



干货! 夏季儿童常见疾病预防小妙招

随着气温升高,各类病菌繁殖速度很快。虽然夏季并不是传染病的高发季节,但仍然存在许多疾病威胁着孩子的健康。今天和大家分享一些如何预防夏季疾病的小知识。

中暑

如果幼儿在高温环境中或在烈日直射下活动的时间较长,会导致体温调节功能失衡,水盐代谢紊乱和神经系统功能损害所产生的一系列症状。

预防方法:合理为孩子增、减衣物,尽量选择吸汗的棉质衣物,同时还要鼓励孩子多喝温开水和绿豆汤消暑。周末游玩时最好避开正午前后两小时,可以

让孩子戴上遮阳帽出门。万一发生中暑的情况,可以用冷毛巾给孩子物理降温,但注意不要冷敷前胸和腹部。

感冒

孩子由于自身防御功能较弱,因而很容易被感染,甚至是重复感染疾病。值得父母们注意的是,夏季的伤风感冒通常伴随鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、发热以及乏力等症状。

预防方法:室内保持通风,保证空气新鲜流通。尽量少去人多的场所,避免细菌交叉感染。注意饮食,多喝水及吃新鲜的蔬菜瓜果。平日注意让孩子积极锻炼身体增强体质。

空调病

由于空调导致室内外温差大、忽冷忽热,空气又较为密闭不流通,容易让人产生不适。较多出现的症状为:疲倦、烦躁、头晕、胃肠不适,注意力难以集中等。

预防方法:室内外温差不宜过大,6℃-8℃比较舒适。在空调房里也注意给孩子增、减衣物,勤通风换气,保证室内外空气的流动。

皮肤病

夏季蚊虫肆虐,而孩子们的皮肤又过于娇嫩,极易被蚊虫叮咬。蚊虫叮咬留下的包不仅红肿而且奇痒无比,很多孩子

都忍不住抓挠,然而抓破后又容易被感染发炎变得更严重。同时,孩子出汗多也容易长痱子、疖子或脓包疮,处理不及时很容易病情加重,甚至引发败血症。

预防方法:针对蚊虫叮咬,出门可以随身准备花露水、风油精或驱蚊水,止痒的驱蚊产品能防止孩子用手抓挠。但是,选择驱蚊产品时要谨慎,尽量不要使用蚊香或电蚊香,会对孩子的呼吸道和皮肤黏膜产生危害。每天保证皮肤清洁,及时更换汗湿的衣物,尽量不要让孩子靠近草坪茂盛以及有水的地方。

肠胃病

夏季气温高,细菌繁殖快,

各种食物、水以及物品都容易被细菌侵犯。孩子的消化系统不成熟,很容易发生腹泻、急性肠胃炎、细菌性痢疾等问题。如果腹泻次数多,还容易造成脱水。

预防方法:夏季的腹泻很大可能是因为吃了被病菌感染的食物,因此要特别注意把好“病从口入”这一关。家长尤其要督促孩子们饭前便后洗手,叮嘱孩子不能喝过多的冷饮、吃生食。特别注意餐具的消毒,更要注意保证厨房的清洁干燥。如果孩子发生了腹泻,不要让孩子不吃东西,这样反而会加重腹泻。可以让孩子吃易于消化的如粥类的流质食物,适当补充糖、盐水。

(新华网)

三伏天 定时饮水防脱水

每年的三伏天都是夏季里难受的30天,为了能让大家过得舒服一些,小编为大家整理了三伏天的健康提示,希望对大家有所帮助。

防中暑:自制防暑茶

乌梅茶。将乌梅和甘草按5:1比例(也可根据个人口味适当调节)放入锅中,加水煮10分钟,取汤汁冲泡绿茶即可,有敛肺、生津等功效,还可用于肺虚久咳、虚热消渴。

枸杞防暑茶。将枸杞10克、薄荷3克、五味子12克、菊花6克放进茶杯里,冲入沸水加盖闷泡10分钟至味道渗出即可,有补肺生津、治暑热烦渴及清热降压的作用。

解暑绿豆汤。用绿豆30克,芦根10克,白茅根10克,将芦根、白茅根用纱布包好,加水适量与绿豆同煮至熟。去药包。冷、热饮均可。

解暑二豆二米粥。用赤小豆、绿豆、薏米、大米适量。煮粥,冷、热食用均可。

防伤心:该出汗时就出汗

进出空调房,人体要反复经受冷适应的条件反射,无形中给心脏增加了负担。中医也认为,夏天属阳,阳气宜畅通,所以该出汗时要出汗,另

外,夏属火,与心对应,该出汗时不能出汗就会“伤心”。

方法:在夏季的空调房,室内温度应控制在26℃~28℃,室内外温差好不要超过8℃,房间也要经常通风换气。夏天锻炼要注意避开高温时段,更适合在清晨或傍晚进行一些动作柔和、缓慢的有氧运动,如散步、打太极拳等,尤其是老年人更要注意。

防湿气:煮粥时加点荷叶

夏天大的邪气就是“湿”,这时很多人的脾胃功能低下,会经常感觉胃口不好,容易腹泻,出现舌苔白腻等,不妨多吃一些健脾利湿的食物。

方法:荷叶味道清香,略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用,不妨在煮粥时适当加一些荷叶,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。此外,干扁豆浸透与大米同煮成粥,也有不错的清暑化湿、健脾止泻的功效。

除了食补,夏季除湿还可选用藿香正气方。

防腹泻:冰箱取食先放放

夏天高温潮湿,适宜细菌、病毒繁衍,加上人体出汗比较多,免疫功能受损,是肠道传染病的多发季节。

方法:入伏后阳气盛,很多人喜欢从冰箱里把食物拿出来直接就吃,这会对体内阳气造成损伤,也很容易发生腹泻。不妨经过充分加热后再吃,或者提前半个小时拿出来放一会或用温水泡一下再吃。

还可以多吃些“杀菌”蔬菜,如大蒜、洋葱、韭菜、大葱等,对各种球菌、杆菌、真菌有杀灭和抑制作用。其中,大蒜生吃的效果好。

多补水:定时饮水防脱水

三伏天要定时饮水,不要等口渴时再喝,口渴后不宜狂饮,每天饮水量应达到1500毫升以上,在排汗量大的情况下,还需酌情增加饮水量,谨防脱水。应少喝果汁、汽水等饮料,其中含有较多的糖精和电解质,喝多了会对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。

吃多会胀气的大豆该常吃吗?

据说大豆吃多了会胀气,是大豆不健康,不能常吃吗?其实并不是这样,北京大学公共卫生学院教授、中国营养学会副理事长马冠生表示:大豆的营养丰富,建议经常吃豆类及豆制品。

大豆有哪些营养

大豆含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E。大豆制成的豆腐含有丰富的膳食纤维,又称作“大豆低聚糖”,不能够被人消化吸收,但能够被肠道的益生菌所利用,具有维持肠道微生态平衡、提高免疫力、降血脂、降血压等作用。

大豆也有缺点

大豆中的棉籽糖和水苏糖在肠道细菌作用下发酵产生气体,吃太多可以引起腹胀。另外大豆中也含有一部分抗营养因子,如植酸、蛋白酶抑制剂、植物红细胞凝集素等,这些物质会影响铁和锌等矿物质的生物利用,大量食用下还可能引起头晕、头痛、恶心、腹泻等症状。

做成豆腐,消化率提高

大豆在制作成豆腐的过程中经过浸泡、磨浆、加热、凝固等多道工序后,不仅除去了大豆中的部分纤维素、抗营养因子,而且还使大豆蛋白的结构从密集变成疏松状态,提高了蛋白质的消化率。但是豆腐一次食用过多也可能影响人体对铁、锌等矿物质的吸收,也可能引起消化不良,出现腹胀、胀气等不适症状。

小贴士:

(1)豆类是与谷类蛋白质互补的天然理想食品,豆类配合主食一起吃能够提高食物中营养成分在人体中的利用率。

(2)豆腐、豆腐干、豆腐丝等可以经常轮换食用,既变换了口味,又能满足营养需要。

(文章节选自科普书籍《掌好勺——守护全家的健康知识》,本书由北京大学公共卫生学院马冠生教授、张娜博士主编)

专家揭秘:每天吃多少巧克力不会损害健康

据俄罗斯卫星网报道,7月11日是世界巧克力日。巧克力作为最受欢迎的甜食之一,备受人们喜爱,但同时又因高热量和含糖量,食用时需加以控制。专家认为,每天食用半板黑巧克力不会对健康造成损害,但是最好在上午吃,因为这是一种高热量食品,并含有阻碍人睡的物质。

据报道,专家们一致认为黑巧克力对人体健康更有好处,因为其可可

豆含量较高,有益成分较多。

医学博士阿列克谢·布耶韦罗夫表示:“如果是可可含量不少于50%的黑巧克力,那么普通人每天可以食用约50克,从事重体力劳动或体育运动的人可以多吃一些。”

食疗诊所的营养医生、医学副博士叶连娜·利万佐娃指出,就热量而言,牛奶和黑巧克力的能量值大致相等。

布耶韦罗夫补充道,巧克力可为人们提供能量储备,还可改善心情。他表示,巧克力还含有对肝脏有一定保护作用的成分。

但有医生认为,胰腺疾病患者不能吃巧克力。利万佐娃也表示,过量食用巧克力也可能增加体重,提高破坏碳水化合物代谢的风险。此外,巧克力还可能引起胃部不适和腹胀。

(中新网)