

坚持6月龄内纯母乳喂养

中国营养学会组织编写的《中国婴幼儿膳食指南(2022)》正式发布,包括《中国0~6月龄婴儿母乳喂养指南》《中国7~24月龄婴幼儿喂养指南》《中国学龄前儿童膳食指南》三个指南,为0~6月龄婴儿、7~24月龄婴幼儿和学龄前儿童的饮食提供了科学指导。

0~6月龄婴儿喂养指南

1. 母乳是婴儿最理想的食物,坚持6月龄内纯母乳喂养。
2. 生后1小时内开奶重视尽早吸吮,生后体重下降只要不超过出生体重的7%就应坚持纯母乳喂养。
3. 回应式喂养,建立良好的生活规律,不要强求喂奶次数和时间,但生后最初阶段会在10次以上。
4. 适当补充维生素D,母乳喂养无需补钙。
5. 任何动摇母乳喂养的想法和举动都必须咨询医生或其他专业人员并由他们帮助做出决定。
6. 定期监测婴儿体格指标,保持健康成长。

7~24月龄婴幼儿喂养指南

1. 继续母乳喂养,满6月龄起必须添加辅食,从富含铁的泥糊状食物开始。
2. 及时引入多样化食物,重视动物性食物的添加,每次只引入一种新的食物,逐步达到食物多样化。
3. 尽量少加糖盐,油脂适当,保持食物原味。

味。

4. 提倡回应式喂养,鼓励但不强迫进食。
5. 注重饮食卫生和进食安全。
6. 定期监测体格指标,追求健康生长。

学龄前儿童营养推荐

学龄前儿童是指2岁到6岁前的儿童,这个时期是良好饮食行为和生活方式发展形成的关键期,中国营养学会在成人平衡膳食准则的基础上,专门增加针对这个年龄儿童的5条核心推荐。

1. 食物多样,规律就餐,自主进食,培养健康饮食行为。每日膳食应安排3次正餐+2次加餐,加餐在上、下午各1次。
2. 每天饮奶,足量饮水,合理选择零食。我国儿童钙摄入量普遍偏低,应鼓励天天饮奶和进食各类奶制品。建议每天饮奶量350~500ml或相当量奶制品。建议每日饮水量:2~3岁600~700ml,4~5岁700~800ml,少量多次饮用(上、下午各2~3次)。
3. 合理烹调,少调料少油炸。
4. 参与食物选择与制作增进对食物的认知和喜爱。鼓励儿童参与家庭食物选择和制作过程,吸引儿童对各种食物兴趣,享受烹饪乐趣,爱惜食物。
5. 经常户外活动。建议每天结合日常生活多做体育锻炼(玩耍、散步、爬楼梯、收玩具)。适量做较高强度运动和户外活动(骑车、快跑、攀架、跳舞、球类游戏)。每天身体活动总时间>180分钟,每天户外活动时间120分钟。减少久坐行为和视屏时间,每天视屏时间累计<1小时,且越少越好。(据《扬子晚报》)

一个古方能“消”很多炎

毒,为主药;蒲公英利尿通淋,可泻下焦湿热,配伍紫花地丁,清血分热毒;野菊花清肝胆之火、中焦之热、气分热结(一般以实热为多);天葵子入三焦,清三焦之火。中医认为,疮疗毒多由脏腑蕴热、火毒结聚所致,金银花清气血热毒为主,紫花地丁、天葵子、蒲公英、野菊花各有清热解毒之功,配合使用,清解之力非常强。

现代药理研究证实,“五味消毒饮”中的金银花、蒲公英、紫花地丁等具有较强的抗炎作用,可直接抑制金葡菌等。从抗菌范围及相应强度结果分析,野菊花作用最佳、紫花地丁作用最次、其余三味各有侧重。现代中医临床常将此方应用于急性乳腺炎、急性腮腺炎、肺炎、急性中耳炎、急性扁桃体炎等疾病的治疗中。

(据《生命时报》)

医圣张仲景创立了“五味消毒饮”,收录于《医宗金鉴·外科心法要诀》。时至今日,该方仍被临床广泛应用。

“五味消毒饮”由金银花、紫花地丁、野菊花、蒲公英、天葵子5味药组成,别看组成少,方中的每味药都大有来头。金银花清热解毒、疏散风热,既解上焦热毒,又解血分(血液)热



王纪亮: 爱搞发明的骨外科专家

王纪亮,副主任医师,内蒙古自治区中医医院骨外科主任。从事骨科临床工作近30年,先后于中国人民解放军总医院第一附属医院(304)全军创伤中心、原解放军第八十九医院全国创伤显微外科中心进修,并于原解放军第三军医大学及附属西南医院研修,长期从事骨科临床、教学及科研工作。现任中国医师协会显微外科医师分会委员,内蒙古自治区医师协会创伤骨科医师分会委员,内蒙古医学会医疗事故技术鉴定专家库成员,中国医师协会《手术电子杂志》编委和审稿专家。

曾获得全军医疗成果三等奖3项,发明骨外固定器国家专利2项,参与全军医学科技“十二五”科研项目1项,发表核心期刊论著20余篇(其中SCI 1篇),合著出版医学专著1部,在原解放军第二五三医院(北京军区骨科中心)工作期间,由于成绩突出,多次获得军区嘉奖,并获全军优秀专业技术人才岗位津贴。

擅长领域:骨科、手足外科、显微外科。

1. 各种复杂骨折、疑难创伤、骨不连、骨感染、骨坏死的诊治;骨质疏松椎体压缩性骨折、椎体成形术/椎体后凸成形术(PVP/PKP);关节退行性变的阶梯治疗基础上开展人工髋、膝关节置换手术;四肢骨折及关节损伤的小切口微创手术技术。

2. 桡骨远端骨折的手法整复/外固定器固定技术、跟骨骨折及跟腱断裂、跨外翻。

3. 复杂创伤的显微外科修复、断肢/指再植及拇指再造,带血管蒂游离皮瓣、肌瓣、肌皮瓣及骨搬运修复相应组织缺损技术;对合并有神经血管损伤软组织缺损的显微外科修复手术及功能重建;肢体难治性创面和瘢痕的系统性治疗;各种足病的治疗、糖尿病足的多学科(MDT)治疗。

4. 肢体畸形的矫正、瘢痕挛缩整形手术。

在科室建设中,王纪亮带领全科人员结合医院浓厚的中医特色,形成系列骨科疾病的标准化治疗及康复模式,最大程度将立体形态的把控能力与微创手术理念相结合,深入开展系列高精度微创操作技术,使科室的医疗、学术水平稳步提升,努力把骨外科打造成医、教、研全面发展的重点科室。

文/北方新报正北方网记者 王利军

