

2岁内 3个月做一次 2-6岁半年做一次

孩子定期智测看发育商很必要

1岁9个月大了,孩子还不会走路。做了智测后发现孩子在运动和语言发育上明显落后。根据治疗师给的康复方案进行治疗3个月后,孩子智测分数大为进步,缩短了与同龄孩子的差距。专家指出,很多宝爸宝妈关注孩子的身体发育,但对孩子的智力发育不甚了解。其实,智测也叫发育商检查,定期做可及时发现发育问题,对孩子的成长更有利。

边完成任务边智测,可看孩子神经心理发育

专家指出,说到“智测”,不少家长可能还觉得陌生,而有些则觉得做智测是闹着玩。但专家提醒,“智测”对于了解孩子的神经心理发育情况很有帮助,如果智测的某个项目或多个项目不及格,可能意味着孩子在某些方面的发育存在问题。智测可作为下一步检查和治疗的依据和参考。

黄晓茵介绍,“智测”就是神经心理发育检查,主要针对幼儿的大运动、语言、精细动作、社交能力、适应能力5个方面的内容进行检查。在智测中,测试者会根据孩子的月龄给出不同的任务,让孩子去完成,孩子能完成任务即得分,无法完成则不得分。测试最后会根据孩子的得分判断孩子测试是否

及格,神经心理发育处于什么水平。例如,一个7个月大的孩子,理应能完成独坐、把弄玩具、发出dada,mama的音节,如果孩子可以完成则得分,可将任务升级,尝试更高、更难的任务(如爬、模仿声音等);如果孩子无法完成7个月的任务,则需要把任务降级,降到6个月的一些测试任务,如此类推,以判断孩子的发育商情况。

黄晓茵表示,智测适合0至6岁的孩子做。对于2岁以内的幼儿,建议3个月做一次;2岁以后半年做一次。如果是高危儿、早产儿请根据随访医生的指导按计划进行检查,早产宝宝建议每个月带孩子回医院做生长发育评估。



智测对孩子成长有利

黄晓茵介绍,如果孩子的智测结果不及格,可能是家中教育方法出了问题,也可能是孩子出生时的黄疸、早产、窒息等因素导致发育不达标,还可能是孩子在发育过程中骨关节、肌肉出现异常。对于智测中发现的幼儿大运动、语言、精细动作不及格等方面的问题则需要做进一步专科检查;社交能力、适应能力不及格建议还可继续观察一下。

有些家长会觉得,这些能力孩子迟早都会掌握的,不用过于担忧。但黄晓茵提醒,孩子发育上存在的差距会影响到孩子以后的求学和个人成长。若未能及时发现,孩子跟正常孩子的差距越来越大,理解能力差,与人交往出现问题、缺乏自信等等,到了入学的年纪,孩子可能会读得很吃力。到这时候再寻求康复治疗训练,则更为不易。做智测,可及早辨别孩子是否存在某些方面的问题,及时干预,减少与同龄孩子的差距,对孩子的成长更有利。

如果孩子确诊发育不达标,需要进行康复训练。例如,大运动不达标需要进行运动治疗、力量训练、平衡训练等;语言发育不达标就要改善家中语言环境,多给孩子语言刺激和语言训练;精细动作不及格就多给孩子活动手部、引导孩子做不同的手部动作、完成不同的任务训练等。而具体到每个孩子的训练方法都不一样,需要儿童康复治疗师根据检查结果给予正确的指导。

不过,智测分数不及格,不等于孩子就是“傻”,也不一定是孩子身体出了问题,家长也切莫惊慌,早发现、早解决很重要。黄晓茵介绍,从孩子出生后到1岁内,是孩子脑发育最黄金的时期,孩子脑部重量每天都在增加。而随着孩子长大,发育速度会减慢,到6岁达到成人水平。1岁内发现问题并得到合适的康复治疗,康复效果和康复速度较好;3岁以内康复也可以,但康复速度会慢一些。

喝白酒能抗癌?

“白酒抗癌”的说法一直都在流传,其主要依据是:第一,2017年11月2日江南大学称检测到白酒中含有抗癌、抑菌、抗病毒作用的地衣素;第二,2016年诺贝尔医学奖获得者发现酵母菌的“细胞自噬”机制能清除“可能致癌物”,达到抗癌的效果;第三,白酒中存在酵母菌。基于这三点,有人得出了“白酒抗癌”的结论。

白酒是否真的能抗癌呢?

首先,白酒中抗癌成分含量太低。白酒中的抗癌成分——萜烯类化合物和地衣素,含量足以治疗癌症吗?以董酒中含量最高的萜烯类化合物——茴香脑为例(约295-2200微克/升),肿瘤病人每日服用茴香脑900毫克左右,意味着每天至少要喝300升白酒才能提供足够的茴香脑抗击肿瘤,这显然行不通。另外,一切未经过临床验证的治疗作用都是“纸老虎”,目前没有任何临床证据能证明白酒抗癌。

其次,白酒成分体系非常复杂。白酒发酵剂中含丰富的菌系,有酵母菌、霉菌和细菌,目前白酒的具体成分对我们而言也尚是未解之谜。董酒大曲中酵母菌只占一半左右,单凭酵母菌“可能的抗癌作用”就对白酒下结论太片面了。

最后,早在1988年,国际癌症研究机构就已经宣布酒精是致癌物质。饮酒后,酒精在肝脏中转化成乙醛,乙醛具有很高的生物毒性。虽然乙醛会再转化为无毒无害的乙酸,但转化率不会百分之百,每次都会有一些乙醛被人体吸收,长此以往势必产生问题,就像吸烟致癌一样。

科学期刊《Addiction》发布的一项研究称,酒精会导致7种癌症:乳腺癌、结肠癌、肝癌、食道癌、直肠癌、喉癌和口咽癌。在上述癌症类型当中,因喝酒致患癌死亡的人数占全球癌症逝者的6%左右。

综上,目前“白酒抗癌”的说法只是个美丽的误会,但“酗酒伤身”却是不争的事实。

专家提醒,有致癌风险并不意味着一定会患上癌症,但对于没有饮酒习惯的人来说,不建议再学喝酒。但白酒已经成为餐桌上不可或缺的角色,聚会时无法避免饮酒的情况下尽量降低风险还是有必要的。

首先,《中国居民膳食指南》中建议:如饮酒应限量。这里切不可曲解为:为保持身体健康,每日应适量饮酒。

其次,需要控制饮酒时间。上午体内分解酒精的酶含量少不宜饮酒,如不可避免饮酒可选择晚上6点左右,此时解酒酶含量较高,代谢酒精能力较强。

第三,切勿空腹饮酒。合适的下酒菜不仅能解酒护胃,更能缓解肠胃对酒精的吸收。

第四,饮酒后适量补充水分。酒精有利尿的作用,会导致身体缺水,所以应及时补充水分,但不能过量以免增加肝脏和肾的负担。

综上所述,目前治疗癌症的药物都是将抗癌成分浓缩而成,而包括白酒在内的所有饮食中,成分都十分复杂,抗癌物质的含量一般都很低,且在储存、加工的过程中还会有所损失。所以单纯地依靠某种饮食抵抗癌症并不可靠,保持营养均衡,谨遵医嘱配合药物治疗才是理智的治疗方法。

冬令进补,吃“黑”不燥

进入冬季,抓紧这一好时节补补身体很有必要。中医专家认为,多吃黑色食物,有不少好处,还能作为冬令补身好物,而且食材容易获取,更为方便。

专家表示,黑色食物经常出现在我们的餐桌上,黑米、黑豆、黑芝麻、黑冬菇、黑木耳、乌鸡等。黑色食物不仅味浓、食感壮实,而且有益肠道消化、提高血红蛋白、增加造血功能、抗衰老的作用。

中医认为,黑在五行中主水,在五脏中主肾。肾为先天之本,居五脏之首。肾藏精,是纳气生血的源泉,为肾加油,才能在寒冬抵御寒冷,增加能量,提高免疫力。黑色的食物营养价值高,冬季食“黑”是冬令进补,性味平、食不燥的好选择。

冬令进补 8道食疗方

1.乌鸡黑枣黑芝麻汤

【原料及做法】黑枣10个洗净去核;灵芝20克洗净切片浸泡一夜(浸泡的水可作为煲汤用),乌鸡1只,一起煲汤食之。

【作用】补肝肾、安神、降血糖、止咳喘。

2.三黑南瓜汤

【原料及做法】黑木耳、黑香菇、黑玉米和南瓜,洗净木耳、香菇各100克,浸水泡发,两条黑玉米洗净,与瘦肉一起煲汤,后放南瓜适量,煲成汤即可。

【作用】益气滋阴、补肾、健脾、降胆固醇,体弱者吃尤其好。