

育儿手册

儿童不能滥补充微量元素



尽管现在人们的生活水平已有很大提高，但学龄前儿童的营养不良率仍居高不下，甚至有少数地方还有增加趋势。营养专家指出，营养不良不仅包括显而易见的食物缺乏，如蛋白质、热量摄入的不足等，还包括人们轻易看不见的而又必不可少的微量元素铁、锌、钙等。由于膳食结构不够合理，我国儿童微量元素缺乏的状况显得日益突出。

头发检测作用不大

目前许多医院的微量元素检测手段都是进行头发检测，但是由于头发中的微量元素的含量受头发清洁程度、发质、个体生长发育程度和环境污染等多种因素的影响，不能很好地反映儿童微量元素状况。所以，一般不提倡给孩子做头发检测。

血液检测比较可信

与头发检测比较而言，血液检测是一种比较科学的方法。通过在孩子手指上取一滴血，可以检测出其中的铜、锌、钙等微量元素的准确含量。不过，有关专家也指出了其致命缺陷：目前，世界上还没有一个统一的微量元素正常值范围。因此，通常的血液检查结果，也只能作为参考。

孩子缺啥关键看症状

判断儿童是否患有微量营养元素缺乏症的关键，主要看孩子的症状。一般而言，儿童如果出现厌食、挑食、生长发育迟缓、反复感冒、口腔溃疡、贫血等症状时，都可能与某种微量元素缺乏有关。

专家提醒不能滥补

所有的微量元素，在人体内都有一定的含量和比例。盲目给孩子补微量元素可能会造成不良后果。比如儿童因盲目补铁造成体内含铁量过多，会使铁、锌、铜等微量元素代谢在体内失衡，从而降低机体免疫力，并可能使血清中铁离子浓度增高，有导致小儿心肌受损的危险。因此，如果孩子有微量元素缺乏症或营养不良，应及时上医院，在医生的指导下选择合适的治疗方式。

另外，需要特别强调的是：合理的膳食结构是保证孩子健康成长的关键，想要孩子健康成长，最好培养孩子不挑食的饮食习惯。（新华）

健康有道

抗衰老 葡萄汁战胜橙汁

橙汁在不少人心目中或许是最健康的饮品，提高免疫力、美白润肤、保护血管。这主要都归功于橙子中富含的维生素C，虽然维生素C在抗老防衰方面也有一定的效果，但它并不属于强抗氧化剂。

多摄入富含抗氧化成分（维生素C、维生素E、维生素A、多酚类物质等）的蔬菜和水果，不但让衰老的脚步减慢，而且可以使身体更健康。多酚类物质是目前公认的抗衰老效果最好的强抗氧化剂之一，紫葡萄汁中所含的多酚不但高于其他果汁，而且其中多酚的种类也很多，而橙汁包含的多酚相对较少。（朱英）

# 六大误区威胁男人健康

现代男性对身体健康比以往都更加注意，但是仍有很大一部分人抱着放任态度，对他们的身体变化情况粗略而过。在调查中，医生们指出了现代男性对健康的6个误区：

误区1 现在担心心脏病还太早

医生认为，实际上心脏和动脉疾病有可能在青年时期就开始了，而到了50岁后有明显气短等症状时，情况就已经很严重了。男性应在年轻时就保持正常体重，保持低胆固醇水平和经常的锻炼。

误区2 不怕阳光照射

美国癌症协会调查说，男性患皮肤癌的比例很高，因为他们不注意使用防晒霜。医生建议，40岁以上的男子在强烈阳光下，要涂抹高系数防晒霜。

误区3 牙病是小事

越来越多的研究发现，牙周病与心脏病之间有一定的联系。口腔感染会增加血液黏度，造成心脏供血减少。所以保持牙齿卫生，预防牙病非常重要。

误区4 举重就是锻炼的全部

健康医生说，举重是一项好运动，但不是运



动的全部内容。有氧运动对保证心脏，肌肉健康和增加身体柔韧度更有效。

误区5 看医生比患癌症更可怕

很多男子不喜欢医生，甚至怕见医生，也不按时进行常规身体检查。而实际上，很多疾病都被耽误了。医生建议40岁以上的男子要了解家族病史，并定期检查前列腺等重要脏器。早发现疾病并尽早治疗，能取得好的疗效。

误区6 女性才有中年危机

男性同样面临中年身体变化，荷尔蒙水平降低、肌肉重量减轻和骨质疏松等问题。现在的医疗界已经在发展对男性进行激素类治疗的方法。这一治疗虽然刚刚起步，但是对男子保持精力旺盛，提高工作效率和保持家庭稳定上，有积极的意义。（杨文彦）

## 礼服 爱 运动

奥运离我们越来越近，到处都弥漫着运动的时尚气息，模特们身穿华服，将礼服时尚和奥运时尚紧密相连，体现了奥运也时尚的理念。

（本报综合）



5招让软塌卷发迅速有型



第1招：彻底清洁油性发质

油性发质做成卷发后，最讨厌的一点就是经常在卷发过后软塌塌地贴在头皮上，让本来很蓬松的卷发看起来很死板，活像个假发套。美发专家告诉我们，若想让卷发变得蓬松动感，最简单的方法就是保持卷发的彻底清洁，适当增加洗发的次数，让秀发时刻保持清爽蓬松的造型。

第2招：洗后给卷发做一些空心卷

在头发七八成干时，将头发分成1至3厘米宽的发缕，然后将其均匀地卷成发卷，用发夹固定，然后喷上定型产品，待到干时取下发卷即可。

第3招：选用含杏仁油的护理液

美发专家建议使用含有杏仁成分的精华液来护理头发，这是因为杏仁精华更容易渗透到受损的发丝中，从发丝的内部进行修补，令卷发迅速恢复健康！

第4招：卷发吹风不能翻江倒海

在使用吹风机吹卷发时，应注意由发根朝发尾方向吹，否则便会将头发表皮的鳞层组织吹翻，使得秀发遭受本来可以避免的损害。另外，电吹风还要顺着梳子方向而移动，头发才能产生光泽，显得亮丽，且不易走形。

第5招：选择事半功倍的造型产品

在卷发造型时，多数人会选择啫喱水，但是用啫喱水会使头发较沉，适合发量较多的发质。如果你的头发比较细软，则更适合使用摩丝、发蜡或营养水、泡沫发蜡之类。因为摩丝质感比较轻，不会像啫喱水那样改变头发的卷度。（安黎）

客厅植物如何摆放？



客厅是家中功能最多的一个地方，朋友聚会、休闲小憩、观看电视等都在这里进行，是一个非常重要的活动空间。客厅着重光线充足，所以应在阳台上尽量避免摆放太多浓密的盆栽，以免遮挡阳光。

要注意植物的摆放位置，以免阻碍家人活动，或显得杂乱无章。大型盆栽植物，如巴西木、假槟榔、香龙血树、南洋杉、苏铁树、橡皮树等，可摆放在客厅入口处、大厅角落、楼梯旁；小型观叶植物，如春羽、金万年青、彩叶芋等，可摆放在茶几、矮柜上；中型观叶植物，如棕竹、龙舌兰、龟背竹等悬挂植物以及假堤、常春藤、鸭石草等可摆放在桌柜、转角沙发处。（据网络）

