

# 夏天,可以给孩子喝冰水、冰牛奶吗?

天气一天热过一天了,又到了要空调续命的时间。除了空调,你可能还会想到夏天的好伙伴——冷饮!一到夏天,就有各种不能吃冷饮的言论。尤其是小孩子那更是万万碰不得冰水、冷饮、饮料这些的。那到底喝冰水会有什么问题?孩子能喝冰水、冰奶吗?

**喝冰的会冻坏孩子吗?**

你多虑啦。早就有科学家做过实验,10分钟之内吃500克冰淇淋,体内核心温度只下降了0.8度,而体表温度一点没变。500克什么概念?某品牌的小纸杯一个大概是80克,至少吃6杯(就不说冷不冷,先说吃不吃得下吧)。那有人会说,确实有很多人吃了冷的拉肚子、头痛呀,那是怎么回事呢?

**很多不舒服并不是“冷”的锅**

前一阵子有个新闻,网红双黄蛋雪糕被检测出菌落总数、大肠菌群超标。所以吃了冷饮拉肚子其实可能是中了感染的招。

再往前一阵,还有两个新闻。一个是杭州一位怀孕28周

的准妈妈,喝了冰箱里拿出来的剩牛奶,感染李斯特菌,不幸胎死腹中。另一个也是杭州,怀孕37周的二胎妈妈吃了冰箱里的剩菜,感染李斯特菌,差点胎死腹中。

注意,不是说吃了这些食物,一定会引起李斯特菌感染,如果你已经吃了,并且没有任何感染症状,不需要担心。其实问题不在于冷藏之后食物变得有害了,而是没有正确地冷藏,没有正确处理冷藏之后的剩菜。而且,雪糕菌落超标,储存或销售环节条件控制不当引起的可能性很大,比如,冰箱不干净、温度没达到存储要求。

所以,尤其是夏天天气炎热,一定要格外注意:食物要及时冷藏或冷冻储存;处理食物前刀具、砧板,包括手都要清洗干净;砧板要生熟分开;剩菜要彻底加热再吃。有些伤害,真的不是温度低本身造成的。

**孩子可以喝冷水,冷奶吗?**

原则上孩子可以直接喝冰的奶或是冰的水,而且很多专业机

构都直白地表达过是可以喝的。如果你家娃不介意,你可以直接给他喝冰箱里拿出来的奶。也就是说,没有原则性的问题证明不能喝冰的水、冰的奶,只要孩子喝了没事当然是可以。

**有些人,确实不适合吃冷**

虽然孩子可以喝冰的,但是更多孩子还是更喜欢接近体温的奶液(毕竟母乳本来也是37℃左右的)。所以,没有必要为了证明我家孩子可以喝冰的水,故意给他喝。而且确实有一部人吃冷的会不舒服。

**1.部分肠易激综合征患者**

不知道你身边是否有这样一位朋友,考试、答辩、面试,一紧张就拉肚子。肠易激综合征(IBS)有不同类型,有便秘型、腹泻型;症状也多种多样,有些人一吃凉就腹痛、腹胀、拉肚子。

**2.有偏头痛病史的人**

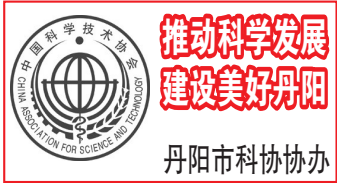
一项针对669名女性的研究发现,有偏头痛病史的女性发生冰淇淋头痛的概率是没有偏头痛女性的2倍。冰淇淋头痛,你说不定就经历过:大口大口吃着冰



淇淋,突然开始头痛了。这种冰冷食物接触舌后引起的头痛现象,被医生称为“冰淇淋头痛”。冰淇淋头痛很常见,调查显示患有偏头痛的人发生概率更高。

好在冰淇淋头痛来得快去得也快,持续数秒或数分钟,大部分人持续5分钟左右,通常也没什么危害。不过,头痛毕竟不是一种舒服的体验,下次吃慢一点就好。

说了那么多,并不是鼓励大



家喝冷水。每个人、每个娃都有自己喜欢的温度,这很正常,只要不是太冰、太烫(>65℃热饮),多喝水都有益健康。

(靓莉)

一到大考就发挥失常?

## 高考来临,专家教你调节考前心理



**本报讯**(记者 唐菡滢 通讯员 尹璐)寒窗苦读十几年,一朝高考见分晓。离高考还有不到一周的时间,在这最后的紧要关头,各位考生你们准备好了吗?除了努力备考,考前心态的调整也不容忽视。高考临近,面对考前紧张和焦虑,该如何应对?心理医生马上来支招,助考生轻松上战场。

**考生:适度紧张有利发挥**

考前有些许紧张,这是正常心理反应。心理医生表示,适度的心理压力可以提高学习效率,有利于在考试时集中精力,有利于发挥。不过,当焦虑持续存在,紧张情绪愈演愈烈,则会无法安心学习,最终会影响考试发挥。同时会带来一些生理上的反应,如头痛、呕吐、腹泻、发烧、尿频、胸闷、心悸等问题。

面对过度紧张和焦虑,医生建议首先考生要学会自我缓解,家长也可帮助孩子缓解,注意自己和孩子相处方式。如果孩子睡不着觉,家长除了予以语言上

的宽慰,建议带孩子去看心理精神科,遵照医嘱让孩子睡前服用少量助眠药物。

**家长:少说话多做事**

考生的有些压力是来自考生自己,还有很大一部分来自于家长。医生表示,家长的语言以及行为上的暗示会给孩子带来无形的压力。

比如家长因为紧张和焦虑会说一些“爸爸妈妈都是为了你好,我们为你付出太多了”。每考完一门就问:“考得怎么样啊?有没有不会的题?”“一定要好好考啊,考不好这辈子就完了。”诸如此类的话,甚至有些家长当孩子面打听同学或亲戚朋友家孩子准备得怎么样,某门功课考得怎么样,无形中给孩子带来压力。另外,父母因孩子高考备考期间发生争执、吵架也会影响孩子的心情。

医生建议,在高考期间考生家长首先自己避免过分紧张,别把负面的情绪传递给孩子。如果家长放不下紧张情绪,试试少说话多做事,话说太多会引起孩子

烦躁,尽量以平常心对待。尤其是监督孩子饮食及作息规律,帮助孩子缓解压力,达到身心平衡,让孩子轻松应对高考。

**分析:逢考试就崩溃,可能是患抑郁症**

有些考生看似非常脆弱,仿佛是高考的压力把他们压垮,在考前或考后变孤僻、整天以泪洗面、崩溃甚至想轻生等等。其实,这并不能怪高考,只是孩子平时其实可能就有较为严重的心理问题如抑郁症、焦虑症等等,长期被家长、老师和考生自己所忽视。此时再加上高考的压力,让这些孩子的既往心理问题压至高考时期爆发。

不过医生表示,这部分孩子相对还是比较少见的。

如果孩子平时出现异常反应,如意识消沉、总发呆、情绪低落、暴躁等,家长和老师应引起重视并及时带孩子看心理医生,不要讳疾忌医,更不能拖到高考时,把一切原因都归于高考。

**专家:考前减压,试试这么做**

在此,心理医生特别推荐几种减压方法,帮助考生轻松应考,考出好成绩。

**深呼吸:**选择安静的环境,闭上双眼深呼吸,深吸一口气,然后放慢速度均匀吐气,重复几次,让浮躁不安的心平静下来。

**听音乐:**音乐也是一种心理疗法,它能消除紧张、缓解疼痛。当你感到紧张不安、无法集中精神的时候,听听舒缓的音乐,在音乐中放松。

**倾诉:**压力大时,可以和父母、老师或知心朋友聊一聊,为自己的烦恼、紧张找一条释放的途径,不要全部压在心里一个人承受。

**泡脚:**睡前用温热的水洗个脚,可以调节气血,缓解疲劳,放松紧张的神经,还有助于提高睡眠质量。

**运动:**适量的运动也可以舒缓压力,让身心得到休息,但要注意的是运动不能过量,避免引起不必要的受伤。

## 夏防“寒”“湿”比防暑更重要

中医冬病夏治已悄然启动。中医专家提醒,在夏天,不少人会注意到“热”,却往往忽视了“湿”和“寒”。

冬病为什么要夏治?省中医院主任中医师孙伟打了个比喻:就像晒衣服,冬天晒衣服,晾在外面,有太阳,都不太容易干,但是在夏天,晾在外面,干起来就快。“这什么意思?冬天的病根,往往是由于“寒”,所以我们在夏天,利用自然的力量,把它驱除,所以这个叫事半功倍。”

夏季要养阳避湿寒。专家提醒,在夏天,不少人会注意到“热”,却忽视了“湿”和“寒”,这是养生误区。人们都知道,体内寒气过重会导致身体滋生各种疾病,但很多人不知道,夏季是最容易受寒的季节,猛吹空调、吃冷饮等等,都会导致寒气淤积。

根据中医理论,夏天是人体拍湿寒的最佳时节,经过秋天的凉、冬天的寒、春天的湿,身体阳气已被压抑了半年以上,累积许多寒气、湿气。在夏季,人体会依自然规律,通过流汗等生理现象,排出这些“寒”与“湿”。《黄帝内经》讲“夏季要不厌于日”,意思就是叫我们在夏季不要躲避阳光,要多晒一晒。“夏季阳光是补阳气最好的药。”

除了晒晒太阳补阳气,以及中医药内服外治外,在饮食上,建议清淡为主,除了时令蔬菜之外,他还推荐了一个好食材——冬瓜。“冬瓜能够祛湿、通气,夏季可以喝喝冬瓜海带汤,还可以放点虾米,年轻人、小孩子喝都挺好。”而中医冬病夏治穴位贴敷调治也开始在许多医院“上岗”。

(冯茜)

## 女性养生 重在睡眠

民间有句古话:“男靠吃,女靠睡。”强调的是男人侧重饮食养生,女性需要睡眠保障。长期睡眠不足,会造成女性阴阳失调、气色变差,疾病也就跟着来了。女性可根据生理特点,适当增加睡眠时间和调整睡眠节律。

中医认为,午时(中午11时至下午1时)是阴阳交替之时,适当小憩补充睡眠,能养心养脑、养神养气。睡眠不足的女性,可每天坚持午睡30分钟左右,而夏季更应如此。

(周报文)

## 每期一“辟”

**谣言:炖鸡时,营养都被炖到了汤里**

**辟谣:**

其实,汤没那么有营养。鸡汤主要成分是水,剩下的主要成分就是脂肪、蛋白质和钠了。鸡汤中的蛋白质含量仅有1%~2%,而肉里的蛋白质高达15%~20%,差了十几倍。吃100克鸡肉就能满足一天中近三分之一的蛋白质需求,但如

果改成喝汤,大概要一口气喝掉3瓶500毫升矿泉水的量,营养还没喝够,撑都撑死了。而且营养没炖出来,脂肪、嘌呤倒炖出来不少,盐也可能超标。所以,不要指望鸡汤来补充营养了。鸡汤能补的,只有心灵。

(小敏)

**丹阳市未成年人成长指导中心 特约刊登**  
**丹阳市心理救助与咨询中心**  
公益免费咨询 全程保密  
心理救助与咨询热线 白天 86556662 或 15051132123 夜晚 15051132123  
地址:丹阳市青少年宫内  
丹阳市第四人民医院 丹阳市精神病防治院 主办