

■ 亲子宝典

直视5秒可伤眼，14岁以上孩子方可玩

当心！激光玩具枪一射可亮瞎眼

今日女报/凤网记者 章清清

吃鸡游戏一火，孩子们对玩具枪的热情又高涨了。这不，在刚过的儿童节里，不少孩子都收到了爸爸妈妈新送的玩具枪。夜幕降临，小区院子里除了孩子们追逐奔跑的身影，还有从黑暗中射出的一束束红色激光射线。可别小看这种红色射线，医生表示，如果直视这种激光射线超过5秒，就可能对视力产生不可逆的伤害。



孩子免疫力低的3大信号

文/黄缨茹(湖南省儿童医院感染科)

宝宝免疫力低下的几大信号，希望家长们在生活中都能够注意到：1、宝宝每次得病较重，且持续时间也较长。这些情况，家长们一定要熟知，做好防范工作。2、宝宝由于感染、药物、营养不良等，导致免疫力低下。可根据孩子体质，进行药物的选择，及时做好防护措施。3、主要是上呼吸道，如感冒等，而不是肺炎、脑膜炎、败血症等严重感染。目前，天气的变化大，易发生感冒情况，这属于生理性免疫低下，不严重的一般不需治疗。

如何让宝宝不再吮手指

文/张玲(湖南省儿童医院康复一科)

在婴儿时期，宝宝吮指是吃奶反射的一种表现，有时也是由于母乳不足或者等待哺乳时间过长产生不满而引起的，这属于正常现象。如果宝宝三岁后还吮手指，原因要么是父母对宝宝过分溺爱，要么是爸妈对宝宝爱护不够。此外，爸妈们如果发现宝宝有吮手指的坏习惯，可从几个方面入手：对于月龄较小的宝宝，要按时及时地喂奶，让宝宝吃得饱。对于较大的宝宝，爸妈们应经常与之一起玩耍，给多一点拥抱与抚摸，拉近与宝宝心与心的距离，让宝宝在精神同样满足。

性早熟？也许是补锌过量了

文/彭颖慧(湖南省儿童医院超声科)

性早熟可由多种原因造成，饮食是最主要的原因。儿童一旦过多地食用含激素类的食物，如使用食物添加剂喂养的鸡、鸭、鱼，催熟的蔬菜水果，含激素的药物等，都可诱发儿童性早熟。物质越来越丰富的今天，什么营养都不缺，孩子的病类却越来越多，值得我们警惕。值得一提的是，如今，很多家长忽视孩子的营养搭配，盲目地跟随广告给孩子滥补，有很多孩子都是由于补锌过量造成性早熟的。锌又被称作性激动剂，如果盲目服用极易造成孩子性发育提前。

保护宝宝的“互联网”畅通

文/谢波(湖南省儿童医院重症医学一科)

如果把宝宝的大脑比作了互联网，那么网络质量也需维护的。宝宝头几个月，良好的外界信息刺激能促使大脑形成正常的神经网络，如让宝宝多接触充满声音、图像等五光十色的环境。大脑不可缺的营养——DHA，对脑细胞，特别是脑的神经传导、突触的生长发育有重大作用。若缺乏DHA会引起“数据”的泄漏或减少，难以传导到下一个脑细胞，同时也会使脑细胞膜流动性变差，难以和周边的脑细胞搭建传递信息的突触了。所以，要对宝宝大脑加强锻炼和营养补充等。

五龄童为何易发胖

文/陈前程(湖南省儿童医院消化营养科护师)

大家知道，肥胖将会影响到孩子健康，比如导致孩子活动能力较差，容易嗜睡，还会影响智力发育和身心健康。因此，如何解决孩子肥胖问题是每个家长都要重视的。尤其5岁之后，是宝宝肥胖问题的高发期。这可能是由于从5岁开始，孩子食谱增宽、食量增大，自我控制能力较差，摄入过量的高脂肪、高热卡食品，使单个脂肪细胞体积增大。另外，心理方面的原因也会导致孩子发胖。比方说，一些孩子因为学习成绩不佳，于是想通过过量饮食来发泄。

孩子生长与季节有关？

文/刘婷(湖南省儿童医院心血管内科)

夏天转暖，人体从停滞状态开始复苏，全身细胞的活性增加，尤其是骨细胞、软骨细胞的代谢旺盛，这对于骨骼生长有很大的促进作用。世界卫生组织对各国青少年生长发育统计资料表明，儿童生长速度在四季中并不相同，尤其是5月，平均达到7.3毫米。这是因为人体在春夏季新陈代谢旺盛，血液循环加快，呼吸消化功能加强，尤其是生长激素分泌增多。因此，要随着季节的客观规律相应地调整饮食、锻炼，同时，抓住这个机会纠正身形、塑体形。

现象 激光玩具枪风靡，家长不知其危害

长沙星沙的文文妈妈在拿到孩子视力检测单后才终于松了口气。

“幸好是虚惊一场。”她告诉今日女报/凤网记者，6岁的儿子最近一到傍晚就会下楼和一帮拿着玩具枪的孩子玩吃鸡游戏。6月9日，文文回来一直揉眼睛说不舒服，她一问，儿子说好像被小朋友激光枪里射出的“红点点”照了下眼睛。

文文妈上网一查，才知道玩具枪里射出的“红点点”是一种激光射线，她赶紧带孩子去医院检查，所幸孩子眼睛被射线照射的时间不长，没有造成严重伤害。

在今日女报亲子微信公众号“辣妈联萌”后台，也有家长发来信息吐槽说，看到小区很多孩子在拿着带激光发射器的玩具枪玩耍，孩子们根本不懂得这种红色激光射线的危害，有的孩子出于好奇还特意盯着看，很容易会被射伤眼睛。



调查 多大的孩子可玩激光玩具枪

连日来，今日女报/凤网记者调查发现，因为网络“吃鸡”游戏的火爆，玩具枪已是目前最受孩子们欢迎的玩具之一。

在许多玩具店，各款玩具枪都摆在了最显眼位置。6月11日，记者以顾客身份走访了长沙星沙华润小学附近的多家玩具店，一听到记者想买玩具枪，店主们都热情地推荐。

记者看到，这些玩具枪八成都带有红外激光瞄准器，基本都有明确的产品生产信息，有的还提示“激光辐射，勿直视光束”，标明了适合14岁以上年龄孩子玩耍。

不过，当记者询问这些枪是否适合10岁以下孩子玩耍时，玩具店老板们都说没问题。

一个店主甚至说，“6岁以上的小孩都可以玩啦，现在小孩玩的就是这种。”

在网络商城上，记者也看到，这类玩具枪的售卖信息里都注明了适合14岁以上孩子玩耍，但从卖家留言里看，多数家长都是买给七八岁的孩子玩。而家长们对玩具枪的危险性，关注得更多的是子弹，激发射线的危害有多大，大多数家长都认识不足。有的家长说，“只让孩子别用子弹射小朋友，没注意看其他的说明”。还有的家长说：“以为只是一种彩灯，没想到这是激光射线。”



医生

直视超5秒，会严重伤害视力

长沙市妇幼保健院眼科医生杨卓告诉记者，每年医院都会接收到一两例被激光射伤眼睛的病例。

杨卓解释，我们的眼睛能看到物体，是因为有视网膜，其实位于视网膜中心的黄斑区是最先“接触”到光线的，它是眼睛里光敏感度最高、同时也是最脆弱的区域。激光发射器射出来的光，基本都是直线，发射距离远，强度很大，当射到人眼时，最先受伤的就是黄斑区。只要直视5秒钟，就足以对黄斑造成致命伤害，1毫瓦激光强度就能灼伤孩子眼睛。

记者还了解到，在国家质检总局发布《激光笔、儿童激光枪产品质量安全风险警示和消费提示》中，也明确指出不宜买激光类产品给孩子当玩具，成人在使用激光笔时，也应该避免照射眼睛、皮肤和衣物。



扫一扫，转发分享