

让健康赢在起跑线上

婴儿抚触 爱的传递

文/片 专刊记者 王伟 通讯员 王婧



“80后”的年轻父母受过良好的教育、学历高，容易接受新事物和新观念，在育儿方面很“潮”，谁都不想让自己的孩子输在起跑线上。婴儿抚触作为时下流行的科学育儿方法，备受年轻父母的喜爱。关于婴儿抚触的应该怎样做？做抚触有哪些好处？带着这一系列的疑问，10月16日记者走进烟台毓璜顶医院产科II，采访了护士长董梅，看看专业人士是如何做的。

健康速览

戒烟可恢复记忆力

许多人吸烟后都发现自己的记忆力有所下降，而英国一项研究显示，如果戒烟，记忆力就可以得到一定程度的恢复。

英国诺森布利亚大学发布公告称，该校研究人员对一些志愿者进行了记忆测试，这些志愿者包括吸烟者、戒烟者和从不吸烟者。他们被要求在校园中的一些指定地点完成预先交代的一系列任务。

结果显示，吸烟者群体的记忆力表现最差，平均只能记起59%的任务；而不吸烟的群体表现最好，平均能记起81%的任务。那些已经戒烟者也有较好的表现，平均能记起74%的任务。

参与研究的汤姆·赫弗南指出，本次研究显示了戒烟能够帮助改善认知能力。吸烟者如果戒烟，记忆力有望得到一定程度的恢复。这项研究成果已经发表在《美国〈药物和酒精依赖〉杂志》上。

黑米减肥优势明显

黑米用来减肥，其优势是十分明显的。首先黑米煮成粥之后口味不错，可接受性良好，加少许咸菜丝，吃起来就感觉像正常的一餐。而且由于粥中90%以上是水分，能量甚低，喝两碗也不可能吃过量。同时，黑米属于糙米，它的纤维较高，饱腹感较强，吃了黑米粥之后，较吃同样数量的白米饭不容易感觉饥饿。

在营养方面，黑米也有不少的优势。它含有充足的碳水化合物，蛋白质数量略低，但质量比其他粮食好一些，脂肪很低，但米胚中含有少量的必需脂肪酸和维生素E，除了B₁₂之外的B族维生素含量丰富，还有相当多的钾、镁、铁等微量元素也比白米丰富很多。

此外，黑米减肥法体重下降速度不如蛋白质减肥法快，但比较稳定，而且不易反弹。安全性也较高，两周内不会带来不适反应。

西红柿用油炒更营养

与食用生番茄相比，加工后的番茄，更能提高血中番茄红素等抗氧化剂的浓度。这是因为高温破坏了番茄细胞的细胞壁，从而增加了番茄红素等抗氧化剂的释放。此外，番茄在烹调的过程中，常会用到花生油、色拉油等植物油，而这些油脂将帮助西红柿将番茄红素等脂溶性抗氧化剂自然释放出来，充分发挥抗氧化作用。当然，凡事有利必有弊，加热后，番茄中的维生素C会受到损失，但是番茄中的番茄红素和其他抗氧化剂含量却明显上升。

因此番茄炒太久营养会流失，烹调时应避免长时间高温加热，以保留更多的营养成分。做菜时盖严锅盖，再稍加些醋，能保护其避免被氧气破坏。

空心菜有解毒功效

中医认为，空心菜具有很强的解毒功效。它具有解暑行水、清热解暑、凉血止血、润肠通便等功效，被《南方草本状》誉为“奇蔬”；适用于痔疮、便血、折伤、虫蛇咬伤、淋浊、带下及饮食中毒等症。平时泌尿系统感染，或是小孩鼻出血，都能用空心菜煮汤来喝，有治疗效果。

而现代营养学发现，空心菜具有很强的排毒功能。其中粗纤维含量极为丰富，由纤维素、木质素和果胶等组成。果胶能加速体内有毒物质排泄，木质素能提高巨噬细胞吞食细菌的活力，杀菌消炎。

对婴儿轻柔的抚触，不仅仅是皮肤间的接触，更是一种爱的传递。早期婴儿抚触就是在婴儿脑发育的关键期给脑细胞和神

经系统以适宜的刺激；因此，从新生儿时期就开始给孩子不间断地做抚触，这样可以促进婴儿神经系统发育，从而促进生长及

智能发育。年轻的父母及看护人员对孩子轻柔的爱抚，不仅是简单的皮肤间的接触，更是感情的交流。

※抚触源于英语Touch

婴儿抚触最早起源于西方国家，1995年强生公司率先把“婴儿抚触”引入我国。抚触也作按摩的意思，源于英语中的Touch。可以说自生命降临时就有了抚触，在自然分娩的过程中，胎儿都接受了母亲产道收缩这一特殊的抚触。抚触让还不会说话的小婴儿，

用自己那轻柔的身体，感受外界的爱护。

据护士长董梅介绍，烟台毓璜顶医院2002年就引进婴儿抚触，推广并发展。董梅说：“年轻父母都非常喜爱婴儿抚触这种科学的育儿方法，并不是所有的婴儿都能享受到抚触。由于我们医院新生儿比较多，

医护人员要忙于正常的保健和护理，大约有一半的婴儿不能享受抚触这种高级护理。一般产妇出院后，休假的时间比较长，妈妈们可以在家多给孩子做做抚触。一般情况下，婴儿出生后1~2天，就可以做抚触，每天做2~3次，每次15分钟比较适宜。”

※在音乐中享受爱抚

在医院的婴儿抚触室，记者看到护士孟君正在给刚出生四天的婴儿做抚触。抚触室的温度在30℃左右，安静，而且还伴有柔和的音乐。在音乐中，婴儿可以充分的享受外界的爱抚与呵护。孟君向记者说到，婴儿吃完奶后一个小时，将婴儿仰卧，裸露在大床上，另外做之前给婴儿身上摸一些润肤油，减少对皮肤的损伤。按照从“面部→头部→胸部→腹部→上肢→下肢→背部”的顺序进行抚触，每个部位需按摩4~6次。面部：两手拇指从前额眉间中央向两侧滑动，两手拇指从下额中央向外侧，向上滑动，让上下唇形成微笑状；头部：用两手掌面从前额发际向

上、后滑动，至后下发际，并停止于两耳后乳突处，轻轻按压。胸部：两手分别从胸部的下外侧向对侧肩部轻轻按摩。腹部：食指与中指并拢，依次从新生儿的右下腹部至上腹部向左下腹移动，呈顺时针方向画半圆，避开新生儿的脐部。上肢：双手抓住手臂，从肩部到手腕，自上而下轻轻挤压，边挤边捏，像挤牛奶一样。并搓揉大肌群及关节。下肢与上肢相同。手足：两手拇指从手掌面跟侧依次推向指侧，并提捏各手指关节，足与手相同。背部：婴儿呈俯卧位，两手掌分别于脊柱两侧由中央向两侧滑动，而后四指分开，沿脊柱方向从肩部到臀部按摩。

在抚触的过程中，孟君尤其提到“妈妈们在家做抚触时按摩力度不要太大，也不要太轻，以皮肤微红为标准。当婴儿不乐意被按摩某个部位时，就要减少此部位的按摩，感到舒服的部位多做几次；按摩腹部时要避开乳房；上肢、下肢要两只手循环着按摩。”在做腹部按摩时，右手指腹在婴儿的左腹由上向下画英文字母I，再在婴儿的左上腹开始经左上腹滑向左下腹画一个倒写的英文字母L，再从右腹由下向上，向左腹滑动画半个圆像倒写的英文字母U。护士说这个动作叫I Love You，所以在做这个动作时，妈妈们可以说声“我爱你”。

※抚触有利于增进亲情

当被问及婴儿抚触有什么好处时，孟君回答说：“从医学角度讲，抚触可以促进神经系统发育；提高婴儿免疫力、患病率下降；提高睡眠质量，减少哭闹；促进胃肠蠕动，利于消化吸收，减少便秘；妈妈抚触还可以

增加亲子感，促进乳汁分泌。”当孟君给小婴儿做完抚触后，小家伙感觉特别舒服，流露出的神情很是甜蜜。当孟君用手推小婴儿的脚时，她竟惊人地爬了很远的距离。对此，孟君解释说，“做完抚触后用手推推小婴儿的脚

有些可以爬。这个孩子很有劲轻轻一推就可以爬很远，相当灵活。”各位妈妈们花上一点点时间，给自己的小宝宝做做抚触，既可促进宝宝的成长发育，还能增进与宝宝的感情，何乐而不为！

※抚触手法口诀要牢记

最后孟君补充说：妈妈们在抚触过程中要面带微笑，并要配以温柔的话语，向宝宝传达自己的爱意，才能起到最好的效果；同时，在这

儿与年轻的爸爸妈妈分享一套口诀：“眉头下巴额两边，宝宝微笑到永远；胸部交叉又循环，腹部顺时针轻柔按；说声‘宝贝I Love You’，轻轻

抚触身体健；捏挤搓滚小胖手，摸摸掌心提指尖；小腿手法同手臂，然后脚掌脚趾尖；背上分分又合合，爸爸妈妈爱满满”。



腰部抚触



背部抚触



面部抚触



下肢抚触



上肢抚触



头部抚触

