾,不爱诉说……

但丁强也表示,“泪失禁”体质并不代表一个人脆弱和矫情,不要让这样的标签给孩子带来更大的压力和负面影响。

(据《成都商报》)