

育儿宝典

## 有必要给孩子补DHA吗

DHA等不饱和脂肪酸对人体眼睛和脑部发育很重要,现有证据证明,胎儿期和婴儿期稳定补充,对于视力的益处最为明确,但对其他结局的益处暂无定论。

母乳喂养的宝宝,DHA主要在妊娠期和出生后最初6个月期间蓄积,只要哺乳妈在孕期、哺乳期均衡饮食,摄入了足够的DHA,那么母乳中的DHA就能满足孩子的需求;而喝配方奶的宝宝,配方奶中添加的不饱和脂肪酸大多充足且安全。

孩子添加辅食后,则可通过均衡饮食来摄入,比如鱼类、海鲜等海产品,鸡蛋、藻类、奶类、坚果和植物油中也含有DHA。

所以,尽管目前关于DHA的最佳推荐剂量尚未统一,但婴幼儿一般从母乳、配方奶以及饮食中就能获得足够多的DHA,通常情况下不需要再额外补充。

但不吃油性鱼类孩子或素食者应在饮食中加入优质亚麻酸来源,如亚麻籽、核桃、菜籽油和大豆;也可选择强化DHA的婴儿配方奶、豆浆和早餐棒。

总的来说,补充DHA有好处,但也不是量越多越好,均衡饮食就可以了,通常不需要单独额外补充DHA。

(据怡禾健康)

## 怎么判断孩子个子矮

判断孩子身高水平可以通过记录并绘制生长曲线。如果孩子身高在3-97百分位(或者-2SD到+2SD)之间,并且在相对稳定的水平持续增长,就是正常的。如果孩子的身高低于3百分位或者低于-2SD,则可以诊断矮身材。

长得是否慢,指的是身高增长速度,如果孩子的生长低于以下速度时,可以诊断生长迟缓:2-4岁生长速度低于5.5cm/年;4-6岁生长速度低于5cm/年;6岁至青春前期,男孩生长速度低于4cm/年,女孩生长速度低于4.5cm/年。

如果孩子目前身高高于3百分位,生长速率也基本正常,但是生长曲线一直呈下降趋势,下降超过两条主线,也要考虑生长迟缓,需要进一步评估。

(据怡禾健康)



▲深受孩子喜爱的充气城堡背后隐藏着陷阱危险。

春暖花开,孩子户外活动增多。4月4日下午,山东枣庄某广场上,充气城堡被风刮倒漏气,导致一位正在玩耍的小女孩从上面摔了下来,后经医院抢救无效死亡。近年来,因充气城堡引发的安全事件屡见不鲜,应引起家长们的重视。

## 充气城堡再肇祸 户外遛娃切记擦亮眼

### 充气城堡体型巨大 为何“弱不禁风”

很多家长说,充气城堡这么大,五六米高,面积少说也有百来

平方,没有十级风不至于被掀翻吧?好奇实验室此前曾做过试验,对一个500斤的充气城堡进行吹风:7级大风就可以把充气城堡吹动;8级大风则可以把这个庞然大物直接吹翻。据国外的实验分析,体型较小的充气城堡,4级

以上的风力就能把它们吹跑了。

充气城堡本身很高,面积也大,但自身是充气的,比较轻,重心又很不稳,如果没有固定到位,在大风天很容易发生侧翻。一旦出事,充气城堡上光溜溜的,根本就没有地方可以抓,个头小的孩子会直接被甩出去。更可怕的是,还有很可能被侧翻的充气城堡压在身上。

### 监管“盲区”,风险家长自己承担?

充气城堡虽然在家长眼中和公园里其他的游乐项目大同小异,但在监管上却是一个盲区。

2019年发布的《充气式游乐设施安全规范》,对包括充气式游乐设施的固定、鼓风机、场地等多项技术,作出了规定和要求。《特种设备安全法》也明确,游乐场内大家熟悉的飞行塔、摩天轮等都属于大型特种设备,需要接受定期强制检验,但是充气城堡在法律层面尚不属于“大型游乐设施”的范畴。这些充气城堡不仅制造成本低,而且经营门

### 带娃户外玩耍,一定要注意这几点

除了充气城堡,很多户外游乐场、广场的游乐设施,也可能存在着不同程度的安全隐患。所以在带孩子户外玩耍的时候,尽量选择正规的游乐场所,并且查看游乐设施是否有安检的审核资质公示,此外还一定要注意:查看游乐设施周围的地面是否有吸能缓冲层;查看游乐设施是否有破损、生锈和锐边;查看绳、网类设施是否有套住或勒到孩子的风险;查看设施与孩子年龄、能力是否相符;游乐设施是

否有烫伤皮肤的可能;攀爬设施是否有足够高的护栏;秋千类设施确保材质安全,且缓冲区域足够;有没有超龄儿童在里面玩耍。

最后,在孩子玩乐的时候,家长别忘了找一个好的观察位置,确保你的视线没有被遮挡,时刻看着自己的孩子。当监管处于“盲区”时,只能靠家长加强防范、保护孩子。不要让孩子们的快乐伴随着安全隐患!

(综合丁香妈妈、中国之声)

家有萌娃

## 一根老冰棒 娃儿就“满血复活”了

何默存

照片拍摄于去年8月25日,长沙岳麓山。小禾苗当时6岁了。空闲时,我喜欢带着小禾苗去近郊或者相邻的城市走走。喜欢爬山的我经常会同悠悠她一起去爬山。这些年,我们一起爬过衡山、明月山、三清山、岳麓山、云阳山等。在山里,我们认识了各种各样的植物与昆虫,还可以呼吸新鲜空气,坐缆车看风景……

我觉得,每次爬山都是一次斗智斗勇。例如,这次爬岳麓山,小朋友爬到中途就说不肯走了,还瘫在了地上。

“继续爬,可以实现一个愿望。”我说。

“我要吃一根老冰棒!”小禾苗喊道。小朋友的愿望真简单!从我口袋掏出两元钱,跑到小卖铺买了一根老冰棒,她小心翼翼地舔着,立即“满血复活”,从地上爬了起来,开开心心往山顶上跑。



## 萌娃征集令

你家宝贝有没有超级萌的瞬间?是不是说过令人捧腹大笑的“名言”?与其在朋友圈里疯狂晒娃,不如让更多人来欣赏娃儿的萌趣时刻吧!赶快拿起相机或手机,拍下自家萌娃卖萌撒娇或是搞怪有趣的一瞬间,配上相关文字描述,发送到zzrbsg@163.com,我们将在“家有萌娃”栏目晒出来。



## 老旧小区换新颜

“路面整洁干净,停车位整齐划一,两旁绿茵茵的树也让人赏心悦目。”天元区物业服务指导中心工作人员看着改造后的小区说道。

昨日,天元区老旧小区改造工程验收会议在物业服务指导中心召开。相关部门、监理和设计等单位,社区有关负责人和业主代表参加会议,通过实地检查、资料核查、走访了解等环节后,二中宿舍等4个老旧小区改造工程通过验收,共改造15栋,惠及居民542户。

(通讯员 罗磊 谢宁 供图)

## 本地新闻韵味! 读者来信点赞晚报改版

本报讯(株洲晚报融媒体记者 廖智勇)自4月1日《株洲晚报》改版以来,已有多位读者或致电本报热线,或通过信件方式分享喜悦,表达看法。读者们纷纷表示,晚报改版后,颜值更高,内容也愈加精彩。

### 希望保留“有事找晚报”栏目

陈立新是株洲桥梁厂的退休职工,4月7日,他致信《株洲晚报》编辑部表示祝贺。在信中他表示:“晚报改版符合时代发展潮流需要,贴近生活,能够更快更准

确地反映株洲本土讯息。”针对改版后的《株洲晚报》,陈立新也提出了几点建议:“希望晚报改版后,仍然保留‘有事找晚报’栏目,及时了解读者们关心、关注的问

### “我们老一辈的还是喜欢看晚报”

家住贺家土鑫源公寓的蒋树松也是晚报忠实读者,今年65岁,订购《株洲晚报》已有近10年历史。近段时间,他也注意到《株洲晚报》换了新装。蒋树松说,晚报改版后,“热点”“城事”“帮办”等版面梳理得更有条理,阅读起来更加轻松。

### 为读者打造有气质的晚报融媒体

据了解,自今年4月1日起,陪伴株洲市民走过21个春秋的《株洲晚报》主动求变,以“打造一份高颜值、高品质民生大报”为追求,再次进行改版,贴近时代要求,深度探索全媒体融合的创新之路。记者在与多位读者沟通中注意到,对于改版

除了版面更美观,蒋树松觉得改版后的《株洲晚报》内容也更丰富,不仅能看到本土最新的民生消息,也能看到邻近城市的新鲜事儿;不仅能看到传统文图报道,也能通过手机扫二维码,看到媒体融合的“融媒故事”。

“年轻人愿意看手机新闻,我

们老一辈的还是喜欢看《株洲晚报》,要问为什么,本地新闻韵味!”蒋树松说。

他建议,《株洲晚报》可以在“掌上株洲”等新媒体平台多展现记者在一线采访的风采,让热爱《株洲晚报》的读者们也能看看他们所喜爱记者的真情。

和振奋,编辑部主任刘小波表示,《株洲晚报》改版后,能有如此多的读者第一时间提出建议、给予支持,他感到非常自豪。未来,晚报编辑将与记者一道努力,以更新的思维、更有力的笔触为读者打造有气质的晚报融媒体。

和振奋,编辑部主任刘小波表示,《株洲晚报》改版后,能有如此多的读者第一时间提出建议、给予支持,他感到非常自豪。未来,晚报编辑将与记者一道努力,以更新的思维、更有力的笔触为读者打造有气质的晚报融媒体。

和振奋,编辑部主任刘小波表示,《株洲晚报》改版后,能有如此多的读者第一时间提出建议、给予支持,他感到非常自豪。未来,晚报编辑将与记者一道努力,以更新的思维、更有力的笔触为读者打造有气质的晚报融媒体。

## 路遇群众突发疾病 石峰交警援手相助



▲朱福清(左三)帮救护人员将男子抬上救护车 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者 周圆 通讯员 胡胜兰)4月8日上午10时30分,石峰交警大队法宣中队民警朱福清在做“一盔一带”宣传途中,经过铜霞路一工地附近时,发现一个人躺在地上,立即上前询问情况并拨打120。

倒地男子看去年龄在60岁左右,躺在地上不能动弹,呼吸急促,嘴角流出食物残渣,旁边一辆拖拉机还没有熄火。民警询问时,倒地男子无法说话。民警立即从拖拉机座椅上取下一个枕头,给男子垫着头,并帮他擦去嘴角异物,大声跟他说话,唤醒其意识。慢慢地,男子清醒了一些了,四肢可以动一动了。

很快,救护车来了。朱福清帮救护人员将男子抬上救护车,看着救护车开走,朱福清才放心离开。

## 交通问题顽瘴痼疾 集中整治

### 打通“生命通道” 荷塘交警整治“肠梗阻”

本报讯(株洲晚报融媒体记者 沈全华 通讯员 管丽)“太好了,就是要严惩!”4月7日下午3时,荷塘交警大队对恺德路、钻石路的违停车辆进行整治,围观的市民纷纷为交警点赞。

恺德路只有两车道,路边却有违停车辆,让道路变成“肠梗阻”。交警表示,恺德路临近恺德医院属于“生命通道”,他们已在此处配置“电子警察”,将加大对违停车辆的查处力度。1个小时内,20台违停车辆收到交警开具的罚单。交警还对停靠路边但车内有人的车辆进行劝阻,督促其自觉驶离,使以上两条道路恢复畅通。

## 青龙湾首届“小青马”亲子马拉松,4月17日欢乐开跑!

### 活动报名火热进行中,名额有限,报满即止!

4月17日,青龙湾小镇首届“小青马”亲子马拉松将欢乐开启!赶紧报名加入我们,一起跑起来吧!

用眼睛收藏风景,用脚步丈量人生,青龙湾小镇首届“小青马”亲子马拉松,带你以奔跑的形式,迎接美好生活!1000亩青龙湾小镇步道,整体以小镇沿路的田园景致为主,鲜花绽放,风景优美,悠然雅静,森林富氧,环湖漫步。

一场亲子MINI马拉松,让父母与孩子

共同见证,彼此的成长瞬间,亲子马拉松让小朋友们,从父母身上学习到挑战自我,超越极限、坚忍不拔、永不放弃的精神!

参与报名并完赛,即可领取奖牌!赛后,吃吃美食、体验亲子游乐,再来一场网红彩虹滑道打卡,不仅收获了家庭比赛的喜悦,更收获了亲子陪伴的美妙时光。

●活动时间:4月17日(周六)  
●活动地点:青龙湾小镇  
●活动咨询:22108888

●参与对象:亲子家庭参加  
●活动名额:1500人左右  
●活动费用:免费  
●马拉松里程:全程约7公里  
●活动奖励:所有按要求完成比赛的选手,均可获得定制活动纪念章和免费美食券;前50名参赛优胜者,还可获得3张青龙湾体育公园彩虹滑道体验券。  
●本活动参加对象必须身心健康。

(秋妍)



扫码报名