

长沙一男子因抛举孩子致急性腰扭伤，好几天卧床不起——

逗乐孩子，还得小心伤了自己

今日女报 / 凤网记者 李旦

举着孩子玩，这是很多家长尤其是爸爸们最喜欢的亲子游戏之一。可是，近日，长沙的刘先生却因此而进了医院，刚开始甚至连动都动不了。在平时的生活中，家长和孩子经常会嬉笑打闹，可能以前我们更多的是会强调孩子的意外伤害，殊不知，在逗孩子的过程中，家长也是很有可能意外受伤的。那到底有哪些逗乐孩子的方式，是家长需要引起注意，从而避免自己受伤的呢？



医生在线

润肠的香蕉，您选对了吗

文 / 彭莉 (湖南省儿童医院重症医学二科护士)

香蕉产自热带地区，考虑到运输路途，往往在香蕉尚未熟透时即进行采摘，运输过程中通过乙烯等催熟物质的作用，促进香蕉的成熟。但是，现代物流业的飞速发展，使得运输时间大为缩短，导致部分香蕉进入各地市场时存在“皮黄肉涩”的情况，甚至皮色尚青。

很多人认为吃香蕉能通便，那这样的香蕉能通便吗？其实香蕉的功能是润肠，但是发涩的香蕉非但不能润肠，反而会加重便秘。香蕉润肠是因为香蕉含有丰富的膳食纤维，其很大一部分不会被消化和吸收，能令粪便的容积量增大，并促进肠蠕动。同时香蕉的含糖量大，能引起高渗性的胃液分泌，从而将水分吸附到固体部分，使粪便变软而易排出，不过这些只是熟透的香

蕉才具有的功能。表皮已变黄，但吃起来肉质发硬发涩的香蕉并没有熟透，这样的香蕉含有较多的鞣酸，鞣酸难以溶解，不能通过且对消化道有收敛作用，会抑制胃液分泌并抑制其蠕动，反而会引发便秘，因此没有熟透的香蕉是不能用于润肠通便的。尤其在以香蕉作为看望病人的礼物时，需特别注意香蕉成熟度，对病人来说，胃肠功能可能尚未完全恢复，食用未熟透的香蕉可能加重胃肠道负担，反而适得其反，不利于病情恢复。

一般说来，未熟透的香蕉较熟透的香蕉质地要硬，根部可能尚存留青色，如果外表不能判断其成熟状态则应尝味后判断。如果已经买到了未完全成熟的香蕉，则可以使用保鲜袋将其密封，保存数日即可。

新闻案例

他举着孩子玩，结果听到了腰部一声响

3月26日晚，长沙的刘先生像往常一样和2岁的孩子玩耍。孩子很喜欢爸爸举着他玩，于是，刘先生又两手撑着孩子举上举下。不过，让他没想到的是，这一次，刚把孩子举过头顶，他就听到了自己腰部一声响，随后就感觉到了疼痛。刘先生赶紧把儿子放下，自己却起不来了——腰痛得厉害。随后，家人赶紧把他送到了马王堆医院的急诊室，经检查，刘先生是属于急性腰扭伤，虽然不会造成太大的问题，但也需要卧床休息一段时间才会好。刘先生称，自己以前也不知道这样玩一下也会让腰受伤，根本就没有意识到这个问题，也没想这么多。

急性腰扭伤严重者会导致

刘先生主治医师、马王堆医院急诊科主任熊邦文告诉今日女报/凤网记者，刘先生的急性腰扭伤是由于用力过猛，或者是姿势不正确而导致的急性腰部伤害，进而造成腰椎小关节功能紊乱，刚开始的几天一般表现为疼痛不止，并且不能行走。熊邦文称，幸好刘先生的情况还不是很严重，静卧几天就会慢慢好转。“急性腰扭伤严重的话会造成腰椎压缩性骨折，如果损伤到椎管，甚至还可能导致下半身瘫痪。”

熊邦文介绍称，急性腰扭伤在日常生活中发生的频率比较高，很多人经常在搬运东西、抛重物的时候稍不注意就会急性腰扭伤，尤其是像刘先生这样的，因为和孩

子逗乐，而造成急性腰扭伤的情况也时有发生。

如果家里有人发生了此类意外，那该怎么处理呢？熊邦文说：“首先，要让伤者平卧，腰部放松，在送往医院或者是移动的过程中，尽量不要随便动腰部，最好是让它处于平移状态。”

逗乐孩子，家长意外伤害也不可忽视

此外，熊邦文还特别提醒家长，在逗乐孩子的时候，平时强调得比较多的是要避免孩子意外受伤，其实，对于大人而言，同样也是如此。“在玩的时候，不能光想着孩子会不会受伤，还得想想自己，比如举着孩子玩这样的事情就是很多家长都会做的，但他们却完全意识不到自己可能会受伤。”熊邦文说。

还有这些亲子逗乐也可能让家长受伤

1 让孩子踩在自己胸部玩耍

不少家长，尤其是当他们在床上或者是在沙发上的时候，一两岁的小孩子就会特别调皮地踩家长的胸部或者是膝盖跪在上面和家长玩耍，这就很容易造成大人胸部肋骨骨折。因为，小孩子虽然不是很重，但是当他们用脚踩或者是膝盖跪在大人胸部的时候，力量很集中，胸部肋骨可能就承受不了而造成骨折。

2 孩子拿玩具枪对着家长玩

不少孩子在童年的时候都玩过枪，尤其是男孩子，天生对枪爱不释手。家长为了陪着孩子玩，往往会教孩子怎么样去瞄准目标物进行“射击”。但很多时候，小孩子并不知道玩具枪里的子弹其实也很容易伤到人。可能是因为觉得很好玩，又或者是想跟家长开个玩笑，有些熊孩子就会对着家长开枪，这就会造成意外伤害。如果打中眼睛，甚至会导致失明。

3 小孩子拿东西砸人

小孩子一般不太会控制自己的情绪，对于轻重也没有多少概念。不少家长带着孩子一起玩要的时候，有时就会出现这样一种情况，孩子突然发脾气，随手拿着身边的东西就砸向家长。虽然说小孩子还拿不动太重的东西，但有时候物体的尖锐部位也可能会导致大人受伤。

链接 >> 抛举孩子造成死亡，父亲被判刑

2012年11月，宁波鄞州古林镇，刘伟强被女儿笑得心花怒放，换完尿布，他一把抱起女儿往上抛。抛到胸口的高度，落下来，双手接住，女儿笑得

更欢了。第三次往上抛的时候，可能是一高兴，他用力有点猛了。女儿从半空中落下来，掠过他的双手，直接摔到了水泥地上，孩子抢救无效死亡。2013年6月，

鄞州区人民法院公布了这起因过失致人死亡案件，刘伟强因过失致人死亡罪判处有期徒刑一年六个月。

(奖励线索提供者王先生 100元)

早产儿母乳喂养需要注意

文 / 张榕 (湖南省儿童医院新生儿科)

母乳是天然的和最理想的哺育后代的食品，早产儿可能会由于合并一些严重的疾病，或由于体重过轻而长期住院治疗。孩子住院与母亲分离，就影响了母乳喂养的正常进行。那么，新生早产妈妈应该如何坚持母乳喂养呢？

首先，妈妈应该在家中注意母乳的收集和保存，准备好吸奶器及储奶用具，最好使用适宜冷冻的、密封良好的塑料制品，如母乳保鲜袋，其次为玻璃制品，最好不要用金属制品，母乳中的活性因子会附着在玻璃或金属上，降低母乳的养分。母乳保存时应注意与冰箱中其他物品分隔开来，尽量单独贮存和减少细菌感染。

其次，如果使用纯母乳喂养的妈妈，应该根据

医生建议，选择适当添加母乳强化剂。母乳强化剂除了强化蛋白质，也强化矿物质和维生素，满足早产儿营养需求，使早产儿既受益于母乳喂养的好处，又能获得满足其快速生长的营养需要。

最后，选择任何喂养方式的早产宝宝，一定要遵从医生的建议进行定期的随访观察，根据宝宝的生长发育来决定母乳喂养的适宜性。有些早产妈妈，因为本身疾病或者在早产儿出生后长期住院过程中情绪起伏，导致产后母乳分泌营养成分下降，使得宝宝出生后无法进行追赶性生长，最终导致宫外生长发育迟缓或营养不良。母乳喂养是早产儿首选喂养方式，但同样也会带来些许问题，希望新生妈妈注意。