

■亲子宝典

低糖饮食可保护心脏

文 / 杨灿 (湖南省儿童医院心胸外科)

食用加工肉品被认为与心脏疾病和糖尿病罹患率增加有关。加工后的糖类食物，例如糕点、面包、饼干、汽水等食品，才是真正造成肥胖、糖尿病及心血管疾病的罪魁祸首。糖带来的负面效应——引发肥胖、二型糖尿病及心脏病等疾病的几率要比低脂食物大得多。所以，对于孩子的饮食，最基本的方法还是要多运动、均衡饮食，并适度摄取饱和脂肪食物，但千万不要过量，以及采取低糖饮食。另外，家长还得让孩子多吃“强心脏”的食物。一日之计在于晨，吃个健康美味的早餐能使人一天精力充沛，有些孩子早上赶着上学，常忘记吃早餐，殊不知，这样会给健康带来危害。

少吃反营养食物

文 / 汤可香 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

有些家长喜欢去面包房或糕点铺里给孩子买早餐，也喜欢买超市里的膨化食品、薯片、虾片、果脯、水果干、奶糖、水果糖、巧克力糖等零食……这些食品健康吗？其实这些反营养的物质正一点一点侵蚀着孩子身体。什么叫反营养食物？不是天然食品中的成分，是食品加工过程中故意添加进去的。如今，食物添加剂在加工的食品中几乎无所不在。尤其对婴幼儿来说，肝脏和肾脏还发育不成熟，这些反营养食品不能很好在肝脏中解毒，通过肾脏排毒，大量蓄积在体内就会严重影响了孩子的生长发育，甚至影响孩子的神经系统发育，造成孩子个子矮小和智力的落后。

“脑黄金”对宝宝大脑发育有用吗

文 / 肖倬君 (湖南省儿童医院新生儿二科主治医师)

脑黄金对孩子的发育有什么作用吗？医学上说的“DHA”就是俗称的“脑黄金”。“DHA”是一种多元不饱和脂肪酸，它在大脑细胞膜的脂肪构成中占有1/2比例，集中分布在大脑结构最关键的部位——负责思维的大脑皮层和眼球的视网膜上以及供给神经细胞能量的线粒体上。“AA”(ARA)也是一种多元不饱和脂肪酸，主要分布在人体的脂肪、磷脂、血液、大脑和神经组织尤其是神经末梢中，是孩子体格生长发育的必需的营养素。“DHA”和“AA”的前体就是人体不能自己制造，必须从食物中获取的必需脂肪酸——亚麻酸和亚油酸，可由鱼类和蛋类等食物直接供给。

鼻涕清转黄脓要注意吗

文 / 范钱秀 (湖南省儿童医院血液内科)

有的孩子患感冒快一周了，过两天又开始流黄脓鼻涕，人们却说感冒快要好了。是这样的吗？感冒是一组鼻炎、咽喉炎等综合征，主要因病毒感染所致。一般刚生病时鼻涕都是清水或者稀鼻涕。随着病毒感染，机体就要对抗病毒，因此免疫系统就会向鼻窦输送大量的白血球进行对抗，白血球含有绿色的酶，因此鼻涕就会呈现黄色或者绿色，由于感冒是自限性疾病，感冒后期鼻涕就会逐渐浓稠，呈现黄或发点绿色。当出现这样的鼻涕时，感冒即将痊愈，完全不用担心。但是如果其鼻涕有异味且呈脓性，伴有头痛就要去医院做进一步检查是否合并鼻窦炎了。

孩子夜间睡觉为何“满床打滚”

文 / 李佳蓉 (湖南省儿童医院急诊科)

孩子睡觉满床打滚，几乎每晚床头入睡，清晨醒来却在床尾。这类情况大多数是正常的。睡觉之所以不安稳，有的是因为白天玩得太兴奋，有的是对衣物或者寝具不适，有的是因为饮食肠胃原因。如果孩子夜间虽然不停翻身，但是却可以熟睡不醒，就不需要处理。需要注意的是，有些孩子因为有寄生虫，如蛲虫，晚上雌虫爬出肛门产卵，也会引起孩子不适而不停翻身甚至哭闹。这时就需家长在孩子睡觉时检查是否有线头一样的虫子爬出肛门、衣裤中是否找到成虫，以及大便是否发现蛲虫；也可经医院化验检查，以确定孩子是否感染蛲虫。

不要过早训练孩子站立

文 / 张玲 (湖南省儿童医院康复一科)

有的孩子过早学习站立和走路，脚部的力量不够，不足以支持全身的重量，因此造成孩子的“内八字”或“外八字”步态。过早穿硬底鞋或过大的鞋，由于孩子的踝关节力量弱，带不起鞋，因此也会引起八字脚；过小的鞋，孩子的脚趾不能舒展，为了支持全身的重量，也会引起八字脚。孩子双脚有力，躺着时双腿和双脚活动自如，没有什么问题，只是还没有发育到学习站立和走路阶段，所以孩子出现你说的那些表现，建议你不要过早的做这方面的训练。另外如果7~8个月成人扶住宝宝腋下不能站立，两脚向上蜷缩不能着地；或者双下肢肌肉强直，脚尖着地，双腿交叉等建议去医院作检查。

小学生书法比赛
花钱集赞是变相收费吗

家长质疑学校“变相收费”，当地教育局喊停

今日女报 / 凤凰网记者 章清清

“亲，帮忙给我家娃投一票呗！”在朋友圈里，家长为孩子拉票或者别人请你帮他娃投票都不新鲜了。不过，近日衡阳常宁市水口山镇三香小学的书法比赛活动在作品评选环节玩出了“新名堂”：家长不需要再到处拉票求人，只要在网站上花钱买虚拟礼物，就能获得一定数量的点赞数，谁刷的礼物多，谁的点赞数就会涨得快。有家长质疑这样比赛不是拼实力，而是花钱买名次，“学校变相收费”。一起来看看是怎么回事？

家长质疑

三百块钱买“飞机”，
点赞数“噌噌”地涨了

“这几天学校搞的一个书法活动让小孩一直无心读书。”近日，衡阳常宁市三香小学的一名网名是“喜羊羊”的家长在网上连发了两篇帖子称，学校组织的一个书法比赛变相让家长花钱帮孩子“集赞”，不仅商业气息明显，而且让参赛的孩子们成天光想着点赞而无心读书。

这名家长在帖子中称，老师们把孩子们的作品上传到网站后，发动家长们分享转发，作品获点赞数超100个且进排名能进前五者，孩子可以拿到平板电脑、电子琴、护眼仪、酸奶机、钢笔等丰厚的奖品。

家长说，自从活动开始后，家里的两个孩子学习就分了心，成天拿着大人的手机去查看点赞数。一旦看到自己的排名比别同学落后了，就把投票链接转发给亲戚长辈们，请大家来帮忙点赞。

后来孩子们发现，这个投票链接的网站还设了一个快速集赞的“好办法”，可以通过买礼物来增加点赞数，一个礼物1块钱，300块钱的“飞机礼物”就能增加300个赞。家里的亲戚架不住孩子央求就花300元买了“飞机礼物”。果然，票数“噌噌”就涨了好几百。原本觉得“奖品有望”，没想到过一晚再看，排名靠前名次的点赞数都达到了2000多，自家孩子的排名早被甩到不知道多少名后面去了，如果想要排名再上来，就必须不断花钱买礼物刷点赞才行。

家长气恼地质疑：“三香小学这个活动难道不是通过买礼物积累点赞数在变相收费吗？”

教育局叫停

刷礼物链接为外挂，
钱已退还家长

11月13日，今日女报 / 凤凰网记者致电常宁教育局阳光服务中心。该中心的一名负责人告诉记者，在接到家长的投诉举报后，11月6日教育局已通知校方叫停了该网络投票活动，同时，之前家长在网上购买礼物的钱也已经全部退还。

此前，教育部曾发文通知明确，校园网络投票活动“非必要不举办”。这名负责人表示，学校本意是想利用这个网络平台，让孩子们的作品得到更多展示，并没有要求家长花钱购买“礼物”来集赞。后经调查发现，该活动中刷礼物的链接为外挂在网站的。“学校也是被欺骗利用了”，这位负责人说，教育局已经责令学校吸取教训、不轻信、不草率、不被利用，真正为学生服好务。

扫一扫，
转发分享

■资讯

常德皂市镇：实施自助餐 学生按“肚量”吃饭

今日女报 / 凤凰网讯 (通讯员 林毅 向延福)“自从实施了学生自助餐，浪费减少了一大半，垃圾自然少得多了。”11月11日，常德皂市镇中心学校食堂管理员开心地说。

皂市镇中心学校从10月21日开始实施自助餐。中午开餐时，

全校530多名学生分年级、分班排队就餐，秩序井然。副校长贾丹华表示，食堂管理人员除维持纪律外，还注意在班级之间进行调剂，并观察记录学生的喜好。负责食堂管理的老师，定期召开食堂工作人员会议，除在科学配

餐的基础上注意食材等用料的调整，还绞尽脑汁地做到花样翻新。

实行自助餐制后，学生基本做到了量“肚”打饭菜，既培养了学生的自理能力和节约习惯，又真正达到了营养全面合理、膳食充足无浪费的目标。