

孩子3岁前看电视易伤脑

在很多家长心里,孩子长时间看电视会影响视力是毋庸置疑的事情。但近日有微博上称,孩子3岁前看电视会对大脑造成不可逆的损伤,这不由让家长们担心不已,难道事实真的如此吗?

微博原文

◎ 育儿专家:[孩子3岁前看电视伤脑]在法国,让3岁前的孩子看电视是非法的。因为过早看电视会对大脑造成不可逆的损伤。看电视不同于看书,后者可促进发育,提高儿童的分析思考能力。而看电视是被动接受的行为,不仅影响视力还会阻碍孩子体会真实世界,限制其想象力。

过早看电视影响孩子神经发育

过去,一个糖豆、一个泥人都能哄得孩子咯咯直笑,而如今,这些哄孩子的工具,已逐渐被电视、手机、电脑取代。一回到家,孩子就会打开电视,或拿起父母的手机,而父母为了孩子乖乖听话,也早已习以为常。可又有多少家长在意过这些电子产品对孩子健康造成的危害呢?

对于近日网上传出“孩子3岁前看电视伤脑”这一言论,郑州市妇幼保健院儿童保健科副主任医师周萌泥表示,所谓孩子过早看电视,对大脑有一定危害性应该是肯定的,这种危害主要表现在孩子大脑、神经系统发育受限。当然,过早地看手机、玩电脑也是一样。

周萌泥说:“有些来就诊的孩子,满嘴都是一些网络游戏语言,这不难表明其思维的局限性。另外,长时间看电视、玩电脑,对孩子脑神经的影响是毋庸置疑的。”

不过,看电视以3岁为界定有些绝对,并不是说3岁之前就一次也不能看,而3岁之后就可以放开看。正确的做法是,孩子懂事后,每天看半个小时应该还是可以的,但一定要注意观看时间和距离。



久看电视影响孩子性格和身体发育

除了对神经发育的影响,周萌泥还表示,看电视太久会导致孩子休息不好,从而影响身体发育。

“晚上11点以后是孩子生长激素分泌最旺盛的时候,如果长时间看电视,就会影响生长发育。”周萌泥介绍,褪黑素和睡眠质量紧密相关,众所周知,婴幼儿是在睡眠中长个儿,如果长时间看电视,会抑制褪黑素分泌。

此外,长期以电视为伴的孩子性

格会比较急躁、孤僻。因此,周萌泥提醒家长,应经常带孩子进行户外活动;电视机别放在卧室里,以免养成孩子躺着看电视的不良习惯;吃饭时不要看,以免孩子不能专心吃饭;看电视时,家长尽可能和孩子一起看,并进行一定的交流,比如让孩子复述故事梗概,帮助其进行分析,从而培养和发展孩子的语言表达能力、是非判断能力和记忆能力。

<<< 相关链接

国外对电视是否伤害宝宝的研究结论

美国

《美国小儿医学期刊》曾指出:电视可能过度刺激幼童脑部,改变他们发育中的大脑结构。研究发现,新生婴儿的大脑在最初的两三年发展快速,因此很容易受电视影响而被“重新编程”。看电视时间越长的婴幼儿越容易出现注意力不集中、行为冲动和焦躁不安的问题,而且更容易思想混乱。

因此,他们建议让幼童远离电视机。

日本

日本小儿科学会曾表明,每天看电视超过4个小时的婴幼儿,其语言发育程度和表达能力要大大低于不看电视的婴幼儿。家庭成员特别是母亲看电视同样影响婴幼儿的语言发育,因为这样会减少同孩子的直接交流和接触。

因此,该学会建议:不要让2岁以下的婴幼儿过多看电视;不要在婴幼儿居住的房间内摆放电视机等。(据《河南商报》)

专家称:

二胡曲、钢琴曲可促进睡眠

对很多新手父母而言,哄宝宝睡觉是最头痛的事情。但最近一则在网上疯传的微博却让家长们喜出望外:只要播放林志炫的《离人》,一般3遍以后,宝宝就安静睡去。大部分父母觉得效果不错,尤其对0—2岁宝宝最有效。

对此,南京市中西医结合医院音乐疗法门诊专家李靖副教授介绍说,《离人》曲调悠扬舒畅、节奏适中,按音乐五行序列划分,属于木乐,睡前听有助于疏肝理气,从而达到调和气血、安神助眠的作用。

李靖副教授介绍,和声简单和谐、旋律变化小、缓慢轻悠的二胡曲、箫曲或钢琴曲等都有促进睡眠的作用。研究证实,《春江花月夜》、《二泉映月》、《摇篮曲》、《姑苏行》、《水边的阿狄丽娜》、《罗密欧与朱丽叶》、《秋日私语》、《海边的星空》、《月亮河》等名曲调节失眠的作用均十分明显。

另外,大自然的声音,如流水叮咚、小鸟啼鸣等都能营造宁静、旷远、清新、安全的感觉,使大脑皮层由兴奋转抑制,催眠效果也较显著。

(据《生命时报》)

发现乳腺肿瘤的利器——钼靶

乳腺肿瘤是一种严重影响女性身心健康甚至危及生命的最常见的恶性肿瘤之一,如何预防乳腺肿瘤是女性比较关心的问题,乳腺肿瘤的预防需要在日常生活中做好以下保健措施:

一、保持良好的心态和健康的生活节奏,克服不良的饮食习惯和嗜好。不喝酒、不抽烟,坚持运动,规律的工作和生活是预防乳腺疾病发生的有效方法。

二、爱护乳房,坚持体检。每个不同年龄段的女性都应坚持乳房自查,于月经干净后进行。30岁以上的女性每年到乳腺专科进行一次体检,40岁以上的女性每半年请专科医生体检一次,以做到早发现早治疗。

三、正确对待乳腺疾病,不可讳疾忌医。发现乳房有肿块后应立即找乳腺专科医生检查,并配合治疗。特别是妊娠哺乳期间瘤体增长很快或年龄偏大病程较长,或伴有乳腺增生或多次复发者,更应提高警惕。

乳腺钼靶X光检查对女性来说十分重要。用钼靶X线机所摄取的照片,使乳腺的一些细微结构和小病灶能在照片上清晰显示。在能感觉到肿块之前,钼靶X光就可以检查出肿瘤是否已经在你的体内生根。健康在线:<http://www.hbaimin.com> (小语)

法国药品保健品安全局称:湿巾中含有有害化学物质,建议——

少给宝宝用湿巾

现在养孩子明显方便多了。以前的小手绢、小毛巾全都被一次性湿巾取代。不过,专家提醒,为了孩子的健康,还是要少用湿巾。

给婴幼儿用的湿巾一般分两种,一种是用来擦屁股的湿巾。这种湿巾不但方便,还声称有护肤功能,能更好地保护宝宝的小屁屁。不过最近,法国药品保健品安全局的一份报告称,给儿童擦屁股的湿巾中含有有害化学物质,将对孩子的血液和肝脏产生不利影响,建议3岁以下的孩子不要使用。

在这份报告中,法国药品保健品安

全局指出,专门用于擦拭儿童屁股的湿巾中,有一种含量可观的防腐剂——苯氧乙醇,这种油状液体对血液和肝脏都具有毒性。同时,它也可能导致过敏。目前,在制造卫生和美容用品时,欧洲对这种防腐剂的浓度要求是小于1%,但是,这样的浓度对于孩子来说依然是非常巨大的,因此,该机构认为对于3岁以下的婴幼儿,不应该使用这种原本具有化妆用途的产品。另外,也要注意其他儿童用品中是否含有这种防腐剂,其含量最好不要超过0.4%。

还有一种湿巾是手口湿巾,或者卫

生湿巾。经常看到带孩子在外面玩的家长,掏出湿巾给孩子擦手。其实,这样也不太科学。首都儿科研究所儿保科副主任医师李海鹰告诉《生命时报》记者,孩子经常吃手,不管拿着什么都爱放嘴里试试,这样就很容易把湿巾上面的消毒剂吃进肚里。长此以往,会造成孩子肠道菌群失调,免疫力下降。

因此,建议家长们还是找回以前的老办法,给宝宝随身带个小手绢或湿的小毛巾擦手。如果非要用湿巾,建议购买有机的品种,同时仔细看包装上的标签,避开有害物质。(据《生命时报》)