



炎热的夏天到了，对小朋友来说，美味可口、冰爽怡人的冰淇淋是很多小朋友的最爱。有别于成年人，孩子有独特的生理特点，而孩子到底能不能畅快地吃冰淇淋？很多家长对此都有疑问。今天我们请和平里医院儿科医师刘应科、高嘉给您介绍一下。

## 当心孩子落入冰淇淋的“甜蜜陷阱”

□本报记者 边磊

### 【谨防掉入冰淇淋的“甜蜜陷阱”】

冰淇淋是以饮用水、牛乳、奶粉、奶油、食糖等为主要原料，加入适量食品添加剂，经混合、灭菌、均质、老化、凝冻、硬化等工艺制成的体积膨胀的一种冷冻食品，其味道甘甜芳香，冰爽宜人，几乎能在夏天抓住所有人的胃。

然而，对于一部分小朋友来说，甜甜的、凉爽的冰淇淋却是

“美味的坏东西”，吃了不仅会拉肚子，还会出现食欲不振等症状。

从中医四气来看，冰淇淋偏于寒凉，从五味来看，冰淇淋属于甘味。甘味是滋腻的，有碍脾胃功能；寒凉损伤阳气，可以直接或间接损伤脾胃。而脾胃是育儿的关键，因此，要正确、适度地吃冰淇淋，谨防孩子落入冰淇淋的“甜蜜陷阱”。

### 【哪些孩子不可以吃冷饮？】

中医认为，小儿具有“脏腑娇嫩，形气未充；生机蓬勃，发育迅速”的生理特点。这是指小儿发育还不成熟、不完善，脾常不足，即小儿的脾胃运化功能尚未健旺。而因生长发育迅速，对精血津液等营养物质的需求却比成人多，因此，小儿易为饮食所伤，常出现积滞、呕吐、腹泻等疾患。

并不是所有的小朋友都可以吃冷饮，还要看年龄。不满1岁

的宝宝最好完全忌食，不满2岁的宝宝也不建议食用。已满2岁的宝宝如果真的要吃，一定要做到饭前或饭后半小时不要吃冷饮，空腹不要吃冷饮。

冷饮的摄入量也以半根雪糕为标准，切记千万不要一次、大量、迅速地吃冷饮，这样容易刺激胃肠道。要慢慢吃，这样冷饮逐渐通过食管再徐徐进入胃肠道，对胃肠道的刺激就小多了。

### 【孩子过多吃冷饮的危害】

胖孩子越来越胖，瘦孩子越来越瘦 过度贪食冷饮的孩子，一般是胖孩子越吃越胖，而瘦孩

子越吃越瘦。这是因为胖孩子原本的消化吸收功能较好，冰淇淋中含有很多脂肪和糖，被这些胖

宝宝很好的吸收后，他们就会变得越来越胖，而瘦小的孩子一般体质较弱或偏食，冰淇淋吃得多了，就会导致他们抵抗力下降，身体素质变差，从而变得越来越瘦。

**降低食欲** 冰淇淋口感好，小宝宝味觉才刚刚开始发育，冰淇淋对他们来说无疑是“重口味”，他们一旦喜欢上这种甜腻的口感，再想让他们爱上自己的正餐可就难上加难了。再加上这些含糖冰淇淋能让宝宝玩上小半天而不觉得饿，也影响了宝宝对正餐的兴趣。

**伤脾胃** 从中医上来说，夏季时，孩子体内阳气相对少，特别是脾阳会比较虚。若是这个时候让孩子吃冰淇淋，那么本来就比较寒凉的脾胃，再人为让身体内部温度降低，就会造成身体调控的紊乱。而这时宝宝就会出现拉肚子，食欲不振，流口水等一系列脾阳虚的症状。

**易患肠套叠** 宝宝的肠管还没有发育完善，长而薄，肠系膜松弛，固定能力又差。一旦受到冷饮刺激，很容易导致平滑肌痉挛和蠕动增强，从而诱发肠套叠、肠道梗阻而危及生命。

### 【如何控制宝宝吃冷饮？】

**从冰箱里拿出来放一会再让宝宝吃** 从冰箱里拿出来放一会的冰淇淋，吃起来就不会太冰，既可以解解馋，也不会太刺激胃肠道，对身体的伤害减小了很多。

**定时又适量** 在宝宝吃冰淇淋这个问题上，应该和宝宝提前讲好条件，规定时间，规定数量，每天最多吃一次。

**用健康的食物替代冰淇淋** 细心的妈妈总是能找到解决的办法，可以和宝宝一起做水果酸奶，既激发了宝宝的兴趣，又有益于健康，何乐而不为。



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 脚踝粗跟腱更健康



研究发现，脚踝粗的人平衡感好，走路更稳，不易摔倒。脚踝看着粗，是因为皮下有柔软的脂肪组织，表明跟腱更健康，脚部及下肢结构完好，更有助于保持身体平衡，走路更加稳健。不过需要提醒的是，如果脚踝突然变得肥厚浮肿，可能是心脏或肾脏疾病发出的警报。

#### 夏天吃面有助于散热



在蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养素中，蛋白质的食物热效应最高，可以达到其产能的20%~30%。若冬天吃豆类、肉类等蛋白质含量高的食物，人们会觉得身上暖洋洋，但夏天吃就容易燥热。而碳水化合物消耗的能量中，只有4%~5%会转化为体热散发，因此夏天吃面会让人更凉爽。

### 红灯

#### 空调除湿别超过2小时



长时间开启空调的除湿模式，可能不利于身体健康。因为开启除湿功能过久会造成房间内湿度过低，让人感到干燥，甚至出现流鼻血、嘴唇开裂的情况，长此以往会损害呼吸道黏膜。建议使用空调除湿模式不要超过2小时，更不要彻夜开启，以免因空气过度干燥而危害健康。

#### 有湿疹洗澡别超10分钟



湿疹患者的皮肤格外“脆弱”，一旦遇到环境刺激，水分就会不断从皮肤流失，让人又干又痒。为避免湿疹复发，患者洗澡时不能用温度太高的水，时间也不能太长，最好别超过10分钟；避免使用含有色素及香料成分的沐浴产品，使用温和的中性浴液；洗脸、洗澡都不需用去角质产品；不建议用搓澡工具，可用手来打泡沫。



## 有些手麻可能是疾病征兆

手麻在生活中十分常见，但有些手麻可能是疾病征兆：

**快速起病、持续手麻：警惕卒中** 整个手或上肢突然出现无法缓解的麻木，并快速发展到另一侧肢体，应及时就诊，这可能是脑动脉硬化或狭窄、血栓脱落、供血不足等诱发的短暂性脑缺血造成的，严重时可为卒中。

**反复发作、坐着就麻：颈椎问题** 坐着就开始手麻，但改变头的位置，比如颈部前屈、后伸时好转，大多是神经根型颈椎病造成的神经根被卡压，比如拇指、食指麻木多是颈6神经根被压；中指发麻代表颈7神经受压；小指发麻则是颈8神经的问题，

患者多伴有长时间颈背部僵硬疼痛。

**缓慢发作、夜间加重：腕管综合征** 长期过度玩手机或用键盘、鼠标者易出现这种情况，大多发生在单侧手掌，拇指、食指、中指和半个无名指的掌侧皮肤会麻木酸痛，休息后可减轻，夜间麻木感会加重。

**对称发作、像戴手套：糖尿病** 糖尿病、维生素缺乏等营养代谢相关问题，酒精中毒，免疫性疾病可引发周围神经病变，也会造成双手麻木，多为慢性进展性。其中，糖尿病周围神经病变占比较高，通常双手对称性发作，有戴手套的感觉。

(陈娜)

### 丰台区市场监管局卢沟桥街道所

·广告·

## 开展电动自行车及蓄电池风险隐患排查

为有效遏制电动自行车火灾多发势头，保障人民群众生命财产安全，近日，丰台区市场监管局卢沟桥街道所开展辖区内非法生产、销售、改装电动自行车及蓄电池等违法违规行为专项整治行动。

严查电动自行车经营主体蓄电池的进货来源，查验进货票据、经销商资质、电池厂家资质及电池质量检测报告，严厉打击销售无合格证、无厂名厂址等来源不明的电动车蓄电池。

加强对废旧蓄电池去向的追溯检查，要求商户处理废旧蓄电池必须与有危险废物收集许可资质的单位建立回收合同，并严格完善旧电池回收处理台账，严禁不合格蓄电池流入市场二次销售使用。

加强对商户是否存在私自拆改行为的检查，利用周末开

展错峰检查，严查是否存在改装原厂配件、外设蓄电池托架、拆除限速器等关键性组件、更换大功率蓄电池、将回收车辆配件和蓄电池以旧充新再次出售等行为。

强化责任意识，以销售、维修等为重点，加强对相关主体法律法规的告知、宣传，对辖区内11户电动自行车销售主体发放行政提示书。依法严厉查处生产经营过程中无照经营、未建立并执行进货检查验收制度、非法再利用、生产销售不合格产品等各类违法违规行为，有效维护辖区正常市场秩序。

下一步，丰台区市场监管局卢沟桥街道所将持续加强执法检查力度，进一步压实电动自行车市场主体责任，切实规范辖区市场秩序。

(张栩菲)