

春捂秋冻! 孩子到底该如何“秋冻”?

北京中医药大学东方医院儿科 陈自佳 吴力群

白露节气一过基本结束了夏天的闷热,是秋季由热转凉的转折点。而且早晚温差大,所以近日医院门诊感冒、咳嗽的孩子也逐渐多了起来。很多家长问:“都说‘春捂秋冻’,秋天冻一冻,不是对身体有好处吗?怎么我的小孩还没冻一天,就冻出感冒咳嗽了?”老话说的“秋冻”是要通过“冻”来增加孩子对冷环境的适应能力,从而增强孩子体

质,并不意味着到天气转凉了仍旧一直给孩子穿着短袖、裙子,殊不知小儿的体温调节能力尚不成熟,所以在天气忽冷忽热时,比成人更易染病。所以还有句俗话说:“处暑十八盆,白露勿露身。”秋天虽然是耐寒训练的好时机,但“秋冻”也不应盲目,而需循序渐进,科学进行。

首先,进行冷适应。从入秋开始,父母就要逐渐培养孩子耐

“冻”。饮食均衡,不盲目“贴秋膘”,多户外活动,多接触户外空气和阳光,给孩子增添“秋冻”的底气。其次,一定要把握“渐进”和“适度”两个原则。锻炼应循序渐进,不宜进行高强度、过长时间的活动,也不宜活动到大汗淋漓的程度,以孩子能耐受,微微出汗,然后逐渐增加活动量。再者,注意适时增添衣物。孩子穿衣应注意腹部、足部的保暖,

不要穿得过于厚实、严密。但对于平素体质欠佳、反复感冒或者穿衣比较多的孩子,先不要严格要求衣服与其他孩子厚薄相同,根据孩子的体质、运动量及天气变化及时增添衣物,让孩子有一个逐渐适应的过程。

需要提醒家长的是,“秋冻”一定要因人而异。平素出汗多、反复感冒肺气虚弱的孩子,或者面色发黄、消瘦、食欲

不振脾胃虚寒的孩子,尤其应注意“冻”的程度。如果肺脾虚弱的症状明显,建议先进行中医调理。而且,还有一些慢性病,如抽动症、哮喘、过敏性鼻炎、腺样体肥大等,常因感冒而导致病情反复或加重,家长应尤其注意其避免感冒。所以,增强孩子体质不是简单“受冻”,更重要的是在于坚持锻炼,合理饮食及穿着。

不管年纪多大 戒烟都有益处

研究表明,早戒烟可以远离慢阻肺、心肌梗死、肺癌等28种疾病。世界卫生组织报告称,烟草每年使全球800多万人失去生命,其中约700万人死于吸烟导致的疾病,120万人死于二手烟暴露导致的疾病。

吸烟容易戒烟难。戒过烟的人都说难,烟真的戒不掉吗?专家表示,戒烟并非烟民认为的那么难,之所以觉得难,往往是因为他们中的大多数人没有找到科学戒烟的方法。

凭毅力“干戒”难以成功

烟草中引发依赖性的主要物质是尼古丁,其药理学及行为学过程与其他成瘾性物质类似,如海洛因和可卡因等。北京朝阳医院戒烟门诊负责人梁立荣教授表示,当尼古丁被吸入人体内时,会促使大脑释放让人身心愉悦的多巴胺,时间长了,就会形成烟草依赖,进而成瘾。

吸烟成瘾是一种慢性疾病,国际疾病分类(ICD-10)编码为F17.2,称为烟草依赖,表现之一为躯体依赖。

躯体依赖就是在停止吸烟或减少吸烟量后,吸烟者会产生一系列不易忍受的戒断症状,包括对吸烟的渴求、焦虑、抑郁、不安、唾液腺分泌增加、注意力难以集中、睡眠障碍等,部分戒烟者还会出现体重增加。

梁立荣说:“一般情况下,戒断症状可在停止吸烟后数小时内开始出现,在戒烟最初14天内最为强烈,之后逐渐减轻、消失。大多数戒断症状持续约1个月左右,部分患者对吸烟的渴求可能会持续1年以上。”一项对长期戒断率的分析结果显示,未经任何戒烟治疗的尝试戒烟者6个月的长期戒断率仅为3%~5%,最终能够戒断成功的人大多数都要有10~14次的尝试。

烟草成瘾性仅次于海洛因和可卡因,因此凭毅力“干戒”难以成功。目前国内外多部权威指南推荐的一线戒烟药物包括尼古丁替代疗法、盐酸安非他酮和伐尼克兰。其中,伐尼克兰因为具有既能减少吸烟需求,又能减轻戒断症状的双重疗效,所以戒烟成功率最高,一般一个疗程(12周)就能见效。

专家提醒,各年龄段戒烟均有益

处,吸烟者与不吸烟者相比,平均寿命约减少10年,60、50、40或30岁时戒烟可分别赢得约3、6、9或10年的预期寿命。尤其是准爸爸们戒烟越早,孕育健康宝宝的几率就越高。

不吸烟也难以置身事外

烟草危害是当今世界上最严重的公共卫生问题之一。中国是世界上最大的烟草生产国和消费国,吸烟人群超过3亿,另有大量不吸烟人群遭受着二手烟的伤害,尤其是儿童。

《儿童呼吸健康科普白皮书》显示,14岁以下儿童发病率最高的是呼吸系统疾病,占比达51.87%。导致儿童呼吸系统疾病的室内环境问题主要有三个,位居第一的是二手烟,占比38.30%。不难看出,二手烟已成为影响儿童呼吸健康的“头号杀手”。

有研究证实,烟草燃烧过程中许多化合物在二手烟中的释放率比一手烟还高,如一氧化碳,二手烟是一手烟的5倍,焦油和烟碱是3倍,氨是46倍,亚硝胺(强烈致癌物)是50倍。因此,二手烟的危害绝不亚于一手烟。

据中国控烟协会副会长廖文科介绍,烟草对青少年的危害,应该引起家长们的高度重视,尤其是二手烟。因疫情原因,很多学生在家上课,如果家长在家吸烟,对孩子健康伤害是非常大的。而且爸爸吸烟,对子女会产生负面的示范效应,增加子女未来吸烟的概率。

著名控烟专家、新探健康研究中心副主任姜垣表示,父母任何一人吸烟,儿童患上呼吸道疾病、下呼吸道疾病和喘息性疾病的风险均高于父母不吸烟的儿童,且儿童患呼吸系统的次数随吸入二手烟的增加而增加。

在名为“劝爸爸戒烟”征文征画活动中,很多学生的作品都表达了对爸爸戒烟的要求,例如“老爸戒烟我支招”“劝戒烟的N种方式”“戒烟36计”“戒烟后老爸更帅了”“爸爸加油”等作品。类似这种活动提高了家庭成员对烟草危害的认识,也让青少年更加了解科学的戒烟方法,了解吸烟有害健康的知识,树立控烟的意识,自觉远离烟草。

电子烟助戒烟无科学证据

吸烟有害健康的认识广为传播,加上近年来肺癌的高发,烟草受到越来越多的质疑,于是“催生”了另一种产品——电子烟。

电子烟是通过雾化等手段,将尼古丁等变成蒸汽,据说吸食不会伤肺。于是很多人纷纷放弃传统卷烟,投入电子烟的“怀抱”,甚至成为了一种时尚潮流。据国家卫健委网站数据显示,我国15岁及以上人群使用电子烟的人数大约有1000万。

随着研究的深入,电子烟的危害渐渐浮出水面,它并非商家宣称的毫无害处,还可以帮助戒烟。北京医院呼吸重症科副主任医师周为说,相关实验数据显示,电子烟烟雾中甲醛浓度比居室内空气甲醛最高浓度还要高出数十倍,乃至上百倍。烟雾中还检测出大量丙二醇和甘油,其在加热之后,可对呼吸道产生强烈的刺激作用。

专家分析说,电子烟有四大危害,在消费品行业早已不是秘密。一是大多数电子烟和普通烟草一样有尼古丁,而尼古丁容易成瘾,且对胎儿发育有害,对20岁及以下的人的大脑发育带来损害。二是电子烟含有有害气溶胶。这种气溶胶里含有对人体有害的化学物质和重金属。三是电子烟的电池可能发生故障,有灼伤手部、脸部等风险。美国疾控中心指出,已有儿童和成年人吞食、吸入烟液,或皮肤、眼睛接触烟液而造成中毒。四是有些电子烟商家会推出多种不同口味的电子烟,比如水果味等,以吸引低龄烟民,而这会让更多青少年加入电子烟烟民的行列。

目前还没有充分科学证据说明电子烟可以帮助戒烟,世界卫生组织也不建议将电子烟作为辅助戒烟工具。要让自己和家人远离烟草伤害的方法,就是选择科学的方法戒烟,而非以电子烟替代。

专家强调,现在随着电子烟的流行,对青少年吸烟产生了新的诱惑,给控烟带来新的挑战。青少年处在生长发育阶段,身体比较稚嫩,对烟草伤害的抵抗力较差,青少年吸烟比成年人吸烟的危害更大。对此,要加以重视。

(喻京英)

北京协和医院临床营养科主任于康
中国疾控中心营养学首席专家赵文华

随着人们生活水平的不断提高,越来越多的人开始意识到健身与饮食的重要性,随之而来也出现了许多受错误健身与饮食习惯影响导致的健康问题。那么,如何才能做到合理健身呢?

健身误区要规避

健身人群不能吃主食:健身人群为了增肌,选择不吃主食,而是大量进食牛肉、鸡胸肉、鸡蛋、蛋白粉,时间长了会加重内脏的负担。大众应树立正确健身观念,保持肌肉健康状况的同时,不过分增加肌肉,合理补充蛋白,保证主食和微量元素的摄入。

健身人群不能吃零食:这个观念不准确。其实我们只要做到会选零食,就能放心食用。选营养素密度高、体积不大的零食,如坚果,包含了碳水化合物、蛋白质、能量、矿物质等多种人体所需营养。而且三餐之外,补充少量零食也是非常重要的能力补给方式。

不同运动对应膳食也有区别

长跑、长距离骑车、长时间游泳都属于有氧耗能运动。由于时间长,能量累积消耗大,出汗多,所以有氧运动首先要摄入充足的能量,保证碳水化合物合理比例,保持身体的血糖水平适当。其次,注重水分补给,预防脱水,还要注意增加微量营养素钙、铁等的摄入。

举重、短距离骑车、短距离快速游泳则属于无氧耗能运动,其特点是时间短,强度大,这就要求人体摄入足够的蛋白质。日常生活中这类健身人群需要多吃蔬菜水果,补充碳水化合物,同时补充电解质饮品。

营养不足的情况下健身,不光会对我们的精神状态产生影响,时间久了还会对内脏造成极大负担。因此,盲目追求骨感美和肌肉美都要不得,饮食营养、合理健身,做到吃动均衡才能达到最完美的健身状态。

健身必须放弃零食?这些健身常识你要知道