

营养与健康
YING YANG YU JIAN KANG

37℃的母乳是宝宝最理想的食物,既可提供优质、全面、充足和结构适宜的营养素,在满足宝宝生长发育的同时,又能完美地适应宝宝尚未成熟的消化能力,促进器官发育和功能成熟,且不增加肾脏的负担。

37℃永恒的爱——母乳喂养知多少

胡静 吕开蓉



母乳喂养对妈妈自身和宝宝而言,有着减少疾病、促进健康成长等好处。

对宝宝而言:

- 1.有利于婴儿情感发育,提升社交能力。
- 2.增强宝宝大脑和感官发育。
- 3.不容易发生超重或肥胖,长大后也不易罹患2型糖尿病或其他代谢性疾病。

对妈妈而言:

- 1.可促进妈妈子宫收缩,利于身体尽快恢复。
 - 2.可以降低妈妈患乳腺癌和卵巢癌、2型糖尿病以及产后抑郁症的风险。
 - 3.增进亲子关系,促进家庭和谐。
- 有人问,“如果妈妈有乙肝等传染病时可以进行母乳喂养吗?”答案是,除了艾滋病不可以,其余传染病采取合适策略是可以进行哺乳的。
- 2021年中国围产医学专家在中华围产医学杂志发表的《母亲常见感染与母乳喂养指导的专家共识》中,对母亲发生常见感染时能否母乳喂养达成以下共识:

- 1.母亲肝炎病毒感染,包括甲型、乙型、丙型和戊型肝炎,均建议母乳喂养。
 - 2.其他各种疱疹病毒感染时,除乳房感染外,可直接哺乳。
 - 3.流感或新型冠状病毒感染,母乳挤出后由他人间接哺乳,乳汁无需消毒。
 - 4.艾滋病病毒感染时,尽可能放弃母乳喂养,采取完全人工喂养,禁忌混合喂养。
 - 5.母亲存在结核菌感染时,经规范治疗后可以直接哺乳。
- 总之,当妈妈发生类似的感染时,应咨询医生后再做决定。

母乳喂养成功的关键,有“三早”的实行、母婴同室按需哺乳、愉悦的心情、合理的膳食、充足的睡眠等几点。

1.实行“三早”

即早接触(分娩后一小时就和宝宝进行亲密接触)、早吮吸(出生后一小时之内宝宝就吮吸乳头)、早开奶(出生六小时之内给予宝宝一次有效的母乳喂养),这是保证母乳充足和喂养成功的关键。

2.母婴同室按需哺乳

宝宝出生后应和妈妈24小时在一

起,每天分离的时间不超过1小时。按需哺乳无需规定时间和次数,只要宝宝需要(饥饿时)或母亲感到乳房充盈时就可哺乳,夜间也要坚持哺乳。吸吮刺激越频繁,吸吮力越强,泌乳量就越多。

3.心情愉快,树立信心

乳汁分泌与神经中枢关系密切,过度紧张、忧虑、愤怒、惊恐等不良精神状态都可引起乳汁分泌减少。因此妈妈应保持愉快的心情,并对母乳喂养充满信心。

4.合理膳食

妈妈的食谱要讲究科学性,注意清淡饮食,营养均衡。切记不可为了开奶大鱼大肉,以免引起乳汁堆积、堵塞。

5.保证充足睡眠

哺育宝宝是非常辛苦的,妈妈要学会跟着宝宝一起休息。家人的支持和关心也至关重要。

目前世界卫生组织鼓励纯母乳喂养新生儿至6个月,纯母乳喂养期间宝宝只喝母乳。除了生病期间口服补液或含有维生素、矿物质或者药物的滴剂或糖浆外,不喂其他东西,包括水。宝宝6个月以后,母乳仍是宝宝的最佳乳品,可在添加辅食的基础上,继续母乳喂养至2岁,让宝宝在生命早期得到全方位的营养和免疫保护。

(作者系四川省营养学会会员)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

地震是一种自然现象,地震发生后可能会造成建筑物损害和人员恐慌,如果我们在室内遭遇地震,该怎么办呢?

室内遭遇地震,该如何应对?

庄园旭 赵昱 郭佳

如果室内遭遇地震,一般来说有两种选择:“赶紧跑”或“先躲后跑”。是“跑”还是“躲”,要根据实际情况来确定,不能一概而论。一般情况下,如果在三楼以下房屋,正好离出口较近,可以采用“跑”的办法。多数情况下,特别是在楼房的高层,一般应当采取“先躲后跑”的办法,记住往外撤离时不要乘坐电梯。

高楼上的人遭遇地震时,不到万不得已的情况,千万不要跳楼,因为只要达到抗震设防标准的房屋,一般不会出现粉碎性倒塌,基本能够保证人员的生命安全。如果盲目选择跳楼,轻则致伤致残,重则丢掉生命,造成悲剧。

对于一般砖混结构的房屋来说,如卫生间、厨房、储物间等开间小的房间,承重墙墙角、墙边和构造柱旁等部位相对比较安全,地震时可以优先选择在这些地方避震。阳台和面积较大的窗户附近,是相对比较危险的地方,避震时最好能够远离这些地方。可以选择躲在坚固的家具旁。还要蜷缩好身体,用枕头或坐垫等物品保护好头、颈、胸等要害部位,闭目,捂住口鼻,隔挡呛人的灰尘,直到地震停止。对于正在用火的人来讲,要先顺手关掉煤气、电源开关,然后迅速躲避。

地震后要迅速撤离,因为房屋可能延时倒塌或遭到余震破坏。撤离时,一要保护好头部,避免被砖头、水泥块等掉落物砸伤。二要清楚逃离

具体线路,不可盲目外逃。三要注意观察道路情况,避免绊倒和摔伤,同时也要注意躲避屋顶或周边的倒塌、掉落物,防止砸伤。若无法撤离,要选择安全区域躲避起来,等待救援。

撤离时要有秩序,切忌慌乱拥挤。有多条通道时,注意分流,不要朝一个通道拥挤。下楼梯时,尽量抓住扶手。鞋子或随身物品掉落时,千万不要低下头去捡。老弱病残人员,要有专人护送,最好在人潮之后撤离。若有人摔倒,要赶紧高呼,请两边的人扶起,继续撤离。

从室内撤离后,应向应急避难场所或开阔的公园、广场跑,不要沿着街边楼房旁跑,不要躲在围墙边、枯树下、堤坎上等危险区,要避开广告牌、高压电线、立交桥、玻璃幕墙等高大建筑,避开加油站、油库和储存有危险品的地方。

脱离危险后应当注意保证呼吸通畅,因为地震后口鼻可能被灰土沾满。若不幸受伤,要抓紧包扎并及时清理口鼻,处理出血的伤口。跑到室外后,不要又返回建筑物内;若确需返回,要事先规划好路线,然后轻手轻脚,速速退出。不要去触碰震后建筑物,以免引起倒塌,造成伤害。

总之,室内遭遇地震,不要慌乱,保持镇静,采取上述正确方法,才能最大程度保护自己。

(作者单位:四川省震灾风险防范中心)

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIAOJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

沐溪镇开展反邪教宣讲活动

本报讯 为提升群众识邪、防邪、拒邪意识,筑牢基层反邪教防线,发挥网格员进村入户宣传引领作用,近日,乐山市沐川县沐溪镇反邪教协会组织该镇23个村(社区)网格员在沐溪镇三观楼社区开展反邪教工作培训会,同期还开展了以“崇尚科学,反对邪教,共筑平安”为主题的反邪教宣讲活动。

培训会要求,沐溪镇村(社区)网格员要充分利用网格员贴近群众、熟悉基层的优势,将反邪教工作融入网格化服务管理,广泛深入开

展进村入户反邪教宣传教育活动,切实筑牢反邪教“防火墙”。

宣讲活动现场,反邪教志愿者向与会人员讲解了“什么是邪教”“邪教的特征”“邪教产生的原因”“宗教和邪教的区分”,以及目前沐溪镇境内出现的邪教种类等知识,通过以案说法的方式,揭露邪教的丑恶罪行、反动本质和骗人伎俩,教育引导干部群众遇到邪教要远离并及时举报,进一步增强了干部群众防范抵制邪教的意识和能力,营造了浓厚的反邪教氛围。(罗功臣)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

生活提示

SHENG HUO TI SHI

最近,关于“冬天里的一把澡”应该怎么洗,成了网友们热议的话题,接连登上热搜。

冬季洗澡有讲究

冬天洗个热水澡最舒服了,可若洗得不得当反而有损身体,下面几个洗澡的错误“姿势”要注意了。

错误1:长时间泡澡

泡澡时间过长,会使皮肤表面失去油脂保护,容易产生干燥、瘙痒等症状,还会引起皮肤发皱、脱水等情况。洗澡的时间,以盆浴10分钟左右、淋浴3~5分钟为宜。

老年人长时间泡澡,除了导致皮肤瘙痒,还容易出现疲劳,诱发严重的后果。

错误2:洗澡水温过高

洗澡水温过高,会让皮肤苦不堪言,加剧皮肤干燥的程度。同时,过高的水温还会增加心脏负担。洗澡的水温,建议以皮肤温度37℃略有浮动加温。

错误3:搓澡下狠手

搓澡下狠手,容易破坏皮肤屏障,宝宝娇嫩的皮肤还会出现疖子、病毒疣等。还有人钟情泡沫丰富的洗浴用品,这可能会过度清洗掉皮肤表面油脂,是造成皮肤干燥和瘙痒的重要原因。

请温柔对待你的皮肤。洗完澡在身体涂上润肤乳,可以起到事半功倍的保湿效果。

错误4:不洗澡就润肤

不洗澡就润肤?润

肤是做到了,但如果每天不洗澡就润肤,皮肤受得了吗?代谢物、接触物、残留物……细菌病毒无孔不入,洗个澡更安心。不洗澡就涂润肤乳,只会雪上加霜,让你的皮肤无法呼吸。

洗澡之后,1岁以内的婴幼儿建议每月使用250克左右的润肤乳,可以预防婴幼儿湿疹的发生;成人虽没有明确的用量建议,但建议在秋冬季使用质地较厚重的霜剂,抹得厚一些,帮助减轻皮肤干燥。涂抹润肤乳时,要注意覆盖到手肘、膝盖、脚踝、臀部等皮脂腺较少、容易干燥的部位。

让洗澡清洁又健康,注意这几个细节

1.水温与体温接近为宜

洗澡要控制好水温,一般以水温与体温接近,35℃~40℃的温水为宜。若水温过高,会使全身表皮血管扩张,心脑血管流量减少,发生缺氧;水温过低则会使皮肤毛孔突然紧闭,血管骤缩,出汗散热受阻。

2.注意顺序:洗脸→洗澡→洗头

有医生指出,洗澡也要注意顺序。第一步洗脸是因为人体沐浴热水后,毛孔会迅速扩张,先洗脸可避免脸部毛孔进入过多灰尘,造成阻塞。再洗澡,最后洗头,一则可以避免冷热的交

替刺激脑部血液循环;二则头皮和头发会在蒸汽中得到滋润,有益于清洁和头皮健康。

3.睡前两小时洗澡更适宜

医生表示,很多人习惯洗个热水澡之后马上睡觉,其实这是不正确的习惯,最好是在睡前两小时洗,因为睡意往往在体温下降后来临,热水浴会使体温升高,推迟大脑进入睡眠状态。

使体温升高,推迟大脑进入睡眠状态。

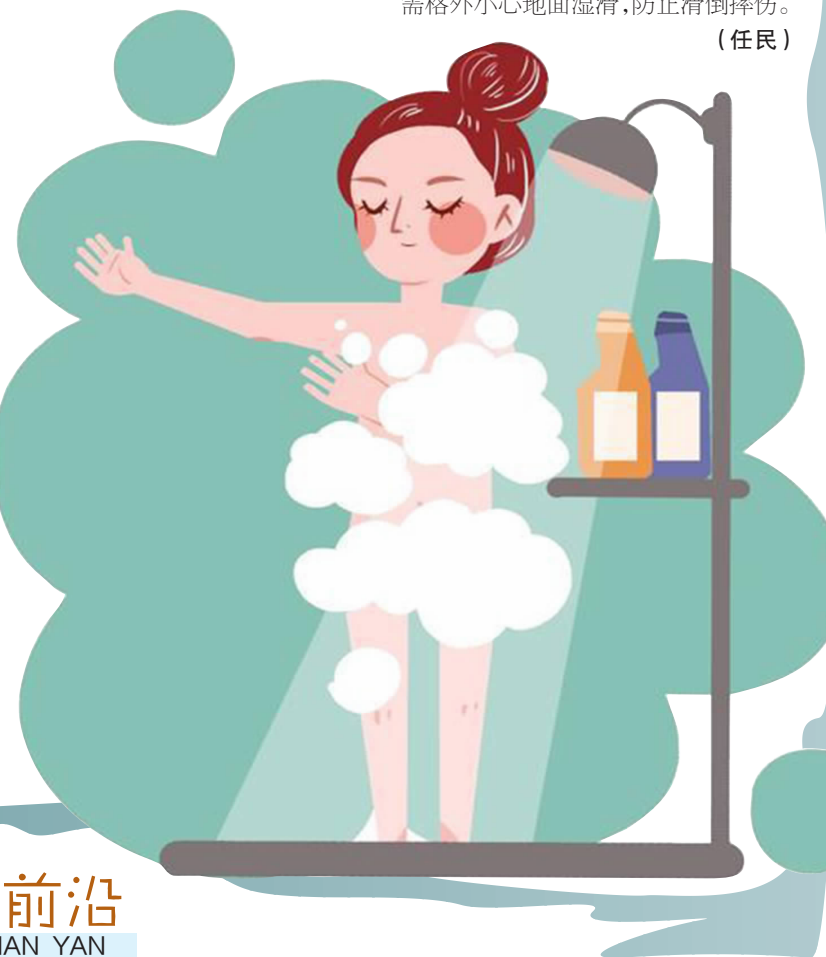
4.洗澡后及时擦干

洗澡洗头后要充分擦干身体,吹干头发,头发还湿着时不要直接入睡。

5.注意通风

保证浴室通风也非常必要。因为高温、高湿的密闭环境可能使人出现胸闷气短、头晕眼花等不适。老人还需格外小心地面湿滑,防止滑倒摔伤。

(任民)

科技前沿
KE JI QIAN YAN

世界首颗木制卫星明年发射

据美国趣味科学网站近日报道,美国国家航空航天局(NASA)和日本宇宙航空研究开发机构(JAXA)正计划向太空发射世界上第一颗木制卫星,目的是让太空飞行变得更可持续。

据这两家太空机构称,由木兰木制成、咖啡杯大小的木制人造卫星(LignoSat)将于2024年夏天发射进入地球轨道。

木材在没有生命的真空中不会燃烧或腐烂,但它会在再入地球大气层时焚烧成细灰,这使它成为未来卫星的一

种异常有用、可生物降解的材料。今年早些时候,科学家在国际空间站上成功测试了木材样本。现在他们相信这种测试卫星已做好发射准备。

研究人员在5月的一份声明中说:“对三种木材样本进行了测试,显示在暴露于太空后没有变形。”

声明说:“尽管外层空间的极端环境涉及剧烈的温度变化,并且样本在长达10个月的时间里暴露于强烈的宇宙射线和危险的太阳粒子之中,但测试证

实它们没有分解或变形,如开裂、弯曲、剥落或表面损坏。”

为了决定使用哪种木材,科学家向国际空间站发送了三种木材样本——木兰木、櫻桃木和桦木,将它们保存在一个暴露于太空的模块中。研究人员最终选择了木兰木,因为它在制造过程中不太可能出现裂缝或断裂。

目前有超过8440吨的太空物体正围绕地球运行,包括太空垃圾,如停止运转的卫星和大块的火箭残骸。作为其

制作材料的闪亮金属,如轻质钛和铝,会使地球上大片地区的夜空整体亮度增加10%以上,造成环境光污染,并使遥远的太空现象更难被探测到。

由金属制成的航天器也很昂贵,并且对国际空间站和其他载人航天器构成威胁。如果它们足够大,可以在再入大气层后幸存下来,那将对地球上的人类构成威胁。研究人员表示,理论上,像LignoSat这样的木制卫星作为太空垃圾的危害应该较小。(参考消息网)