

中国疾控中心发布暑期儿童青少年健康提示

暑假来临,这份健康提示请您收好。简要说,做到规律作息、保护视力、均衡饮食、科学运动、关注心理、定期监测这几件事。

规律作息:

守护成长生物钟

1. 家长与孩子共同制定科学的暑期作息时间表。固定起床、入睡时间(周末波动≤1小时),稳定生物钟节律。科学规划日程,采用“学习+运动”交替模式,劳逸结合提升效率,全家同步营造规律生活氛围。

2. 确保充足睡眠。小学生每天应保证10小时的睡眠时间,初中生应保证睡够9小时,培养早睡早起的好习惯。

3. 不“报复性熬夜”和过度补偿。部分孩子因白天时间被安排,晚上通过熬夜补偿娱乐时间,看电视、玩游戏;或在假期过度补偿,导致日夜颠倒。这些行为都会扰乱生物钟,增加开学后“暑期综合征”出现的概率,需及时引导纠正。

护眼有道:

守护清晰的视界

1. 采用“番茄工作法”高效完成学习任务。每25分钟专注学习后休息5分钟,每完成4个循环进行15至30分钟的长休息,休息时可进行拉伸、远眺或喝水。

2. 合理使用电子设备。遵循“20—20—20”原则,即每使用电子设备20分钟,需注视20英尺(约6米)外的物体20秒。同时,控制电子设备使用时长,小学生每天累计不超过2小时,中学生不超过3小时。

3. 注意保持正确的读写姿势。眼睛距离书本约一尺(33厘米),胸口离桌边一拳,手指离笔尖一寸。不在光线过强或过暗的环境下看书、写字,使用合适的台灯,保证光线均匀柔和。

4. 娱乐活动多元化。增加户外活动,用运动、手工制作、家庭桌游、科学小实验等替代单一的电子娱乐,既减少视屏时间、保护视力,又能增进亲子关系互动、锻炼动手能力。

均衡饮食:

构筑营养防护墙

1. 保证营养摄入。饮食应均衡多样,每日应摄入12种以上食物,每周25种以上。每天需摄入谷类、蔬菜(深色蔬菜占比超一半)、水果、肉蛋奶等,保证1500至1700毫升水分摄入,优先选择白开水。如果孩子对乳糖不耐受,可用酸奶等低乳糖含量的乳制品来代替牛奶。

2. 合理选择饮食。选择健康零食,如每天不超过15克的原味坚果、150毫升无糖酸奶等,并控制食用量,不影响正餐的食欲和食量。不吃或少吃薯片、辣条、糖果等高油、高盐、高糖零食。

3. 警惕“隐形糖”。隐形糖指食品加工中添加的蔗糖、果糖等,即使标注“低糖”也可能含较高甜味剂。限制含糖饮料摄入,不喝或少喝含糖饮料。学会查看食品营养标签,优先选择新鲜水果,若外出时不便提供新鲜水果,可选择100%纯果蔬汁,其能增加矿物质、维生素和单宁等抗氧化物质的摄入,丰富口感。需注意,100%纯果蔬汁不含添加糖和食品添加剂,与普通果汁不同,要注意鉴别。

4. 注意饮食卫生。夏季食物易变质,购买食品时查看保质期,选择新鲜的食材;剩饭菜冷藏保存,再次食用前需彻底加热至100℃并保持3分钟;养成良好的卫生习惯,饭前便后洗手。外出就餐选择干净餐厅,避免食物中毒。

科学运动:

激活身体免疫力

1. 坚持运动。每日累计进行至少60分钟的中高强度运动(如跑步、骑自行车、跳绳、游泳、球类等),配合肌肉力量练习。

2. 选择合适的运动项目。暑假天气炎热,可选择在早晨或傍晚较为凉爽的时候进行户外运动,超过32℃时应停止户外运动,选择室内运动,如瑜伽、健身操、室内乒乓球等。

3. 运动时注意安全。运动前要做好热身准备,避免受伤。运动中遵循“少量多次”原则补水,每隔15至20分钟饮用100至150毫升水。运动后休息片刻,避免立即冲冷水澡,也不要喝大量冰水。急性扭伤应遵循以下原则:

①保护:采取措施防止进一步伤害,如佩戴合适的支具或护具,避免重复受伤的动作;

②适当负荷:在不加重损伤的前提下,逐步增加受伤部位的活动量和强度;

③冰敷:受伤48小时内,用冰袋或用毛巾包裹冰块敷在受伤部位,每次冰敷15至20分钟,每天可进行3至4次;

④加压:使用弹性绷带或其他压迫装置来减少受伤区域的液体积聚,以限制血液流向该区域并减少肿胀;

⑤抬高:将受伤肢体置于心脏水平以上的位置,以利于静脉血和淋巴液的排出,减少肿胀。

4. 中暑急救记住“移、降、补、送”四步骤。立即移至阴凉处、降温(解开衣物,用湿毛巾擦拭颈部、腋窝)、补充含盐饮料、体温>38.5℃时需及时就医。

心理关爱:

构筑心灵防护网

1. 关注孩子情绪变化。假期中孩子易出现情绪波动,家长应注意观察,及时识别孩子的情绪变化,帮助排解不良情绪。

2. 强化亲子沟通。每日安排15至30分钟“专属对话时间”,运用“非暴力沟通”四要素(观察→感受→需要→请求),避免说教式交流。

①观察:客观描述事实,避免主观评判;

②感受:表达内心真实情绪,使用“我感到……因为……”的句式;

③需求:直接说出自己的需求,而不是让对方猜测;

④请求:提出请求时要用温和、合作的语气,给予对方选择空间。

3. 培养兴趣爱好。鼓励孩

子发展绘画、音乐、手工、阅读等兴趣爱好,丰富生活,缓解压力,促进心理健康。

4. 鼓励社交活动。支持孩子与朋友聚会、参加集体活动,培养社交能力,但要提醒孩子注意安全,遵守约定。孩子与朋友发生矛盾时,引导其用“我观察到……我感到……我需要……”的句式表达感受,培养解决冲突的能力。

健康监测:

精准捕捉成长信号

1. 生长发育动态监测。建议每2至4周为孩子测量身高、体重,固定晨起空腹测量,确保数据准确。肥胖儿童可每周测量一次,并观察变化趋势。

BMI计算: BMI= 体重(kg)/身高(m)²,对照《6岁—18岁年龄儿童青少年性别年龄别BMI筛查超重与肥胖界值》,判断体重是否在正常范围。

针对超重/肥胖儿童干预:调整饮食结构,增加运动,避免高糖高脂食物。

针对低体重儿童干预:排查营养不良原因,保证充足蛋白质和热量摄入,必要时进行营养评估。

2. 青春发育科学引导。家长以平和态度与孩子沟通青春生理变化,通过科普绘本等开展生理知识启蒙教育,帮助孩子了解身体发育规律,减少焦虑与误解。

警惕性早熟信号:女孩8岁前出现乳房发育、阴毛生长,或10岁前月经初潮;男孩9岁前睾丸容积增大、阴茎增长、出现阴毛或变声。若发现异常,建议及时就医,避免盲目服用补品。

警惕身高突增过早(年增长>8厘米):青春前期儿童年身高增长5至7厘米,若年增长>8厘米应及时就医,进行骨龄、激素水平等检查,评估生长潜能。

(转载自《中国疾控中心》)

科学吃荔枝 避开“荔枝病”

盛夏时节,荔枝凭借清甜多汁的口感成为很多人的心头好。中医专家提醒,荔枝虽好吃,却不宜空腹吃,也不能贪多,不然要小心患上“荔枝病”。

湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅介绍,“荔枝病”是指一些人空腹吃大量鲜荔枝后,出现头晕、无力、心慌等症状。荔枝的高甜度源于果糖,但它不能直接为细胞供能,需在肝脏转化为葡萄糖。如果空腹大量食用荔枝,果糖堆积会刺激胰岛素过量分泌,可能导致低血糖的发生。

如何放心享用荔枝?徐寅建议,一是避免空腹食用荔枝;二是建议限量食用,儿童每次不要吃超过5颗荔枝,成年人每次10到15颗荔枝;三是选择全红熟透的荔枝,食用前用淡盐水浸泡10分

钟并洗净后再吃;四是糖尿病患者、易上火的人群以及孕妇,都应少吃荔枝。

徐寅建议,如果发生“荔枝病”,出现头晕、心慌等症状,可以立即饮用浓糖水或蜂蜜水。如果症状仍然没有得到缓解,要及时到医院就医。喜欢吃荔枝的人要掌握科学食用方法,才能在享受荔枝美味的同时,守护健康。

(据新华社)



选择新鲜食材 保障存储安全

选择新鲜食物是保证饮食卫生的关键。学会辨别和采购新鲜、卫生的食材,是从源头上把控饮食安全的第一关。

生、熟食品要分开存放和加工

食物合理存储的目的是保持新鲜,避免污染。对于粮食、干果类食物而言,在低温、避光、通风和干燥的地方保存即可。平时要注意防尘、防蝇、防鼠、防虫及防止霉变。不建议家庭大量存储粮食、干果类食品。家庭采购时,应结合家庭成员情况,按月或按季度做采购计划,并注意食品的保存条件和保质期。

蛋白质含量高的动物性食品应特别注意低温储存。冷冻食品也应注意饮食卫生。虽然冷冻食品可以保存较长时间,但是考虑到有些微生物在低温环境也可以存活繁殖,建议在家储存冷冻食品,应关注生产日期、保质期,保证食品在保质期内尽快食用。冷冻散装食物时可分成若干小包装,按照一次食用量分别用保鲜袋装好冷冻,食用时取出一份,并尽量单次全部食用,这样可以有效避免食物反复冷冻、融化,减少营养素流失和食品变质。

做好家庭食物采购计划,不把冰箱塞满,给冰箱预留足够的循环空间以保证制冷效果。新鲜的蔬菜、水果可按日食用量采购。当天吃不完的蔬菜、水果,尽量保存在低温环境并尽快食用。香蕉、芒果等不适宜冰箱冷藏的热带水果更应注意控制采购数量。

在食物清洗、切配、储藏的整个过程中,要严格做到生熟分开。如使用专用器具处理生食物,洗菜和洗肉分开用盆,并及时清洁,避免交叉污染;菜刀、砧板也应生熟区分使用。同时,生熟食存放时应分格摆放,一般熟食在上、生食在下,直接可食用的熟肉、火腿肠等需独立包装,严格与生食隔离。

煮熟的食物应尽快食用。如需存放2小时以上,特别是在高温

环境下,应遵循“两温度法则”:冷藏温度需保持在60摄氏度以上,冷藏温度需控制在5摄氏度以下,以抑制微生物生长。在食物烹调时,也应注意结合实际用餐人数做好总量控制,如炖肉等食物,可在食用前预留当顿食量,其他按小份分装,并放入冰箱冷冻。一定要养成定期检查冰箱的习惯,发现食物有变质迹象要马上清理。同时,也应该定期清洗冰箱,擦拭冰箱内壁及各个角落,保持冰箱内部环境的清洁。

生吃蔬菜、水果要洗净

洗净水果和蔬菜表面的污物有助于去除农药残留,尤其是直接生吃水果和蔬菜时,更需要清洗。水洗是最常用的方法。清洗时,可选择洗涤剂 and 消毒剂,但要按照说明书使用范围和要求正确使用。

不吃变质、超过保质期的食品

第一,一旦发现食物腐败变质后,应予以丢弃。第二,购买预包装食品时,也应注意观察保质期。保质期是指规定的贮存温度条件下,产品保持其质量和安全性的期限。在此期间内,产品完全适于销售,并保持标签中不必说明或已经说明的品质。超过保质期的食品在食品质量及食品安全方面难以保证,因此不要食用超过保质期的食品。

除变质食品外,临期食品的安全性也备受关注。临期食品是否安全?临期食品依然在保质期内,只要存储得当,在食品安全与营养价值方面不应有异常,消费者依然可以放心食用。

在购买临期促销食品时,一定要注意购买数量。要看一下距离保质期还有多久,根据自己的实际需求,如果在保质期内可以食用完毕,就可以购买;如果在保质期内仅能食用很少的一部分,则不建议购买。

(转载自《健康报》)

孩子健康体重管理,记住六项原则

近年来,我国儿童青少年超重肥胖率持续攀升,但也有部分儿童青少年陷入营养不足的困境。儿童青少年健康体重管理绝不是简单的减重,而应立足于三个维度:超重肥胖的儿童青少年,需在保证生长发育的前提下逐步减脂;体重正常的儿童青少年,要预防肥胖并优化身体成分;体重偏低的儿童青少年,要

通过合理增肌来改善营养状况。

需要特别提醒的是,孩子处于青春时期,身体对能量和营养的需求量激增,盲目减重可能影响其性征发育、骨骼生长等。

儿童青少年健康体重管理应遵循以下六项原则。

1. 做好动态监测

建议家长每月记录孩子的身高、体重、腰围等基础数据,结合孩子的BMI(身体质量指数)、生长曲线进行动态评估。条件允许的话,家长可定期(每季度)带孩子进行身体成分分析,重点关注肌肉量和体脂率的变化趋势。

2. 调整膳食结构

家长可以参照《中国学龄儿童膳食指南》,确保孩子每日的饮食中包含含薯类250—400克(全谷物占1/3)、蔬菜300—500克(深色蔬菜占

1/2)、水果200—350克、优质蛋白(肉禽鱼蛋奶豆)总量120—200克。家长要提醒孩子控制添加糖的摄入量(每日不超过25克),少喝含糖饮料,养成喝白开水的习惯。

3. 设定运动处方

推荐儿童青少年每周累计进行60分钟中高强度身体活动,其中包括每周3次抗阻力训练(如俯卧撑、弹力带练习),每周2—3次灵敏协调训练(如球类运动、跳绳),日行8000—10000步。

鼓励儿童青少年选择多种运动方式,如跑步、游泳、骑自行车、跳绳、球类运动等,避免运动方式单一化,提高运动的趣味性和多样性,在运动中享受快乐。

4. 维护心理健康

临床研究发现,超重肥胖儿童的抑郁症发病率高于正常体重儿童。家长要建立“健康比体重数字

更重要”的认知,通过正念饮食训练、认知行为疗法等干预手段,帮助孩子建立积极的自我形象;要关注孩子的情绪与行为,尤其是情绪性进食、限制性进食等不良表现,帮助他们科学应对焦虑、抑郁等

