解码婴儿“小动作”:原始反射暗藏发育玄机

用手紧握你的手指、张嘴觅食、蹬腿挥臂、手舞足蹈,这些新生儿看似平常的“小动作”,实则是人类发育的“生命密码”——婴儿原始反射。那么,原始反射究竟是什么?又蕴含着怎样的能量?新手爸妈为何需要关注这些问题?

什么是原始反射

广州医科大学附属第一医院儿科张碧云副主任医师介绍说:“原始反射是指新生儿出生后,在特定刺激下,某一组神经通路产生的反应。”这是一种先天性、无意识的动作反应,由脑干和脊髓等低级神经中枢控制,无需后天学习即可触发。在婴儿早期的生存和发育过程中,原始反射发挥着关键作用,不过,随着神经系统的成熟,它们会逐渐消失。

一般情况下,孩子出生3至6个月后,这些原始反射便会渐渐隐退,被高级脑区发育后的自主运动所取代。

原始反射大约有10种,常见的包括觅食反射、吸吮反射、拥抱反射、握持反射、屈体侧弯反射、踏步反射、紧张性颈反射等。每一种反射的具体表现,都是婴儿神经系统发育的重要指征。

比如,当用手指轻触新生儿的面颊或口唇时,新生儿会转向同侧,做出类似觅食的动作,这就是觅食反射;而当乳头触碰新生儿下唇,能诱发其吸吮动作,此为吸吮反射。这些反射是新生儿与生俱来的生存本能,在婴儿4至6月龄,随着自主进食能力的发展,会慢慢减弱直至消失。

原始反射反映发育状况

原始反射以独特方式参与构建宝宝的运动、认知与社会情感发展体系。家长通过观察和合理利用婴儿的原始反射,既能了解孩子的神经发育状况,又能在日常互动中助力孩子成长。对此,张碧云医生给家长们提出了以下建议:

一是做好宝宝的健康筛查。家长在儿保体检时,应主动向医生询问原始反射的检查结果,并学习一些简单的家庭观察方法,如轻触婴儿的掌心,观察其握持反射情况等。一旦发现异常,不要自行判断,应及时转诊至儿科神经专科。

二是建立宝宝的发育时间轴的时间表。详细记录关键反射的出现与消失时间,对比双侧的对称性。例如轻触婴儿左右手掌,观察抓握力度是否一致,若单侧反射较弱,可能提示臂丛神经受损或锁骨骨折等疾病。

同时,也要留意反射强度的变化,像吸吮反射,若原本有力的吸吮突然变得无力,就需排查宝宝是否存在感染等情况。

三是通过抚触与按摩激活神经通路。比如轻轻划动婴儿足底,促进下肢感知觉发育;用拇指按压婴儿掌心,缓解其因握持反射过强导致的肌肉紧张。

摘自“人民日报”公众号

『枣核型身材』更易致病

生活中,常常能看到一种这样身材的人:腹部以上纤细,小腿不粗,但就是腹部和大腿肉很多。中医认为,这类人群属于“枣核型身材”,他们的腹部、大腿脂肪堆积,不仅会加剧寒湿的滞留,导致气血运行不畅,还会引发多种疾病。

心血管病 “枣核型身材”的人多属痰湿体质,脾虚则湿聚,湿久化痰,痰湿阻滞体内,容易导致肥胖、血脂异常、动脉硬化等问题,最终可能诱发心血管病。

乳腺增生 腹部脂肪堆积会影响带脉功能,使湿气滞留,从而导致体内肝气郁结、冲任失调,女性易出现乳腺增生、月经不调等问题。

此类人群可在医生指导下,根据个人体质选择健脾化湿、温阳散寒的中药方剂,如四君子汤、苓桂术甘汤、参苓白术散等,以改善脾胃功能、提升代谢能力。 **摘自“生命时报”公众号**

■图源:千库网

别浪费!过期食品并非都要扔掉

面对家里刚过保质期的未拆封食品,许多人都有“扔了可惜,不扔怕吃出病”的困扰。然而,啥叫保质期?保质期意味着什么、是不是衡量变质的“金标准”?

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红介绍:“一般来说,食品厂商设定的保质期都有一定富余量。特别是对货架期较长的食品来说,过了包装标注的‘保质期’,却并未发生腐败变质,是一种常见情况。如果轻易丢弃,则会造成严重的食品浪费。这时能否食用,需要消费者根据生活经验判断。若风味、颜色、口味等未发生变化,仍然可以安全食用。”

比如某种罐头的保质期是两年,在家里放过期了两个月。从外观看,罐壳没有胀起来、打开之后闻一下没有异味、尝一口味道口感也没有变化,那就可以吃。虽然随着时间推移,维生素含量会减少,风味不如刚生产出来的时候,但食用它也不会带来食品安全问题。

值得注意的是,经过杀菌、灭菌处理后密封的食品,其保质期标识仅能保证开封之前的储藏时间。在开封后,食品接触了空气中的微生物,并不能继续在室温下长期保存。例如番茄酱、黄豆酱、香菇酱等调味酱料的包装上,往往会有“开封后请冷藏保存”字样。 **摘自“报刊文摘”公众号**

卒中康复注意“两不急”

卒中具有高致残率、高复发率、高死亡率的特点。发病后可致肢体瘫痪,以及吞咽、言语、认知、二便功能障碍等。

卒中患者的神经功能恢复,并非坦途,在康复过程中,患者与家属须知“两不急”原则。

不急于进食 如果患者存在严重的吞咽功能障碍,不能急于经口喂水、喂食,以免食物误入气管,导致剧烈呛咳,引发吸入性肺炎,甚至窒息。

不急于求成 患者恢复行走应从卧姿开始,再到尝试走路,不能急于独立步行、如厕,否则易跌倒,造成脑外伤、骨折等,延误康复进程。

复旦大学附属华山医院康复医学科 吴毅(主任医师)

当心『洗出来的』肛周湿疹

在肛肠科门诊,常会碰到以肛门部瘙痒不适、坐立难安为主诉的患者,经检查发现是肛周湿疹。他们往往特别爱干净,都有一个勤洗肛门的习惯,且水越烫感觉越舒服,每次便后都要用湿纸巾擦拭。

其实,肛周湿疹是肛周皮肤炎症性、过敏性病变,属于中医学“湿疮”“浸淫”范畴。其症见局部皮肤发红、疱疹、渗出、糜烂、瘙痒难忍,可反复发作,任何年龄均可发病。

中医认为“湿毒”“热毒”是其主要致病因素,“五脏失调”是致病之本。可用具有祛邪调脏作用的肛周湿疹方,每日1剂,水煎服,分2次顿服,局部可外敷肤痔清软膏。

上海曙光医院肛肠科 杨巍(主任医师)

清热解毒蒲公英

蒲公英具有清热解毒、消肿散结、利尿通淋的功效,杭州市中医院徐尤佳医生建议,有以下不适的人群可适当吃一点蒲公英:

皮肤长痘 这类人群一般舌质发红、舌苔厚、甚至发黄。可用蒲公英全草,带根,捣碎后加水外洗和用作茶饮饮用。

眼睛不适 眼睛肿疼、眼睛胀痛或迎风流泪,见到明亮的东西觉得刺眼、不适,可取整株的鲜蒲公英4两(含根,亦可用2两干品替代)煎汤两大碗,温服一碗,剩下一碗趁热熏洗眼睛,改善不适症状。

胃火旺盛 胃火旺盛或中焦湿滞的人,容易有口臭、胃部灼烧感或有反酸表现。湿阻化热,还容易形成口腔溃疡。用蒲公英煮水喝(干、鲜皆可)去除火气。

乳腺疾病 据研究显示,蒲公英提取物对毛细血管扩张和通透性亢进、纤维组织增生等有抑制作用,具有明显的体内抗炎活性。

肝脏损伤 蒲公英含有的蒲公英甾醇和蛋黄素能够影响人体新陈代谢,在一定程度上能起到保肝作用。

高血压 蒲公英含17种氨基酸,且含有很丰富的β胡萝卜素,具有较强的抗氧化作用,能够帮助清除血管壁垃圾,保护血管。

摘自“杭州日报”公众号

■图源:千库网

遗失声明

上海新民社区传媒有限公司记者郭爽不慎遗失第六版新闻记者证(记者证号B31006266000009),即日起作废。特此声明。

英国家庭有“强制睡觉时间”

■图源:千库网

英国家庭常给孩子们设立“强制睡觉时间”。年龄小于14岁,晚上7时必须上床,最晚不得超过8时,家长到时间就会熄灭孩子房间的灯,哪怕睡不着也要躺下,创造良好的睡眠氛围。

早晨,孩子们也有“强制起床时间”——6时,最晚不得超过7时。英国家长对此非常认可,充足的睡眠不仅能促进大脑发育、提高免疫力,而且睡得好才能长得高、学习效率高。

摘自环球网