

勤洗澡 调饮食

宝宝健康过夏天

高温酷热的天气,让宝宝的健康也面临考验。有的宝宝出现不同程度的皮肤发红、水肿现象,也有的宝宝出现胃口变小、食欲不振等症。各种病症让家长们在眼里,痛在心里。

据临沂市人民医院儿童保健专家李培美副主任医师介绍,这些症状是由于宝宝体质虚弱和天气炎热所产生的一种季节性病症,家长可以掌握一些幼儿夏季的保健常识,轻松地帮宝宝健康度夏。

勤洗澡 保证皮肤干爽

“我家宝宝14个月,之前得过湿疹,后来经过治疗差不多好了。本来以为随着宝宝慢慢长大湿疹就会消失,没想到现在又发作了,又痒又痛,哼哼唧唧的闹,我看着心疼,但也只能干着急。”兰山区的何女士苦恼的告诉记者。

李培美说,宝宝皮肤娇嫩,由于天热很容易出现问题。而宝宝夏天最常见的问题就是痱子和湿疹,而且年龄越小的宝宝越容易长。对此,家长要积极保护和预防,不要等长了湿疹才开始着急。

李培美说,预防宝宝生湿疹,保持皮肤的清洁干爽最为重要,而夏天保持宝宝皮肤清洁干爽的最常用的方法就是洗澡,宝宝每天至少洗两次澡,洗澡的时候不要用沐浴露,直接用清水即可。“家长也可用金银花烧水,温度适当的时候给宝宝洗澡,既可以防热解毒,又可以预防生痱子。”李培美说。宝宝每次洗完澡后,要尽快将宝宝的皮肤擦干,在颈部、腋下等容易出汗部位涂抹少量的痱子粉。

调饮食 激发宝宝食欲

对于夏天出现食欲不

振等苦夏的现象,李培美指出,宝宝不爱吃饭,家长就要变着法调理宝宝的饮食。还在喝奶的宝宝,要让宝宝多喝水,在两次喂奶之间加喂一次白开水。对于已经开始添饭的宝宝,可以做一些蔬菜泥、果汁、果泥等清淡的食品,既色香又能味美。还要保证孩子蛋白质的摄入,宝宝如果不想吃肉,可以适当给宝宝增加一些豆腐、豆制品的摄入,这些食品中含有油很少,适合宝宝在夏天吸收。此外,夏天给宝宝做饭的时候,尽量选用清蒸、清炖,避免油炸煎炒等。

家长要让宝宝有个舒服的环境睡觉,通过空调、电扇、勤开窗户让卧室保持凉爽。保证宝宝在适宜的温度和湿度下能够有充足的睡眠,避免出汗过多,宝宝体能消耗太大。

(专刊记者 王咏梅
通讯员 刘伟)

睡眠

草席、藤席、亚麻席对皮肤损伤小

天气越来越热,不少家庭都把凉席拿了出来。在凉席质地的选择上,专家指出,孩子更适合睡草席、藤席或亚麻席。这些凉席质地比较柔软、凉度适宜,对儿童的皮肤摩擦损伤小,并能最大限度地

减少婴儿腹泻的发生。需要注意的是,孩子生病时不宜睡凉席,此时孩子抵抗力低下,更容易腹部受凉,发生腹泻。另外,即使孩子没有生病,夏季睡凉席时,也一定要注意腹部、肩部的保暖,这可有效降低腹

泻、感冒等疾病的发生。此外,对较胖的孩子来说,夏天出汗多,汗水浸渍凉席很容易造成细菌滋生,凉席上铺条毛巾或床单,除了可减少腹泻外,还能有效预防皮肤炎症的发生。(小美)

饮食

多吃蔬菜 有利牙齿健康

宝宝的咀嚼动作有利于牙齿健康,而能够促使牙齿进行咀嚼的食物首推蔬菜,尤其以胡萝卜、芹菜、卷心菜、菠菜、黄瓜为佳。

宝宝常吃蔬菜可使牙齿中的钙元素增加,增强牙齿硬度和牢固度。因此,厌食蔬菜和肉类的孩子,牙骨密度比正常吃蔬菜和肉类的孩子要低。

常吃蔬菜还能防龋齿,蔬菜含有90%的水分和丰富的纤维素,咀嚼时可稀释糖分,改善口腔环境,抑制细菌生长。另外,纤维素还有洁齿作用。(小美)



金鹰美乐家电商场
成才路店 通达路店 北城新区店

生活美·乐无限

格力电器文化节

活动地点:金鹰美乐通达路店 北城新区店 成才路店 三店同步

活动时间:2011年7月1日-17日

兰山区庆祝建党90周年摄影展

暨金鹰美乐格力电器文化节开幕仪式

山东格力电器市场营销有限公司董事长兼总经理段秀峰先生宣布金鹰美乐格力电器文化节开幕

格力电器文化节之 少儿书画大赛正式启动!

一、参赛对象:即日起年满14周岁以下的少儿;
二、报名地点:金鹰美乐通达路店、北城新区店、成才路店服务台
三、比赛时间:2011年7月9-10日
四、奖项设置:
特等奖:5.5公斤全自动洗衣机
一等奖:微波炉一台(4名) 二等奖:护眼灯一台(8名) 三等奖:苏泊尔两件套(12名)
具体细则详见商场海报!

格力电器文化节之 少儿围棋大赛正式启动!

一、参赛对象:即日起年满14周岁以下的少儿;
二、报名地点:金鹰美乐通达路店、北城新区店、成才路店服务台
三、比赛时间:2011年7月9-10日
四、奖项设置:
格力空调 数码相机 九阳豆浆机等!
具体细则详见商场海报!

购一台冰箱送5年电费

活动仅限:2011年7月15-17日

兰山区庆祝建党90周年摄影展展出时间:
2011年7月1-8日 金鹰美乐成才路店
2011年7月9-10日 金鹰美乐通达路店

三大巨头 巨惠齐鲁

买格力空调 送三星手机 享天翼万元话费

格力1.5P空调 原市场售价:3199元
+ 三星手机 + 2000元 + 伍拾元 = **2789元**
预存话费 换新价

格力大3P空调 原市场售价:6599元
+ 三星手机 + 2000元 + 伍拾元 = **6149元**
预存话费 换新价

成才路店:成才路与通达路(原河西一路)交汇处 电话:2020188
通达路店:通达路327号(开阳路与原河西一路)交汇处 电话:2020170
北城新区店:北城新区沂蒙路与三和二街交汇处 电话:8951966

金鹰美乐网购 www.jinyingmelle.com
经常点击 轻松购物