啃指甲 嚼头发 吃鼻屎

宝宝得了异食癖怎么办

日常生活中，我们经常会见到喜欢啃手指甲的孩子，小手伸出来，指甲往往被啃得坑坑洼洼，甚至咬得太深出现渗血。其实啃指甲属于异食癖的一种，多与自身营养不良，以及家长的态度有很大关系。很多家长会采取呵斥、责罚的做法，以为是阻止，有时反而强化了宝宝“异食”的坏习惯。对于更严重的异食癖，家长更要警惕心理因素。

常见的异食癖不只啃指甲

异食癖是一种由于代谢机能紊乱、味觉异常和饮食管理不当等引起的复杂的多种疾病综合征。患者有持续性地啃咬、吞食非营养物质的习惯。儿童异食癖以2~6岁较多见。临床医学认为，异食癖往往和体内缺乏微量元素及心理因素有关。

其实，并不是只有把奇怪的东西吞进肚子，才算异食癖。宝宝喜欢咀嚼、舔舐异物，甚至偏爱闻怪味，都是异食癖的表现或征兆。不过，对于0~2岁的婴幼儿，咬食“异物”——如枕头、被子、玩具等，不能认为是病态的。他们还没来得及学会分辨食物和事物的边界。

家长想要知道宝宝是否患有异食癖，可以根据以下4点甄别判断：①持续食用“异物”1个月以上；②食用的“异物”对宝宝生长发育无益或有害；③宝宝所处的年龄段，已经能准确意识到该“异物”不属于食物；④食用“异物”的行为不属于当地文化习俗。

对于常见异食癖形成的原因，有心理因素也有病理原因，不能用“坏习惯”一概而论。

不同的喜好代表什么信号

啃指甲、嚼头发：减压、增加嘴部运动

孩子处于陌生环境、情绪起伏、紧张、有压力时，啃手指、嚼头发这类重复性的动作，能带来安全感，一定程度上的确能舒缓情绪。宝宝绞紧衣角、无意识地撕扯课本纸张，其实都是类似的原因。此外，有的宝宝嘴部肌肉没有得到充分运动，比如到了年龄却没有有意识地锻炼咀嚼稍硬稍大的食物，也很容易找机会啃咬自身或周边物。

吃土吃纸吃鼻屎：好奇、有虫、缺锌缺铁

感知外界事物的方式有很多，用眼睛看、用手触摸等等。但有些异食癖宝宝，则偏爱用味蕾去品尝感知。其实引起孩子异食的原因，有时单纯是好奇心驱使，或者朋友之间的跟风模仿。这类“游戏”在进行过程中，如果宝宝对某一样异物形成了进食习惯，会觉得特别好吃，就像馋糖果、馋零食一样，一会儿不吃就难受。

还有的宝宝是因为没吃饱，正常三餐无法满足需求的情况下会选择异食。这种情况，家长首先要考虑调整宝宝的饮食结构，避免积食的前提下，少吃多餐。

如果宝宝日常三餐已足量，但宝宝还是总觉得肚子饿，需要靠异食满足口腹之欲，除了胃强脾弱、可能生疳积的原因，家长还要考虑是否宝宝肚里有虫。肠道内有寄生虫，会影响营养物质的吸收。其中缺锌可能导致宝宝味觉淡化，产生奇怪的味觉需求；缺铁可能会影响大脑海马体信号传导，形成奇怪的进食习惯，还会出现饥饿感。当宝宝出现大便异常、有虫卵，眼白有蓝、黑色放射性“虫斑”，晚上睡觉磨牙，常不明原因腹痛……要及时驱虫，并在医生的指导下补充缺乏的微量元素，往往能自行纠正异食癖。

爱吞食危险物：警惕神经、心理疾病

少数情况下，有的宝宝会吞食牙签、铁钉、勺子等对自身造成伤害的异物。低幼龄宝宝往往是因为误食，但如果到了对外界有基本认知的年龄仍然这样，或纠正后反复出现，家长就要警惕了。智力障碍、发育障碍、自闭症、孤独症等精神类疾病或心理障碍，是可能导致异食并发症的，需尽早就医排查和治疗。

治好宝宝的异食癖：除了补锌，还要补爱

宝宝异食癖背后的深层原因，营养缺乏和心理因素究竟孰轻孰重，临床医学至今没有准确定论。家长在治疗、调理上需要双管齐下，情志的呵护尤其关键。

第一，及时补充微量元素。儿童的生长发育速度较快，对锌的需求量很高，但由于饮食搭配不合理，容易造成锌摄入量不足。当异食癖宝宝出现这些明显缺锌的症状时，须在医生指导下及时补锌：厌食、偏食、异食，生长发育不良，身形瘦弱，智力发育落后，伤口愈合缓慢，易口腔溃疡、感冒生病……

日常饮食中，家长也要有意识地喂养含锌高的食物，如：牡蛎、牛肉、猪肉、鱿鱼、蛋类、牛奶、麦芽、鱼肉、动物肝脏、芝麻、核桃、花生、南瓜、茄子、紫菜等。家长可以根据宝宝的喜好、食材消化的难易程度等，在其饮食中适当添加合适的食材。日常喂养中，可以给宝宝吃些燕麦、高粱、小麦等粗粮。有需要时可服用谷维素，每次10毫克，每日1~2次，连服1周，可以通过调节间脑及植物神经功能，消除小儿异食癖。

第二，多注意情志呵护。对于有“奇怪”习惯的宝宝，呵斥、打手等粗暴的方法非但起不到纠正的作用，还会让宝宝更加隐瞒“坏习惯”，更难察觉。过度否定带来的反弹和心理伤害，有时甚至比异食癖本身还要严重。

第三，巧妙提醒，正面促进。对于轻微的、阶段性的、无伤大雅的异食癖，适当提醒和适当无视交替，对纠正反而有效。

注意，这里的“无视”不等于纵容和默许，可以不在宝宝“异食”的时候当面提出，而是冷处理，过后再找时机提出。还可以与宝宝建立奖励机制：如果能坚持忍住，可以奖励一件最喜欢的东西，或带去心仪的地方玩等等。在日常生活中也要耐心教导，什么东西能吃，什么东西不能，多强化宝宝对外界的认知。

第四，找到根本压力源。对于因为压力、紧张而造成的“异食”，家长就更不该做压垮宝宝的最后一根稻草。尤其是学龄期的孩子，周末尽量少上补习班，多出去运动玩耍，卸下压力。家长要多帮孩子缓解压力源，把压力转化或释放出来，而不仅仅是纠正表面行为。

第五，关注异食背后的心理需求。心理咨询在中国普及率不高，但对于长期、顽固，甚至伤害到自己的异食癖，需要专业的心理医生介入，找寻异食背后的心理需求，帮宝宝疏导。心理上的疗伤是漫长的过程，家长要耐心配合，切莫心急、焦躁。

大多数时候，孩子问题的根源出在家长自己身上。有的孩子觉得家长长期忽略自己，就通过故意食用尖锐物品来伤害自己，从而获得家长的关注。生理性的异食癖通过补充营养就能康复，但心灵创伤导致的异食癖，很容易被忽略，其伤害反而更大更深远。

据科普中国（图片来自网络）

蜂蜜食用有讲究

蜂蜜是蜜蜂从开花植物的花中采得的花蜜，在蜂巢中经过充分酿造而成的天然甜物质，气味清香浓郁，味道纯真甜美。《本草崇原》中说蜂蜜是“除众病，和百药者”。但很多人不知道，不同来源的蜂蜜却是有着不同的功效。

百花蜜通常由5种以上蜂蜜混合而成，清香甜润，具备很多功效，如清热补中、解毒润燥、收敛等，适合大多数人。它还具有促新陈代谢、助长发育、健肠胃、促进血液循环、保肝、消炎、镇痛等多种作用，常食用可以提高青少年的免疫力。

洋槐蜂蜜主产于长江以北，性平偏寒凉，具有凉血止血、清热解毒、宁心安神等功效，适合所有人服用，尤其适合青少年和中老年人。现代药理研究表明，洋槐蜜具有舒张血管、改善血液循环、防止血管硬化、降血压、祛湿利尿等作用。

紫云英蜂蜜主产于南方各省，主要特点是澄清透亮，气味清雅，滋味甜润，功效同洋槐花蜂蜜。本品除有一般蜂蜜的清热解毒的补中、润燥之功效，还能祛风明目、消肿利尿，对风痰咳嗽、喉痛、火眼痔疮等有一定的辅助疗效，是虚火旺盛人士之保健佳品。

椴树蜂蜜主产于黑龙江、吉林，有浓郁的薄荷味，清凉甘甜，具有养胃补虚、清热补中、解毒润燥之功效，有一定的镇静作用。椴树蜜比一般蜂蜜含有更多的葡萄糖、果糖、维生素、氨基酸、激素、酶及酯类。

枣花蜂蜜主产于山东、山西、河南，蜜汁透明或略浊，有光泽，质地黏稠，不易结晶，有些枣花蜜在底部可见少量粗粒结晶。枣花蜜具有抗菌消炎、促进组织再生、补脾益肾、解毒保肝、调节神经、改善睡眠、护肤美容等功效。

龙眼蜂蜜主产于广东、广西、福建，又称“桂圆蜜”，是蜜中上品，具有浓烈的龙眼香气，蛋白质含量最高，有养血安神、开胃益脾、养颜、清热润燥、补中益气之功效，对心脾血虚引起的心悸不安、失眠和记忆力减退有辅助疗效，特别适合女性食用。

枸杞蜂蜜是蜜蜂采集枸杞花蜜酿造而成。具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳之功效，适合血气两亏、高血压、体质虚弱、视力下降之人，以及贫血、慢性肝炎、中毒性或代谢肝病及胆道系统引起的肝功能障碍等人士服用。特别适应于肾虚腰痛、遗精滑精、工作繁忙的男性食用。

据《人民政协报》

六旬老人跑步机锻炼，不慎摔断髋关节

老年人锻炼选对方式很重要

随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始加入健身热潮，在这之中又以中老年人居多。

对于中老年人来说，通过健身不仅可以获得健康的体魄，同时也能收获愉悦的心情。但是，当人们步入中老年之后，身体的各个器官都出现了不同程度的老化，加之疾病的影响、身体反应能力的降低、对运动强度承受能力下降等因素，如若没有选对运动方式，极易对自身健康带来危害。

年过六旬的老楼居住在稠江街道某村，是一名运动爱好者，同时也比较“潮”，喜欢尝试一些年轻人的运动方式。比如有时外出，他还会选择平衡车等“潮牌”工具出行。

今年年初，由于疫情的原因，一段时间不能外出，热爱运动的老楼特意买了一台跑步机，一有空就会上跑步机锻炼。5月12日早上，与平常一样，一起床老楼就上了跑步机，但不知道为什么，随着跑步速度的不断加快，老楼感觉自己越来越跟不上节奏，随后不慎从跑步机上摔下，当即感觉左侧髋关节疼痛明显。家人发现后，立即将其送入义乌復元医院骨科门诊就诊。

通过CT检查，发现老楼左髋臼骨折，由于患者年龄较大且有高血压等基础疾病，如若进行保守治疗，时间长，恢复慢，效果不理想，最终经过权衡考虑，决定为其进行手术固定。

“中老年人热爱运动是一件好事，但一定要量力而行，尤其是一些剧烈运动，切不可轻易尝试。”关于中老年人如何正确选择运动方式，义乌復元医院骨科主任赵钢生提醒道，“通常来说，适合老年人的运动项目以低对抗性、无身体接触的有氧运动为佳，健步走、太极拳、健身气功、游泳等都是非常好的运动项目。”

相关链接

老年人如何选择运动方式？

1.晨练

早晨空气新鲜，很多中老年人喜欢这个时间点健身锻炼，一般情况下这样没问题。但冠心病患者则不宜晨练，因为早晨是冠心病急性发作的高发期。刚起床几小时内，血液循环由缓变快，血小板易破裂。血管内容易形成血栓，造成冠状动脉栓塞导致急性心梗。冠心病患者在晚上7时至9时进行健身活动较好，如需要晨练，只能做些轻微活动，如散步等。另外，晨练前一定要吃些东西，不宜空腹锻炼，以免因低血糖晕倒。

2.散步

散步时下肢肌肉、关节不断运动，能促使下肢血液向上回流到心脏，有利于全身血液循环畅通；走路时还可加强心脏收缩，使心脏输出量增加，从而增加心脏功能。此外，对中老年人的正常思维和智力也有好处。

但需指出，如饭后立即散步则血液分布在肢体活动部位，致使消化道供血量减少，这对胃肠的蠕动、消化、吸收不利，久而久之可引发慢性胃肠病，故饭后不宜立即散步。

3.转头

清晨，在公园、庭院或街旁空地，经常看到一些老人做转头运动，即头先由一侧向另一例转动，若干圈后再向相反方向转动，如此反复进行，长达数十分钟。此项运动可以锻炼颈部肌肉，缓解或消除颈椎病所致的肩背肌肉僵硬、麻木或不适。

但做此运动时，扭头转动过快、持续时间过长或动作幅度过大，有可能发生昏厥跌倒而出现意外。这是因为急剧的头部转动和颈部伸屈，使已有动脉粥样硬化血管腔变窄的老人，由于颈动脉受压扭曲，可使血管腔突然闭塞致急性脑缺血。故做转头运动一定注意：转动不宜过快，持续时间不宜过长，动作幅度不宜过大，而且最好有家人或同伴相陪。

4.体育运动

中老年人参加体育运动时，由于身体各项生理机能的下降，所以不宜做速度快、强度大的运动，如跳跃、滚翻、旋转、闭气、倒立、低头等动作的运动；也不适合从事激烈和对抗强的运动，如短跑、打篮球和踢足球等。可参加一些游戏性强的项目，如乒乓球、台球等。

王莉莉　于艳艳

医生信箱
义乌復元私立医院协办
咨询电话：0579-89922999　18806795666

最近总觉得心脏闷堵是怎么回事？

陈先生发来短信询问：我今年30岁，最近老觉得心脏闷堵。去医院做心电图说没事，做心脏彩超查出轻度肺动脉高压。请问医生这个严重吗？

义乌復元医院心血管内科主任向江回答：肺动脉高压多见于慢阻肺、慢支、支气管扩张等疾患，需要治疗原发病，可以检查肺部CT鉴别。原发性肺动脉高压可以考虑口服药物治疗。肺动脉高压需要进一步检查肺部动脉造影以及下肢深静脉彩超，排除肺栓塞和下肢深静脉血栓形成可能，必要时开始抗凝、溶栓或者手术治疗。建议呼吸科进一步检查治疗。

给您的健康短信息

多翻身才能睡个好觉

你每天早上醒来都神清气爽吗？其实，左右你睡眠好坏的是能否“熟睡”，而“熟睡”的关键在于“翻身”。正常人每晚睡觉时大约会翻身20次左右。睡眠状态中的翻身虽为无意识运动，但却能提高睡眠质量，促进身体健康，所以它是一种很重要的生理现象。

调整皮肤温度。如果身体与寝具一直以同一面接触的话，这一面的皮肤就会聚集热量，由于紧贴寝具而导致皮肤无法正常排汗，不能很好地调节体温，导致皮肤温度升高，影响睡眠的深度，使你进入浅睡状态。睡时翻身可避免一面皮肤温度过高，消除不舒服的感觉，帮你维持深度睡眠状态。

促进血液流通。一直以同一姿势睡觉的话，身体对床垫施加了压力，而由体重产生的压力及重力会导致血液及体液循环不畅，特别是后背和臀部等易产生重力的部位。翻身则有助于改善血液及体液的循环，也可以调整血液的不均衡状态。让你享受更加舒适的睡眠。

代煎中药最长放半个月

去中医院看完病，患者要么会将药带回家自己煎煮，要么由医院代煎后带回。需要注意，自行煎煮的中药和代煎的中药都有保存期限。一般来讲，煎煮中药应当天煮当天用，最长不超2日；代煎中药则最好不要超过7日，最长不能超过半个月。

患者带回家自行煎煮的中药，一般都建议当日煎煮，当日服用，不建议隔夜服用。在室温过高的情况下，三次顿服过程中应放入冰箱冷藏保存。因特殊情况无法当日煎煮的，放置在冰箱冷藏室的中药汤剂也不建议存放超过2日，以免药液变质影响健康。

代煎汤剂目前均采用自动煎药机煎煮，药液直接真空密封包装，由于不同方剂成分不同，变异程度差异大，药液中糖分、淀粉、蛋白质等含量越高，越容易发生变质。同时，由于汤剂代煎好后，在患者取药回家冷藏前常有半天到一天的室温时间，在外面的时间越长，也越容易发生变质。所以建议拿到代煎中药后，尽快放入冰箱冷藏保存，保存时间为7~15日，但最好不要超过7日。若发现药液袋鼓起或药液变味儿、有气泡等异常现象，则为变质，不可服用。

洗脸也要有度 当心越洗越油

造成皮肤敏感的因素很多，包括年龄、内分泌等内在因素，以及压力、不良情绪、饮酒、辛辣刺激饮食等外界因素。其中，过度清洗是导致皮肤敏感的一个很常见也很重要的原因。

我们皮肤的最外层是角质层，其外有一层由汗液和皮脂乳化而成的皮脂膜，为人体提供保护。过度清洗、使用不当化妆品（如碱性大的肥皂洗脸），不仅除去了皮肤表面的灰尘、老化角质、微生物等，也破坏了正常的皮脂膜，达不到护肤的目的，反而会破坏了皮肤。尤其是油性皮肤（比如常长痘）的人，总想把脸上所有的油脂都清洗掉，希望以此来改善毛囊堵塞、痤疮的症状。殊不知，这样反而会让皮肤更油。因为皮肤局部环境也存在反馈调节，皮脂膜能抑制皮脂腺分泌。过度清洁使皮脂丧失，皮脂膜抑制皮脂腺分泌的压力减轻，反而使皮脂腺分泌速度增快，会分泌更多的油脂，造成油光满面。

过度清洁还会造成皮肤屏障功能受损，皮肤失水速度增加、缺水、干燥粗糙；保护作用被削弱，有害微生物、外界化学、物理、生物因素容易入侵或刺激，尤其容易受到紫外线伤害，在使用洁肤、化妆品时感到刺痛。

均据人民网