

生活常识

9月开学季遇上换季
专家支招儿童青少年
传染病预防

进入9月,托幼机构、学校迎来开学季。与此同时,从时令上看,即将告别处暑、迎来秋季的第三个节气白露,此时气温下降明显,昼夜温差增大。对于儿童青少年,开学聚集以及换季都容易对健康产生一定的影响。开学季预防传染病,专家给出了五点重要提示。

托幼机构和学校是儿童青少年聚集的场所,容易发生传染病的流行。山东省疾控中心主任医师张丽介绍,开学季学生重点关注的传染病包括以下几类:一是呼吸道传染病,包括流感、麻疹、风疹、腮腺炎、水痘、百日咳、肺结核等;二是肠道传染病,比如说大家比较熟悉的手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等;三是南方的孩子要预防虫媒传染病,包括登革热、基孔肯雅热、流行性乙型脑炎等。

张丽表示,预防传染病,重点要做到以下五点:

一是勤洗手。家长要培养孩子饭前、便后、外出回家后用肥皂或洗手液洗手的好习惯,家长也要规范自己的行为,外出后,接触孩子之前,也要记得洗手。另外,如果咳嗽、打喷嚏,要记得用纸巾掩住口鼻,要及时洗手,不要用脏手去摸自己的口、眼、鼻等。

二是注意居家卫生。居室要经常通风,每天通风两次,每次不少于30分钟;要做好孩子玩具等物品的消毒,减少病毒和细菌的存活;要记得灭蚊防蚊;不喝生水,不吃生食,剩菜剩饭需要加热后再食用。

三是保持良好的生活习惯。要有充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动。家长开学前要帮助孩子调整作息时间,以便孩子开学后能够迅速地适应学习和生活节奏。

四是全程、及时接种疫苗。很多传染病是可以通过疫苗来预防的,比如像流感、麻疹、风疹、腮腺炎、百日咳、水痘、手足口病等都是可以通过接种疫苗来预防的,所以要全程、及时接种疫苗。

五是要加强对孩子健康的关注。如果孩子出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状,应该居家观察休息,必要时及时带孩子就医,避免带病上学。如果是住集体宿舍的孩子,除了做到以上几点,还要注意不要共用个人的生活用品。

(据中国经济网)

一到换季就失眠?
试试这4个科学方法

最近是不是总在深夜“仰望天花板”?明明身体很累,脑子却异常清醒?数羊数到一千只,反而越数越心慌……

别怀疑自己,也别硬扛!这很可能不是你的错,是“换季失眠”在作祟!

夏秋之交,气温、湿度、日照时间都在悄然改变,我们的身体还没跟上节奏。

谁偷走了你的睡眠

昼夜节律变化

入秋后白昼缩短、黑夜变长,日照时间减少会影响褪黑素等调节睡眠激素的分泌,导致生物钟紊乱,出现入睡困难或早醒的情况。

气温波动大

“一场秋雨一场寒”,入秋后昼夜温差变大,体温调节中枢需要适应,可能影响睡眠的深度和稳定性,导致夜间易醒。

季节性情绪波动

秋季草木凋零的景象容易让人产生忧郁、惆怅的“悲秋”情绪,这种季节性情绪波动是焦虑和失眠的常见诱因。

4招找回一夜好眠

调节作息,顺应自然

遵循《黄帝内经》中“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴”的养生法则,建议逐渐将入睡时间提前。

每天固定时间睡觉和起床,规律作息,节假日也不例外。

饮食调理,宁心安神

晚餐宜清淡,避免辛辣、油腻、烧烤等食物。晚上不要喝咖啡、茶及含有酒精的饮料,也不要大量饮水。睡前不宜过饱或过度饥饿。

睡前可喝一小杯温牛奶以助安神。

情志调养,舒缓压力

建议在天气晴朗时多到户外散步、慢跑、登山,接触阳光和自然,既能锻炼身体,也能舒缓“悲秋”情绪。

主动参与一些让自己开心的活动,如听音乐、与朋友交谈,保持情绪乐观,避免过度悲伤。

当焦虑失眠时,可以跟随视频练习“腹式呼吸”法,舒缓身心。

改善睡眠环境

尽可能营造适合睡眠的环境,秋季干燥时可使用加湿器。

换上柔软、透气的长袖睡衣,防止后半夜着凉。

不要躺在床上做与睡眠无关的事情,比如看电视、玩手机。

(据健康中国)

入秋后这菜要常吃,
它是养肝高手

在一众野菜中,马齿苋的长相尤为独特。它叶片形如马牙,茎枝紫红圆润,整株植物充满黏液,是可食野菜中难得的多肉植物。马齿苋叶青、茎红、花黄、根白、籽黑,五色齐全,被称为“五行草”。马齿苋吃起来酸酸滑滑的,故又叫“酸菜”。

历代本草书中对马齿苋是这么描述的:“马齿苋,又名五行草,以其叶青,梗赤,花黄,根白,子黑也。”马齿苋把五行都占全了,它的作用自不可小看:马齿苋性寒,味酸,能够清除心、肝、肺和大肠之热,马齿苋可明目、降血脂、使白发转青,可以凉血、降肝火。

马齿苋的价值不容小觑

清热解毒,消炎抗菌

从中医角度来看,马齿苋性寒、味酸,归肝、大肠经,具有清热解毒、凉血止血的功效。

现代医学研究也表明,马齿苋对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等多种致病菌有抑制作用。

当出现咽喉肿痛、牙龈发炎、皮肤疖肿等症状时,用马齿苋煮水饮用或外敷,能有效缓解炎症。

调节血糖,辅助控糖

对于糖尿病患者来说,马齿苋是一种天然的“控糖帮手”。

研究发现,马齿苋中的多糖和生物碱成分能够促进胰岛素分泌,提高胰岛素敏感性,从而降低血糖水平。

同时,其富含的膳食纤维可以延缓碳水化合物化合物的吸收,避免餐后血糖急剧上升。

保护心血管,降低风险

植物中少含有 ω -3脂肪酸的,而 ω -3脂肪酸含量高是马齿苋在营养上的又一个突出特点,每100克马齿苋中的 ω -3脂肪酸约为300~400毫克,甚至比鲈鱼、带鱼等

动物性食物都要高。

ω -3脂肪酸能抑制胆固醇的吸收,降低血液黏稠度,预防血栓形成。

马齿苋中丰富的钾元素有助于扩张血管,降低血压。

马齿苋的维生素C含量为23mg/100g,是西梅的16.4倍,远超许多常见的水果和蔬菜。

抗氧化成分能清除自由基,减轻血管内皮细胞的损伤,对动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病起到预防作用。

所以,常吃点马齿苋,就像给心血管系统穿上了一层“保护衣”。

养生食疗

除了药用,马齿苋作为一种野菜,上餐桌也是别有风味的,下面介绍几道马齿苋的药膳。

马齿苋排骨汤

食材:马齿苋300克,排骨250克,姜丝5克,盐、油适量。

做法:马齿苋洗干净、沥干备用;排骨斩块、焯水洗净;上述材料与姜丝一同置汤锅内,加水适量。大火煮开,转小火再煮一小时,加入盐、油调味即可。

功效:马齿苋性寒,味甘,具有清热解毒、清利湿热、消炎杀菌、降血脂的作用。排骨含有丰富的蛋白质、脂肪、骨胶原、维生素、钙、铁、磷等多种营养成分。马齿苋排骨汤具有清热燥湿、消炎杀菌、降血糖的作用。特别适合炎热夏季饮用。不过,脾胃虚寒者慎用。

凉拌马齿苋

食材:鲜马齿苋500克、鲜红椒2根、鲜绿椒1根、鲜大蒜、生姜。

做法:先将马齿苋去根洗净,沸水中焯1分钟,捞出后过凉开水,再置于漏勺中沥干水分,盛盘中。再将红椒、绿椒洗净切小圈放入小碗中,将大蒜、生姜少许切末一并放入碗中,加入生抽2勺、香醋1勺、盐、糖、香油少许,搅拌均匀后倒入马齿苋盘中,拌匀即可。

功效:具有清热解毒、降脂降压、止痢止泻功效,尤其对于胃肠道敏感及腹泻有

较好的止泻作用。

马齿苋猪肝粥

食材:鲜马齿苋100克、猪肝100克、干黄花菜10克、粳米100克,姜丝、葱花少许。

做法:将马齿苋洗净,再将猪肝提前浸泡至没血水,切薄片,装入碗内加少许淀粉、葱花、姜末、料酒、盐,抓拌均匀,腌制30分钟,干黄花菜洗净泡发。将粳米洗净,黄花菜切丁一并放入砂锅中,加适量水煮开后转为小火煮30分钟至粳米煮熟后,放入猪肝片,大火煮滚,将泡沫捞后继续小火煮10分钟,加入马齿苋煮至粥粘稠,加入生姜丝及少许食盐煮滚即可,食用前依个人口味适量加入葱花及胡椒粉。

功效:具有益肝明目、疏肝清热、宽中下气的功效,尤其是对夜盲症,以及肝血不足引起的头目不清、脾气壅滞、身乏体倦等有较好的作用。

马齿苋芡实瘦肉汤

食材:鲜马齿苋100克、芡实50克、瘦肉250克,枸杞、红枣、生姜若干。

做法:将马齿苋去除泥土洗净,芡实洗净后置于小碗中浸泡,瘦肉洗净切块,所有食材一并放入砂煲中,加入适量清水,放入姜片、大枣及枸杞武火煮沸,改文火煲约2小时,加入适量食盐即可。

外用

敷在皮损处,5分钟后取下,反复操作30分钟,每日2次。结束后,用棉球轻轻拭去皮肤残留药液,洗净纱布。

功效:祛湿疹。

马齿苋的禁忌

腹部受寒引起腹泻的人不要食用马齿苋;孕妇不要吃马齿苋,因为马齿苋是滑利的,有滑胎的作用;如果你在吃中药,药方里有鳖甲,要注意马齿苋与鳖甲相克,不要同服。

(据人民网科普)

