



暑期来临

## 五点防病提示很重要!

### 出行提示

首先，出行前应做好准备，尽量避免到疫情中、高风险地区旅游、探亲，不选择出境旅游。上海疾控中心建议，外出旅行可选择短途游、自驾游、户外山水游，室内游玩景点不要停留过长时间。同时，准备口

罩、免洗手消毒剂、消毒湿巾或酒精棉球等。

其次，途中也要做好防护。养成在人群密集和密闭场所佩戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、“一米线”等基本卫生习惯。旅行过程中注意饮食安全，用

公筷公勺以及自带水杯。住宿选择卫生条件较好的宾馆，注意开窗通风，可自带毛巾等清洁用具。

值得注意的是，如果旅途中出现发热、干咳、乏力等症狀，应立即到就近的医疗机构就诊。

### 防暑提示

户外防暑防晒方面，户外活动应避开一天中气温较高的正午时间段。涂抹防晒霜，戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞，穿透气的棉麻或真丝面料。如果出现口渴、头晕、乏力、发热等症状，要

及时离开高热环境，选择阴凉通风的地方休息，多喝水，适当饮用一些含盐分的清凉饮料。如果症状严重或休息后未缓解的话应及时就医。

要科学使用空调，上海疾控中心提

示，夏季在使用空调前，先彻底清洗滤网，防止霉菌吸入导致呼吸道疾病。温度不宜太低，设定在25~27摄氏度之间。早晚开窗通风半小时以上。不要让风直吹孩子的身体，防止受凉感冒。

### 饮食提示

夏天气温高，胃肠蠕动减慢，容易导致食欲不振；小朋友喜欢吃冰冷的食物，容易导致胃肠道的不适。

对此，上海疾控中心建议，让孩

子多喝温开水、淡盐水、绿豆汤等。选择容易消化、蛋白质丰富的食物，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等。吃烧熟煮透的食物，尽量吃新鲜现做的食

物，如剩饭剩菜需彻底加热后再食用。培养孩子良好的生活习惯，饭前便后勤洗手，不暴饮暴食，适量吃冷饮。

### 近视防控提示

每年寒暑假都是近视的高发期，暑假里应如何保护孩子的视力呢？

首先，不盲目跟风参加过多辅导班。家长应根据孩子的需求和兴趣为孩子选择辅导班，避免盲目跟风攀比。

其次，家长应引导孩子积极参加体育锻炼，每天保证2小时以上的白天户外活动。户外活动过程中注意防暑、防晒，避免运动伤害和溺水等不良事件的发生。

最重要的是，要减少孩子连续用眼和电子屏幕使用时间。连续用眼30~40分钟后，应休息远眺放松10分钟。自觉减少电子屏幕使用时间，6岁以下儿童应尽量避免使用电子屏幕。

还应让孩子避免不良的用眼习惯。不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下去看书、写字、使用电子产品。保持正确的读写姿势。家长应为孩子提供适

合其坐高的桌椅和良好的照明，并经常提醒、督促孩子读书写字坚持“三个一”，即眼睛离书本一尺，胸口离桌沿一拳，握笔的手指离笔尖一寸。

保证充足的睡眠和合理的营养。小学生每天睡眠时间要达到10小时，初中生9小时，高中生8小时。做到营养均衡，不挑食，不偏食，不暴饮暴食，少吃甜食，多吃新鲜蔬菜水果。

### 道路安全提示

家长带孩子自驾出行前，应关注当地公安交管部门发布的交通路况信息和交通安全提示，提前安排好出行时间和路线，切勿疲劳驾驶，杜绝酒后驾驶、无证驾驶。乘坐客车时，要全程系好安全带，切勿乘坐非法营运客车。

未满12岁或身材瘦小的儿童乘车时，家长一定要使用儿童安全座椅，将儿童固定在车辆后排座椅上，以保证乘

车儿童的安全。家长应锁好后座车窗，最好是成年人在后排照看孩子，不能让孩子把头、手臂或身体的其他任何部位伸岀车窗外。

暑假期间，孩子们喜欢结伴骑自行车外出游玩。未满12周岁的孩子对道路规则的认知不足、对车辆的控制以及遇到紧急情况的处置等方面的能力较弱，容易发生危险。家长不要让未满12

周岁的孩子上道路骑行，也不要给未满12周岁的孩子解锁共享单车。

小区出入口、停车场、路侧停车位等区域来往车辆较多，且出现时间不固定，还存在车辆突然启动、倒车、转弯等情形。家长应注意不要让孩子在这些区域玩耍，带领孩子行经这些区域时，要抓紧孩子的手腕或者让孩子始终处在自己的视线之内。（据人民网）



## 洗牙不同于牙齿美白

很多人去医院洗牙，都会要求“医生把我的牙齿洗白一点”，其实，洗牙和牙齿美白不是一回事！

人们俗称的“洗牙”，医学术语称为“龈上洁治术”。所谓“洁”，就是去掉牙面的细菌、牙石、色素等牙垢；而“治”则指它是防治牙周病的基本方法之一。洗牙的主要目的是为了维护牙周健康，防治口腔疾病。洗牙可以清除牙齿表面的咖啡渍、茶渍和烟渍以及日积月累的牙结石，所以看起来会更洁白。

只靠单纯的洗牙不能达到美白牙齿的目的，洗牙只是还原牙齿本色，但牙齿美白属于专业美白技术，可以有效提高牙齿颜色的美白阶。如果进行洗牙之后，仍然觉得牙齿泛着微黄、不够亮白的话，可以进一步考虑专业的牙齿美白技术。

日常刷牙只能清洁牙面的一部分，即使搭配使用牙线、间隙刷等，也不能清洁牙面的全部。菌斑和食物残渣等在一定时间发生矿化就会形成牙石，刷牙就不能去除，所以定期洁牙是必要的。大量研究已经证明，在保持良好自我口腔健康维护的基础上，定期洁牙是维持牙周健康、预防龈炎和牙周炎发生的重要措施。

若有爱喝茶、喝咖啡、饮料、抽烟等习惯以及患有牙周疾病的人士，建议每半年左右到正规医院洁牙一次；无以上习惯、牙齿较为健康的人士，建议每一年左右到正规医院洁牙一次。

（据海南日报）

## 中高强度运动更护血管

生命在于运动，韩国国立首尔大学研究人员发现，如果老年人能积极参与快走、跳舞、整理花园、骑车、跑步等中高强度运动，能有效预防心血管花病。

该项研究数据来源于韩国医疗保险服务系统，共纳入110多万名年龄≥60岁、既往无心血管病史的老人，他们于2009~2010年以及2011~2012年连续两次接受体检，随访一直持续到2016年年底。这些老人的平均年龄为67岁，其中2/3的人在两次体检时均报告很少运动。在第二次体检时，之前很少运动的老人中，22%加强了运动，而之前每周至少运动5次的人却变得不爱运动了。研究人员分析数据显示，与一直不积极运动的老人相比，研究期间能从很少运动改变为每周参与1~2次、3~4次、≥5中高强度运动的老人，发生心血管病的风险分别降低了5%、11%、9%。与一直积极参与中高强度运动的老人相比，那些本来每周至少参与1~2次中高强度运动、后来变得不爱运动的老人，发生心血管病的风险最高增加了27%。

研究者发现，对于60岁以上的老年人来说，积极参与中高强度运动对总的心血管病、冠心病、中风风险均有明显降低作用。另外，残疾以及有高血压、高脂血症、2型糖尿病的老年人，如果加强中高强度运动，都有益心血管健康。

随着年龄增长，老人会觉得越来越难以坚持规律运动，但为了心血管健康，必须积极参与运动。残疾和有慢性病的老人也应如此，但一定要以安全为前提，出现不适及时停止或就医。

（据人民网）

## 8招守护老人健康饮食

### 1 食物多样化，主食粗细搭配

每天食物应包括五大类：谷薯类、鱼禽蛋肉类、豆类奶类、蔬菜水果类和油脂，最好能吃12种以上的食物，注意荤素搭配。每天主食摄入量约200克~300克，如果消化功能较好建议适当吃些全谷物食品或粗粮。

### 2 保证优质蛋白质供应

动物食物是优质蛋白的重要来源，后者是维护正常免疫所必需的营养。建议每天吃鱼类等水产食物40克~75克，蛋类40克~50克，禽畜肉40克~75克。

### 3 适量摄入奶类、大豆及其制品

建议每天喝250毫升~300毫升鲜牛奶或相当量的奶制品。对乳糖不耐受者，可尝试酸奶等，同时每日应摄入适量的豆制品，如豆浆、豆腐、豆干等。

### 4 摄入足量蔬菜、水果

建议每天摄入300克~500克蔬菜，其中深色蔬菜占总量的一半以上；水果推荐量为200克左右。

### 5 饮食清淡，少油、限盐

饮食避免重油重盐，每日用盐一般不要超过6克，少吃腌制食品，每日用油量限制在25克以内，可选用多种植物油，少用煎炸的烹调方式。

### 6 少量多餐，食物细软，足量饮水

老年人可能有咀嚼、消化功能下降等问题，可以将全天食物分配到4~5餐，食物应加工得更细、更软一些。这样可以保证获得较充足热量，也有利于营养吸收利用。平时注意补充水分。

### 7 延缓肌肉衰减，积极户外活动

体重不足往往伴有肌少症和营养不良，一方面使活动能力受影响，容易跌倒；另一方面营养不良会使免疫功能受影响。而超重、肥胖会增加高血压、心脑血管疾病、糖尿病等代谢性疾病的风险，所以过胖过瘦都不好。

### 8 摄入充足食物，保障营养需求

一定要经常关注老人的营养摄入，对于食物摄入不足或怀疑有营养不良的长者，应寻求医生帮助，必要时在医生指导下进行适当的营养支持治疗，及时改善营养状况，减少疾病或并发症发生的风险。

（据广州日报）

## 体寒的人吃点肉桂

肉桂香辣气厚，是厨房中的一种常用调味料，炒菜时稍加少许，能使菜肴香味四溢，促进食欲。但你可能不知道，性味温热的肉桂还是一味“养生保健品”。

中医认为，肉桂味辛甘、性热，归肾、心、脾、肝经，有温肾助阳、引火归元、散寒止痛、温通经脉的功效。对于因脾胃虚寒出现的胃脘冷痛、腹痛腹泻，男性阳痿，女性宫寒腹冷等问题，肉桂均有一定改善和治疗作用。

很多人在伏天里贪图凉爽，喜欢长时间待在空调房、爱吃冰镇西瓜和冰淇淋，这些做法会导致寒邪入侵，损伤阳气。此时，不妨在食物中放些肉桂，借助伏天人体阳气最旺盛之际来阳克寒。这对某些属于寒证的疾病最有效，可达到冬病夏治的功效。推荐两款食疗方：肉桂煲羊肉。取肉桂5克、羊肉500克、调味品适量，羊肉洗净、切块，与肉桂一同炖熟后调味服食。

肉桂粉奶奶蒸蛋。取肉桂2克、鸡蛋2个、常温酸奶半瓶、即食燕麦2勺、盐1克，将上述原料倒入蒸碗中，搅拌均匀。上中火蒸10分钟，再焖2分钟即可。

需要提醒，肉桂并非人人适用。其性热，孕妇、阴虚火旺、月经过多、盆腔炎、咽痛及有其他热病的人群应忌食。

（据人民网）