

频繁眨眼可能是“元素异常” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/292/2021\\_2022\\_\\_E9\\_A2\\_91\\_E7\\_B9\\_81\\_E7\\_9C\\_A8\\_E7\\_c67\\_292695.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/292/2021_2022__E9_A2_91_E7_B9_81_E7_9C_A8_E7_c67_292695.htm) 郑州市第三人民医院眼科主任医师张海军认为，有些孩子眨眼是由于缺锌、缺钙及高铅造成的。此时，家长需要带孩子到医院进行微量元素检查，该补的补、该降的降。补钙、补锌牛奶是人体钙吸收的最好来源。生长发育期的孩子必须保证蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐等的供应，多吃瘦肉、奶类、蛋类、豆类制品、海产品等含钙丰富的食物；多晒太阳，增加钙的吸收。富含锌的食物有瘦肉、蛋类，尤其是禽类、鱼类食品等。应在医生指导下服用钙剂和锌剂药物。减少铅吸收培养孩子良好的饮食习惯，不挑食、偏食，不以零食代替正餐等，做到合理的饮食搭配，减少铅的吸收。儿童体内铅有85%以上是从消化道摄入的，要把好孩子的洗手关，吃饭前认真洗手，可以阻止80%甚至更多的铅被人体吸收。洗手时最好使用香皂、洗涤剂，将手的各个部位包括手腕都彻底地洗净。要勤剪指甲，因为指甲缝特别容易藏匿铅尘。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)