



春季是长高黄金季 多给孩子吃这几种食物

化吸收的蛋白质和氨基酸，对孩子的生长发育起良好的促进作用。

乳制品

乳制品是指纯牛奶、脱脂奶、舒化奶等，是维生素A、B、D和E以及蛋白质和钙的丰富来源，对生长发育具有促进作用。

牛肉及鸡肉

牛肉和肌肉是动物性食物中蛋白质含量最高的两种食物，摄入优质的蛋白质有助于孩子肌肉和组织的发育。但过量的蛋白质摄入会增加肝、肾负担，所以不建议每天都吃牛肉和鸡肉。

牛奶

牛奶里含有丰富的钙质，可以保持孩子的骨骼坚固；含有的维生素A，能帮助骨骼更好吸收钙质；还含有易被消

育十分重要。

鲑鱼及鲈鱼

鲑鱼和鲈鱼是维生素D和蛋白质含量极高的两种鱼，摄入这两种鱼可以促进孩子的身高增长。

大豆

大豆是植物性食物中蛋白质的最高来源，它含有的优质蛋白质，对孩子的骨骼和组织发育至关重要。

谷物

谷物是能量的仓库，它们也是膳食纤维、维生素、铁、镁的很好来源。谷物含有丰富的卡路里，对孩子的成长发

燕麦片

燕麦是植物蛋白非常好的来源，有助于增加肌肉质量和减少脂肪。建议孩子多食用健康的燕麦早餐。

新鲜蔬菜水果

摄入新鲜水果和蔬菜对孩子的成长发育至关重要。比如：木瓜、胡萝卜、西兰花、菠菜、红薯、芒果、西瓜和柑橘等，这些食物中含有大量的膳食纤维、维生素、钾和叶酸盐，是生长发育必不可少的营养成分。

(据人民网)

注重筛查 预防颈动脉狭窄

人体所有的动脉都是连通的，就像一根长长的管道。因此，当一处发生了动脉粥样硬化，全身动脉都有发生粥样硬化的可能性，只是不同部位发生的严重程度有所差异。比如，发生在颈动脉会引起颈动脉狭窄，发生在冠状动脉会引起冠心病。所以，动脉狭窄和冠心病常常相伴而行。

颈动脉在脖子的左右两侧，用手指顺着下颌角贴着皮肤往下摸，就能感受到颈动脉在搏动。颈动脉是人体大脑的主要供血动脉，如果这条动脉由于粥样硬化而狭窄，大脑供血就会受到影响。一旦动脉粥样硬化斑块破裂，形成血栓，栓子随着血流进入大脑，卡住细小的脑血管，就会引发脑梗塞。研究发现，25%—30%的脑梗塞与颈动脉狭窄有关。

颈动脉粥样硬化，继而引起颈动脉狭窄，甚至导致脑梗塞。这个病理过程，与冠状动脉粥样硬化引起冠脉狭窄，导致冠心病、心肌梗死，如出一辙。其实，这就是动脉粥样硬化在全身不同血管的表现。因此，颈动脉狭窄与冠心病是一对“难兄难弟”。

研究发现，冠脉病变血管数量越多，检出率就越高。颈动脉狭窄患者的冠心病患病率也较高。冠心病合并颈动脉狭窄，使治疗难度增加。合并严重颈动脉狭窄的患者进行冠脉搭桥手术或者其他外科手术，手术前后脑卒中的风险明显升高；合并严重冠脉狭窄的患者进行颈动脉内膜剥脱术或颈动脉支架成形术，手术前后发生急性心肌梗死的风险也明显高于普通患者。如果患有严重的颈动脉狭窄，在进行心脏以外的外科手术前，医生一般建议先进行颈动脉血流重建，以免在手术后造成严重脑部缺血。

因此，注重动脉狭窄和冠心病两个疾病的同步筛查非常重要。已确诊为冠心病的患者，需要进行颈动脉超声检查；已确诊为颈动脉狭窄的患者，留意是否有冠心病病史，视情况进行心电图、平板运动试验或者冠脉CT检查。已确诊的动脉狭窄程度越严重，病变部位越多，越需要对另一处动脉进行全面、深入的检查。

如果年龄在40岁以上，同时还有吸烟、高血压、高血脂症、运动量减少、情绪紧张等情况，既是冠心病的高危人群，也是颈动脉狭窄的高危人群，应该每半年或一年进行一次相关的疾病筛查。

如果冠心病和颈动脉狭窄同时存在，就需要根据二者病情来确定治疗策略。若是病情比较平稳，狭窄程度不重，可以采取药物治疗并且随访观察。同时，也要积极控制导致动脉粥样硬化的危险因素，比如高血脂症、糖尿病和高血压等。若其中一种症状比较明显，病情比较严重，可以考虑在兼顾另一病变安全性的情况下，对病情较重的病变进行手术治疗。比如以冠心病症状为主，应先行冠脉血流重建。

若冠心病和颈动脉狭窄的症状都比较严重，适合冠脉介入和颈动脉支架手术的患者，一般先行冠脉介入治疗，病情稳定后择期行颈动脉支架手术。如果二者病情均不稳定，需要进行多学科会诊评估患者情况，可考虑在一次手术中完成颈动脉与冠状动脉血流重建。

(据《人民日报》)

嗓子有异物感 也许是颈椎病

嗓子眼儿里总觉得有什么东西卡着不舒服，症状时轻时重，有时还觉得脖子酸疼……你会想到这可能是颈椎问题引起的吗？

嗓子难受被疼痛科治愈了

在门诊遇到这样一位患者，因3个月来持续的咽部异物感多次就诊于耳鼻喉科，但检查均未见异常，服药效果也不佳，最终转介到疼痛科就诊。

这位患者时常感到咽部不适，如有痰但咳不出，症状时轻时重，并有颈部酸痛感。体格检查：双侧颈背肌肉紧张，前中后斜角肌紧张、压痛，颈部前屈及侧屈受限。考虑颈椎问题导致的咽部症状。在疼痛科治疗颈椎后症状明显改善。

明明没东西为啥有异物感

咽部异物感是咽部感觉和运动功能紊乱的一种症状，如球塞感、瘙痒感、紧迫感、黏着感、烧灼感、蚊行感或觉喉有异物，咳之不出、吞之不下等。凡咽部及邻近组织器官受损或咽部神经受到各种刺激都可以诱发。

为什么会有咽部异物感？咽部神经支配极为丰富，感觉和运动神经主要来自咽后壁的咽丛，含有迷走神经、舌咽神经、副神经和副交感神经的分支，故咽部感觉极为灵敏。

全身许多器官的疾病，也可通过神经的反射和传导作用，使咽部发生异常感觉。故咽部异物感产生的机制较为复杂，致病因素繁多，可由多种疾病引起。

低头症状加重考虑颈椎病

颈椎病引起的咽炎和普通咽炎症状相似，又有所不同。普通咽炎引起的咽部阻塞感在耳鼻喉科针对性治疗后可明显缓解。而颈咽综合征除了有咽部阻塞感外，还有颈部不适、酸胀感，低头后症状明显加重，只按照咽炎治疗，症状无明显改善。

如果您有类似于上面患者提到的异物感，也经过各种检查排除了相关疾病，那就可能是颈椎病导致的咽部异物感，推荐您找疼痛科就诊。患者可以接受颈椎低温等离子射频消融术，利用一个穿刺针到达靶点进行消融，治疗过程不到半个小时，术中患者还能和术者进行沟通。

(据《北京青年报》)

让高价母婴产品回归理性

50元1斤的宝宝挂面、124元300ml的辅食油、动辄几千元的婴儿推车……提起“天价母婴消费”，不少父母或多或少“踩过雷”。

作为特殊群体的婴幼儿是需要重点呵护的对象，有些母婴产品材料成本高、生产规范严格，适当提高产品售价合情合理。然而，近年来许多常见的生活用品只要贴上“婴幼儿”标签，似乎就有了卖高价的底气，不仅掏空了宝爸宝妈们的钱包，增加了育儿成本，也加剧了育儿焦虑，让时下不少年轻人对生育望而却步，“不是真的有钱，谁还敢生孩子？”

“再苦不能苦孩子”，这是中国父母对儿女最朴素的情感。随着生活条件的改善，无论吃的穿的还是用的，家长们总想在力所能及的范围内给孩子更好的选择。于是，一些贩卖育儿焦虑的不良商家有了可乘之机，助长育儿成本水涨船高。据有关统计，目前国内超过60%的育儿家庭，每月育儿开销超过2000元，其中“95后”家长每月的母婴产品支出达到了家庭月收入的30%。

面对逐渐走向“高奢消费”的母婴产品，有宝妈自嘲，“感觉自己就像一只行走的肥羊”。可价格如此“美丽”，产品质量和效果如何？产品倘若真如广告宣传那般名副其实也无可厚非，但现实是，当下许多婴幼儿产品虽然扛着“专业”的大旗，实则“换汤不换药”，仅仅贴了个“婴幼儿专用”的标签就敢坐地起价。还有一些产品打着高品质、精细化的幌子大肆宣传，实则是为“收割”宝爸宝妈们的钱包而营销制造出来的“伪需求”。据报道，一款婴幼儿吹风机号称具有“吹头发、吹屁屁”的功能，甚至还“可以帮助宝宝改善湿疹、痱子等症状”，价格昂贵，但用户实测后发现，该产品和普通吹风机并无明显差别。

无规矩不成方圆。前不久，“天价母婴消费收割廉价爸妈”的话题冲上热搜，道出了消费者的强烈不满。正所谓人无信不立，业无信不兴。针对当前母婴消费溢价严重、虚假宣传等乱象，经营者当年记诚信为本，提供真实、准确的产品信息，加强产品研发与品质控制，以更高更严的标准打造品质母婴产品，确保消费者买得安心、放心、舒心。要知道，“金玉其外”的产品或许可以红火一时，但当产品过分注重噱头而忽视实质内容时，迟早会失去市场的信任。

推动母婴市场规范化发展还需有关部门和家长齐心协力。目前婴幼儿配方食品领域的国标主要针对奶粉、米粉等产品，对市面上五花八门的零食类产品并未涉及，这就给了一些不良商家钻空子的机会。为此，我们迫切呼唤更多新国标出台为消费者保驾护航。让婴幼儿产品定位回归实用本质，不仅要进一步加大监管执法力度，更需要家长们擦亮眼睛、理性消费。

(据《经济日报》)

碘是甲状腺激素的重要组成部分，它对于甲状腺激素的合成起着至关重要的作用。在甲状腺内碘会被摄取，经过一系列反应后会生成甲状腺激素，甲状腺激素通过循环系统影响全身的代谢和生理功能。对于人体的生长和发育都具有重要作用。碘摄入过量 and 摄入不足都会对甲状腺产生影响。

碘摄入不足时就会导致甲状腺激素分泌减少，进而会引起甲状腺功能减退。甲状腺功能减退会导致甲状腺滤泡细胞和甲状腺组织异常增生，最终出现甲状腺结节或甲状腺肿大。在妇女怀孕时，碘缺乏导致的甲状腺激素分泌减少可导致儿童出生后出现智力发育迟缓和身体发育异常。

碘摄入过量时就会导致甲状腺激素分泌增多，进而会引起甲状腺功能亢进。甲状腺功能亢进会导致焦虑、手颤、多汗、体重减轻、心跳加快等症状，严重影响患者的生活质量。正所谓物极必反，甲亢会导致甲状腺激素的合成和释放过多，而长时间过量的甲状腺激素刺激会抑制甲状腺的功能，从而又降低甲状腺激素的产生和释放，这种现象被称为甲状腺功能抑制。甲状腺功能抑制会导致一系列的问题，如：乏力、抑郁、便秘、体温下降、心率减慢

普及科学知识 提升科学素质

规范标注食品生产日期、食用截止日期等——

让保质期信息一目了然

日前，有读者反映，部分预包装食品的生产日期、保质期等标签的标注位置不固定，标注方式也不尽相同，影响了消费者的选购，也给经常要检查食品日期的商家带来了困扰。

湖南娄底市读者张女士讲述了她的经历：在购买饮料时，虽然包装上写着“生产日期见喷码”，但喷码位置并不固定。有时隐藏在商品名称下，有时又混杂在产品信息中，还有的藏在与包装颜色几乎一样的地方，还得找对角度才看得见。浙江杭州市读者刘女士也表达了类似困扰：“我买的一些真空包装食品，生产日期喷在包装上起皱弯曲的地方，那里的数字都变形了，看得我眼睛都花了。特别是袋装食品，有些标在折边内，开封时还可能把信息撕毁。”

见包装背面、见瓶身、见打码处……食品包装上的生产日期并非在统一位置印刷。还有不少读者、网友表示食品包装上生产日期和保质期的字号过小，识读困难。部分包装上标注的字体颜色与包装底色过于接近，

增加了识别难度。

业内人士表示，有的不良商家会在消费者不易察觉的地方打印喷码，这不仅影响消费者的购物体验，还危害食品安全。

不仅生产日期标注不明确，保质期标注也不统一。“有些产品标注保质期天数，有的则标注到期日，每次购买都得仔细计算。”浙江衢州市读者杨女士疑惑，“为什么不能统一标注生产日期和到期日，这样避免了复杂计算，也能够直观知晓距离商品过期还有多久。”

内外包装标注差异也是一个让消费者头疼的问题。多数食品只在外包装上标注关键信息，而内包装则省略。但有的超市拆开外包装零售食品，若外包装丢失，内包装上没有生产日期和保质期的信息，消费者难以判断食品是否安全。

“每次计算预包装食品的到期时间都感觉很不方便。”四川成都市读者刘云林表示，自己经营着一家小超市，经常要录入大量的食品信息，发现各个厂家对生产日期的

标注位置不固定、印刷不规范，而保质期的标注方法也不统一。“每个商品都要仔细找生产日期和保质期，而且还得计算什么时候到期，工作比较复杂，导致过期商品不能及时下架处理，增加了经营风险，也会侵犯消费者权益。”刘云林说。

根据食品安全法的规定，预包装食品标签上应当标明生产日期和保质期，并且显著标注，容易辨识。而《预包装食品标签通则》作为食品安全国家标准，则对生产日期和保质期作出了详细规定。例如，对于标注位置和清晰度，要求清晰标示预包装食品的生产日期和保质期，应当醒目、持久，使消费者购买时易于辨认和识读。

规范标注预包装食品日期，是尊重和保障消费者合法权益的体现，也是推动食品行业健康发展的重要基础。清晰、易读的食品日期标签能更好地提升消费者购物体验。

对此，浙江大学光华法学院教授张占江建议，相关部门应进一步加强对食品安全的监管，依法查处不符合法律法规和国家标准



的血小板的数量增加所致。与禁食相比，运动对血液中循环的血小板浓度的影响更大，增加了20%。

(据《科技日报》)

每天6分钟高强度运动延缓认知衰退

哥大学研究人员比较了多种因素以研究其单独和相互作用的影响，包括禁食20小时、轻度运动（90分钟低强度自行车）、高强度运动（6分钟的剧烈自行车比赛）、禁食和锻炼相结合。

他们发现，与一天的禁食相比，短暂但剧烈的运动是增加BDNF的最有效方法，不管有没有长时间的轻度锻炼。与禁食（BDNF浓度没有变化）或长时间活动（BDNF浓度略有增加）相比，BDNF增加了4—5倍。

在运动中观察到的BDNF的增加可能是由于储存大量BDNF

吃盐有讲究 你适不适合吃碘盐

等。而对于已经出现甲状腺结节的人群，过量摄入碘也可能导致甲状腺结节的生长。

因此，过量和不足的碘摄入都会导致严重的甲状腺疾病，保持适量的碘摄入对于维护甲状腺健康至关重要。如何确定自己摄入的碘是否足够呢？首先，是观察自己的日常饮食习惯，如果您经常食用碘盐和海产品（海鱼、海带、紫菜等），那么您很可能摄入了足够的碘。另外，海鲜类食物含碘量丰富，如果您生活在沿海城市，那么碘的摄入也会比内陆城市居民更加充足。

哪些人群可能存在碘摄入不足呢？下面列举了几种情况：

孕妇和哺乳期妇女：因为他们碘的需求量较大，摄入碘不足可能会对胎儿智力和生长发育产生不良影响。

儿童和青少年：因为他们的身体正在发育，碘对于正常的生长和发育至关重要。

内陆和高原地区：由于这些地区远离海洋，当地居民摄入海产品的机会相对较少，碘摄入相对较少。

的标注方式。根据实践中的新问题，对相关法律法规进行及时的修订和完善，加强食品标识监督管理。同时，督促生产者加大对食品日期标签的重视程度，提高生产日期和保质期标识的准确度和清晰度；增加销售者和消费者的食品安全相关知识，对食品安全标签的生产日期和保质期规定进行有效监督。

专家和读者表示，对于“清晰”的定义和“醒目”的标准因人而异，难以一概而论。但明确食品安全信息是生产商自觉追求的责任体现，应当重视消费者体验，设计易识读的包装标签。只有充分尊重消费者，才能更好地建立企业信誉，赢得市场青睐。

(据《人民日报》)

