

【桃子姐姐小课堂】

本报与周家桥社区卫生服务中心共同开设了《桃子姐姐小课堂》栏目,定期为宝爸宝妈们普及关于儿童的健康知识,受到了大家的广泛认可。

近期有好几位新手爸妈咨询桃子姐姐:宝宝睡觉时总是摇头,会不会对脑发育不好? 宝宝总是摇头会不会是癫痫? 听说宝宝睡觉总是摇头是因为缺钙? 还有个别宝妈担心宝宝总是摇头会不会是因为听不见?……带着这些问题,开始我们今天的小课堂科普。

首先来了解一下宝宝的睡眠。正常睡眠周期主要分为非快速眼动睡眠期(NREM)和快速眼动睡眠期(REM)两种,宝宝入睡是从非快速眼动睡眠开始,在这个阶段宝宝的身体和大脑会慢慢放松下来,但是并没有开始做梦,当他们听到或感知到外界的声音和运动时,身体肌肉可能就会不自觉地摇晃或抖动。

问题一：
摇头晃脑会影响发育么？

宝宝睡觉手脚抖动、摇晃身体这种现象在医学上被称为“良性新生儿睡眠肌阵挛”，虽然读起来很拗口,但宝爸宝妈们看到“良性”两

【食品安全知多少】

这些食物不能空腹吃吗？

网络发达的今天,经常能看到:香蕉、牛奶、酸奶再饿也不能空腹吃!并给出了貌似科学有理的解释,但事实果真如此吗?来看看真相吧!

香蕉

传言:空腹不能吃香蕉!香蕉含大量镁,空腹吃了后血液中的镁含量骤然升高,会增加心脏负荷,易导致心梗。不仅如此,香蕉还含助眠的钾,空腹食用后,血液中钾含量会高于正常浓度,导致出现麻木,肌肉麻痹,嗜睡乏力等现象。

真相:健康的人是可以空腹吃香蕉的。正常成年人镁的日推荐膳食摄入量为300~350mg,一般一根香蕉镁的含量大概只有14mg。而且镁的吸收还受钙、维生素等制约,不是简单看镁含量决定的。对于钾,人每日的需要量很大,损耗的也比较多。要使镁或钾含量过多,恐怕要空腹参加吃香蕉大胃王比赛……

但要注意的是,胃酸过多者不宜空腹吃香蕉,否则会引起肠胃功能紊乱。肾功能不全者因为要控制钾的摄

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为10月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020年8月优秀“啄木鸟”:李群、谢建国、陈伟萍、张德胜、曹西虹、徐成林、路永敏、万雯婷、沈士俊、周银玉

2020年8月最佳“啄木鸟”:严志明

扫码二码识美诗
扫码二码识美诗



个字是不是就放心了。

问题二：
总是摇头是癫痫？

回答这个问题首先要确认以下几点:1)宝宝摇头晃脑不是都发生在睡眠时或者将要睡着的时候;

2)在宝宝意识清醒的时候没有类似的动作;3)宝宝的生长发育情况正常。如果同时满足这三种情况,那么宝妈们无需特别担心,同上面第一个问题的原因。但如果不是这三种情况,就需要带宝宝到专业医院做一下脑电图检查,排除其他



入量,也不宜空腹吃大量香蕉。

牛奶

传言:空腹不能喝牛奶!空腹喝牛奶容易导致肚子疼或腹泻。而且,空腹喝牛奶蛋白质会作为热量被消耗,浪费了它的营养价值。

真相:不推荐空腹喝牛奶是因为我国很多成年人乳糖不耐受。乳糖不耐受是因为缺乏乳糖酶或乳糖酶的活性下降,不能完全消化牛奶中的乳糖,造成腹痛或腹泻。

想一下,婴儿和很多外国人早上大口大口地喝奶也没什么问题,所以,只要你没有乳糖不耐受症,空腹喝牛奶就不成大问题。至于害怕牛奶中的蛋白质当作能量被消耗浪费,不用担心。牛奶含有约4.5%的乳糖,会优先分解供应能量。牛奶还含约3%的脂肪,也可以供能。

不过,空腹喝牛奶后,牛奶在胃肠道通过时间加快,吸收效率降低,所以喝牛奶最好配点淀粉类食物,如面包、蛋糕、点心。

酸奶

传言:空腹喝酸奶胃酸会把酸奶中的乳酸菌杀死,酸奶的营养与保健功效大打折扣。

真相:跟益生菌制剂不同,普通的酸奶即使不是空腹喝,乳酸菌也难以到达肠道。酸奶的活菌能否到肠道并发挥保健作用,学术界还没有定论。但就算是失活的菌体,对人体仍有保健功能。

喝酸奶主要目的是补充蛋白质等营养素和能量,享受美味。而且,酸奶比牛奶更好吸收,更适合乳糖不耐的人。所以,别太在意空腹喝酸奶会把乳酸菌杀死。如果胃酸已经分泌过多,空腹喝酸奶易刺激胃黏膜,这才是空腹不要喝酸奶的原因。

其实,这几个“再饿也不能空腹吃的东西”的传言早已有人实验过,实验的结果当然是没问题。但是,冷饮、大蒜、酒、涩柿子等食物为了健康着想还是别空腹吃了。

(长宁食药安办)



【“桃子姐姐爱儿工作室”简介】

医生配备:儿科诊治能力的医师8名
门诊时间:每周一、三、五全天接诊,每周二、周四上午半天门诊
门诊服务:小儿呼吸系统、消化系统疾病都可以得到很好的治疗
门诊地点:一楼儿科诊室
咨询电话:52729595*8132

方面的原因。

同时,桃子姐姐温馨提示:如果宝宝睡觉身体抖动的同时伴有发热、眼球上翻的情况也需要特别注意,这可能是热性惊厥(也称为“高热惊厥”)。大部分宝宝热性惊厥持续时间不会超过5分钟,基本在发作后1个小时之内会恢复正常。

问题三：
摇头是因为缺钙？

宝宝在睡觉过程中摇头,很多宝妈以为是缺钙的信号。其实根据宝宝摇头来推断缺钙是没有科学依据的。宝宝的新陈代谢相较成人而言偏高,躺着睡觉头部容易出汗。一出汗,宝宝就会反复摇头以缓解局部不适,这样就造成宝宝的枕部头皮受到反复的压迫与摩擦,其结果就会造成枕部局部的头发缺失,也就是我们所说的“枕秃”。因此摇头或枕秃都与缺钙无关,宝妈们不要看到宝宝睡觉不踏实、摇头,就擅自补钙。

问题四：
听力有问题？

其实这个问题很好排除,日常生活中在和宝宝的互动中就可以观察到。如果宝宝跟爸爸妈妈互动很好,而且孩子出生时基本上都做过听力测试,所以摇头晃脑这件事跟听力障碍关系不大,但是需要看一下宝宝是否有中耳炎、湿疹、皮疹等,这些也会导致宝宝发生身体不舒服的情况。

其实,宝妈们可能想不到宝宝们摇头晃脑只是情绪和需要的一种表达,简言之:大部分情况下可能是宝宝在玩儿呢。

总之大多数情况下,宝宝睡眠过程中发生的摇头、手脚抖动、身体轻颤等都属于正常的情况,宝爸宝妈们不需要过度紧张和担心。当然同时也要注意留心观察,比如宝宝是否同时有出现发热、呼吸困难、面色发绀等异常情况,一旦发现异常就要立即联系医生了。

【便民资讯】

周家桥街道社区文化活动中心9月电影预告

放映日期	放映时间	影片	地点
9月9日	9:00	单刀直入	501室
9月11日	9:00	精武风云·陈真	501室
9月16日	9:00	绅士大盗	501室
9月18日	9:00	全城戒备	501室
9月23日	9:00	神话	501室
9月25日	9:00	敢死队	501室
9月30日	9:00	铁血精英	501室

影片简介

《精武风云·陈真》



是一部由刘伟强执导,甄子丹、舒淇和黄秋生等主演的动作、剧情电影。陈真(甄子丹 饰)为报杀师之仇,独闯虹口道场,击杀日本武术高手石刚,轰动全上海。

陈真中枪后幸存,七年后辗转回到上海,化名为齐天元,并认识了卡萨布兰卡夜总会大老板刘爷(黄秋生 饰),二人甚为投缘。原来陈真受命混入卡萨布兰卡收集情报,这次的潜伏却令他意外地遇上了当红舞女Kiki(舒淇 饰),陈真发现美艳动人的Kiki暗藏不可告人的真正身份……

《全城戒备》

是全球首部华语变异人动作电影,由陈木胜执导,郭富城、张静初、吴京、舒淇、邹兆龙等主演。本片于2010年8月6日全国公映。故事讲述了桑尼作为杂耍团里谋生的小演员,在马来西亚演出时,随张大初

及成员刘镇星、张铁根、贺军及姚丽深入山区盗宝,并吸入二战时期日军遗下的有害生化气体而导致身体开始变异而发生的一系列离奇遭遇和正邪之争。

《神话》



是一部由香港导演唐季礼执导,成龙、金喜善、梁家辉等主演的古装神话爱情影片。影片以一场惊天动地的战争为背景,讲述了一段刻骨铭心的旷世爱情轮回:贪念、背叛、斗争、爱情,几千年来恒久不变地编写着人类的历史。在好友William(梁家辉饰)的邀请下,Jack(成龙饰)开始了徘徊在生死边缘的考古旅程,慢慢从秦朝宝石发出的神奇漂浮力量牵连到梦中美女的秘密。神话之中,其实也离不开最现实不过的爱恨贪念的天性。走到濒临生命的终结,因贪婪而声名尽失的古先生不改本色,结果惨死;一心要名留千古的William迷途知返,决定以死补偿过错。Jack又会否为情放弃现在,与朝鲜公主玉漱(金喜善饰)拥抱过去,长厢厮守呢?