北京市疾控中心:

给学生家长送上一堂健康课

开学第一天先上健康课。新冠病毒并没有销声匿迹,大家不能掉以轻心。当然,家长们也没必要对病毒太恐惧,担心危险而不敢让孩子出门上学。如何调整状态和做好健康防护?开学第一天,北京市疾控中心给大家送上一堂健康课。

上学啦,我们家长和孩子要一起努力,完成这10项健康作业。

自我健康监测提前了解学校的防疫安排,家长和孩子做好自我健康监测,如果出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状,不要上学,居家观察科学就医,及时报告班主任。

做好物资准备,上学前准备好一次性使用医用口罩或医用外科口罩、免洗手消毒剂或消毒湿巾、一次性手套、纸巾等,学会正确使用。

上下学途中做好防护尽量做到家庭、学校"两点一线",避免不必要外出活动。最好采取步行、自行车、私家车方式上下学,乘坐公共交通或校车时应当注意个人防护,科学佩戴口罩,与他人保持社交安全距离,途中尽量避免用手触摸公共交通物品。上学到校或放学到家应当及时洗手。

调整好作息时间保障良好睡眠,小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。保证卧室安静、无光照、温湿度适宜,保障每日睡眠质量。家长要帮助孩子合理安排起居,尽量减少外出,避免熬夜,加强体育锻炼,保持身心愉悦。

注意个人卫生勤洗手,饭前便后,触摸眼口鼻时,用肥皂或洗手液并使用流动水洗手;勤换衣,早晚刷牙,远离烟酒,远离有毒有害物品。不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻。

保持健康饮食习惯三餐定时定量,荤素搭配,切忌暴饮暴食,不生食或半生食海产品和水产品,生吃瓜果、蔬菜要洗净,合理选择零食,保持健康体重。聚餐使用公勺公筷,就餐时不说笑话,不打闹。

保持规范书写姿势 即"三个一":胸离桌子一拳远,眼离书本一尺远,手离笔尖一寸远。选择符合自己身高的课桌椅(或书桌椅),在照度适宜、稳定、安静的场所阅读书籍,避免在颠簸摇晃的环境中阅读(如乘坐汽车时)。尽量避免使用电子产品,如电视、电脑、手机等。

关注视力状况,家长如发现孩子视力下降或近视度数加深,及时带领孩子到正规医疗机构进行眼部检查,及时采取科学的方法进行防控。鼓励孩子积极参加"北京市中小学生重点人群关爱行动",做好近视等常见病的监测,清楚自己孩子的远视力储备情况,防止用眼过度、多坐少动等不良习惯导致近视、肥胖、脊柱弯曲等常见病的发生。

按时接种疫苗,按照北京市现行的免疫程序规定,新入托、小学新生、中学新初一入学和其他小学、初中转学的学生家长务必携带孩子的预防接种证到托幼机构、学校报到。托幼机构和学校会有专人查验接种证,如有漏种会及时向家长发出书面通知,家长接到通知后,应按要求尽快带领孩子到指定预防接种门诊进行补证、补种。

注意校内安全出入校门有序而行,注意环境,不拥挤猛跑。下课依次走出教室,上下楼梯靠右慢行,不拥挤不推搡,不在楼梯处玩耍。运动前穿合体的运动服、运动鞋,不佩戴饰物,衣裤兜内不放尖锐物品。身体不适时应在运动前告诉老师。使用剪刀等手工工具时按照要求正确使用。

(北青报)

初秋养生 这5件事千万别做!

8月25日始正式出伏,一年中最炎热的"三伏天"过去了,整体气温也将下降。但是这个时节,由于温度波动频繁,对身体健康的影响也非常大。

出伏后气温跨度大

从出伏到秋分,是一年中气温波动大且频繁的时期。出伏就代表着出了伏天,炎热渐消。但是往往在处暑尾声,人们会再次感受高温天气,也就是传说中的"秋老虎"。

虽然寒冷的冬季是心血管疾病的高发期,但是"秋老虎"这种天气早晚凉爽,白天闷热、高温,一天中的气温跨度大,同样容易诱发心血管疾病。因为,当天气渐趋凉爽,忽凉忽热使人体血管时常处于从扩张到相对收缩,又从收缩到扩张的状态,这对患有心血管疾病的人来说是一种健康威胁。而且,在天气凉爽时,一些心血管病患者会放松警惕性,日常起居和服药失去规律,遇燥热天气再度来临,容易导致疾病急性发作。

不仅如此,不时出现的高温天气,使人体大量排汗,易造成血液黏稠度增高、血流缓慢,引起脑血栓。还可能导致机体血容量不足产生血液浓缩,造成重要器官灌注不足,出现缺血性损害,引发心绞痛等。

因此,出了伏天,更加不能放松,要正确养生。

出伏后千万别做5件事

1.不要太早晨练

出伏后的初秋时节,温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。

2.不要穿短裤背心

出伏后,早晚比较凉快。不要穿短裤背心之类太清凉的衣服,最好随身携带薄外套或围巾披肩,防止受风。一定护好脖子、后背、脚部,这些都是血管最丰富的地方,秋凉的刺激会促使血管急剧收缩,引发危险。

3.不要在夜晚开空调

出伏后使用空调要十分注意,尽量不要在夜晚睡觉时开空调,即使要开最好定时,以免半夜时空调的阴气与外界的寒气入侵人体内脏、经络和骨关节,引起感冒、腹泻、颈肩腰腿痛、关节疼痛等症状。

4.不要睡得很晚

出伏以后很多人容易感到疲乏,也就是我们常说的"秋乏"。为了缓解秋乏,需要睡得早一点,早睡早起,较之夏季增加1个小时左右的睡眠,或者通过午睡的形式增加睡眠。此外,出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳,引发心血管疾病。

晚上11点到凌晨两三点,是人体的最佳睡眠时间,错过这个时间段,睡眠质量就会大打折扣。一般晚上10点半就应该上床睡觉了。

5.不要喝水太少

出伏后,出现高温天气的次数依旧不少,身体水分大量蒸发,不及时补充水分会导致血液浓度增加。每天的喝水量应不少于2000到2500毫升,晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,半夜醒来也可适量补点水,可降低血液黏稠度,预防血栓形成。

出伏后养生记住4点

在出伏进入初秋后,养生需要从饮食、起居、运动等多个方面入手。

1.饮食:少贪凉,祛湿补气

初秋一定要减少寒凉食物的摄入,尤其脾虚胃寒的人群更要谨慎。此外,初秋气候还比较湿润,不会像仲秋、季秋时那么干燥,所以这个阶段要注意利湿健脾,可以适量选用莲子、红豆、薏米等健脾利湿的食物。

2.起居:防秋乏,早睡早起

除了合理饮食外,还要确保充足的睡眠及睡眠质量,以消除疲劳、增强免疫力。按照中医的说法,秋季自然界的阳气由疏泄趋向闭藏,秋季的养生原则重在"收敛"。顺应节气变化,从起居方面应调整为"早卧早起",早起有利于舒展肺气,帮助预防秋季的呼吸道疾病。

3.护肤:防干燥,也要防晒

过了初秋,皮肤干燥等问题是最恼人的。其实,饮食对皮肤影响也很大,适当多吃果蔬,尤其是一些护肤水果,为身体提供水分、膳食纤维和抗氧化成分,对皮肤健康有利,如蓝莓、奇异果、圣女果等。此外,初秋太阳的紫外线辐射并没有明显减弱,这个时候大家不要因为天凉快了就忽视防晒。

4.运动:主打慢,做好热身

秋天正是户外锻炼的好时节,但如果运动前准备不当,不经意间就会带来小损伤。因此,入秋后的养生锻炼,最好遵循三个原则,即主打慢、练耐寒、护好肩。

"主打慢":秋季锻炼应以慢运动为主,尤其对于中老年人来说,最好选择平缓轻松、出汗较少的运动,如打太极拳、步行等。

"练耐寒":俗话说"春捂秋冻",从初秋这个冷热交替的时节开始进行耐寒锻炼是提高身体调节反应灵敏度的最有效手段,耐寒训练的项目包括登山、慢跑等。

"护好肩":秋天早晚温差开始变大,低温状态下肌肉的黏滞性较高,如不做热身活动就开练,很容易导致肌肉、韧带损伤。肩颈、腰部是最容易发生运动损伤的地方。因此,除了扭动颈肩热身以外,运动时不妨系个小围巾或穿高领衫,防止凉风吹颈。

(光明网)

过量食用玉米油或增加糖尿病患病风险

随着糖尿病在全球发病率的升高,寻找到关键有效的预防因素是科学家们努力的目标。在糖尿病发病过程中,膳食作为关键因素之一,一直被科学家们长期关注。

记者从西湖大学获悉,该校郑钜圣课题组近日在糖尿病领域国际期刊《糖尿病护理》(Diabetes Care)上发表了关于脂肪、肠道菌群与糖尿病(本文特指2型糖尿病)关系的最新成果。研究揭示,人体肠道菌群在n-6多不饱和脂肪酸代谢与糖尿病的关系中起到重要的介导作用;膳食n-6多不饱和脂肪酸很可能会降低菌群多样性,增加糖尿病患病风险。

该论文的第一单位是西湖实验室,该实验室的目标方向之一是代谢与衰老疾病。

一种较常见的多不饱和脂肪酸

郑钜圣博士长期从事脂类营养与代谢的人群研究,不久前,他联合欧洲40多位营养学家证明多摄入水果蔬菜有利于预防糖尿病。此次在《糖尿病护理》上发表的关于糖尿病的研究,郑钜圣团队则着眼于脂肪与糖尿病的关系。

据介绍,人类肠道菌群被认为与糖尿病等代谢性疾病有密切关联,但是目前很少有人探索过人类的肠道菌群在多不饱和脂肪酸代谢与糖尿病关系中的作用。郑钜圣团队与合作者深入研究了膳食的n-6多不饱和脂肪酸摄入及其血液生物标记物与糖尿病的关系,以及肠道菌群在其中所起的作用。

什么是n-6多不饱和脂肪酸?

研究团队解释说,尽管它的名字听起来很陌生,但实际上,在日常生活中我们经常有机会接触到这种不饱和脂肪酸——它广泛存在于食用油中,例如葵花籽油和玉米油。在过去几十年的时间里,全球人群关于n-6脂肪酸的摄入量呈现快速增长的态势。

因此,在膳食因素中,n-6多不饱和脂肪酸与人体健康的关系成为科学家关注的热点问题。有部分学者提出n-6脂肪酸的代谢参与了糖尿病的病理生理过程,但它们之间的关系一直存在争议。

>>>下转15版