



暑期来临

五点防病提示很重要!

一年一度的暑假如约而至,学生和家长在享受假期的同时,也要注意呵护身体健康。近日,上海疾控中心发布暑期防病五提示,确保孩子们度过一个健康快乐的假期。

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、乏力等症状,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,户外活动应避免一天中气温较高的正午时段。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

夏天天气高温,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,容易导致肠胃道的不适。

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。家长应锁好后排车窗,最好是有成人在后排照看孩子,不能让孩子把头、手臂或身体的其他任何部位伸出车窗外。

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、路侧停车区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)

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、鱼禽肉肉类、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发病风险,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)

生活常识

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,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色阶。如果进行洗牙之后,仍然觉得牙齿泛黄、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段时间发生矿化就会形成牙石,刷牙就不能去除,所以定期洁牙是有必要的。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年人,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次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、血脂血症、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)

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,补肾、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,女性宫寒腹痛冷痛等问题,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以阳克寒。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。

肉桂粉酸奶蒸蛋。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1~2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)

