

# 寒假、春节,孩子的安全健康要合理把关

## 儿科专家为您巧支招

通讯员 王忠敏 本报记者 毛锦怡

寒假已来,春节又近,让孩子们高兴不已,但也有许多小朋友在没有注意饮食或者玩的过了头时,被疾病找上了门。每年寒假,各大医院儿科总会迎来看病小高峰,其中消化系统疾病、呼吸道疾病、异物卡喉及意外伤害是寒假常见的儿科疾病。杭州市儿童医院内三科主任医师汤卫红提醒:父母要为孩子的健康把好关,帮助他们度过一个愉快有意义的假期。

### 合理饮食 别让孩子吃出“节日病”

寒假及春节期间频繁走亲访友,难免会让孩子们的饮食习惯受到影响。汤卫红说:“小孩子的肠胃还没有发育成熟,如果三餐不像平时那样定量,会造成孩子消化不良,严重的还会引起急性胃炎、肠炎等,出现发热、呕吐和腹泻等症状。因此,家长在春节期间不能太放松对孩子的照顾,特别是在饮食各方面加强监管。”

为了避免这种情况,建议尽量按

照原来的时间和规律,饮食搭配也要多样化。在孩子吃了肉类食物后,避免让他再吃冰激凌等。饮食也不要过量。同时,家长还应该注意餐桌上的荤素搭配,多给孩子吃些促消化、祛火润燥的食物。

春节期间,无论是走亲访友,还是招待客人,零食是必不可少的。家长最好有选择地购买一些健康的零食,家中的零食也不要随意

### 合理作息 给孩子的免疫力上保险

寒假里各种游玩、聚会、聚餐,也会打乱孩子日常的生活规律。汤卫红指出,睡眠不够,不仅会影响食欲,导致心情烦躁,还会使孩子的免疫力下降。今年入冬以来,流感病毒比较放肆,人群聚集的情况下也容易交叉感染。

为此,要保证孩子的充足睡眠,有正常的作息时间表。良好的睡眠能使人精神饱满、朝气蓬勃,提高抵抗

外界细菌、病毒等侵袭的能力。也不要让孩子长时间看电视、玩手机和上网,防止过度沉迷,导致生活不规律。同时,要避免带孩子前往人员密集、空气污浊的场所。家中一旦有流感样症状的病人时,孩子更要注意减少与有症状的家人接触。

另外,根据省气象局公布的未来15天天气预报显示,接下来全省各地的气温犹如过山车,2月中旬甚至将

### 合理照看 谨防意外事故的发生

寒假正逢春节,聚餐机会多,孩子们吃饭的时候喜欢打打闹闹,如果正好在进食鱼类或骨头类食物,一不小心就会被卡住喉咙。另外,假日期间孩子接触花生、瓜子之类零食的机会多,如果孩子在奔跑玩闹时吃这类零食,极易呛入气管,造成窒息。

为此,汤卫红再三提醒,孩子在进食花生、瓜子等食物时,应保证在安静的状态下,并有家长照看。不要让孩子把小玩具放进口鼻内,孩子吃东西时不要逗其说笑,发现孩子口含玩物,要引导其吐出,不能用手强行掏取。

寒假期间,还要注意意外伤害事

## 这些炒菜习惯容易致癌 但九成家庭主妇都在犯

社会的变迁、环境的污染、生活压力变大,导致整个社会患癌的人越来越多,而生活中还有一种高危的致癌群体——厨房的主妇,不恰当的做菜方式容易让这些主妇患癌。

**重油重盐的做菜方式:**很多主妇做菜总喜欢多放些油、盐或者糖,这样做菜固然好吃,但并不健康。如果身体长期摄入过多的油、盐、糖,很容易导致发胖,很多疾病比如高血压、高血脂、脑梗塞、心肌梗塞也会随之而来,而有些癌症比如乳腺癌和结肠癌,或多或少都与身体摄入过多油有一定的关系。

**炒两道菜之间不洗锅:**很多家庭主妇都有这个习惯,炒几个菜,用同一个炒锅,且中间不洗锅。这的确可以

为主妇们省去一次次洗锅的麻烦,可是却会带来非常大的健康隐患。因为炒完一个菜,锅里可能会产生苯并芘,如果不清洗,苯并芘会进入到下一道菜里。苯并芘是一种国际公认的致癌物,人体摄入多了,可诱发心血管疾病或者癌症。

**油热到冒烟才放菜:**这几乎是所有家庭主妇的通病了。在主妇们看来,只有用很热的油来炒菜,菜才会更香、更好吃。当油开始冒烟的时候,说明已经到了油的烟点了,油在这个温度下会开始变质,冒出来的烟里产生各种致癌物和其他有害物质,主妇们如果长期吸入这种烟,则非常容易导致癌症。再者,过热的油也会破坏青菜里面的维生素,使青菜的营



摆在孩子能拿到的地方,以防孩子没有节制。如果要吃零食,最好是选择在两餐之间,以免影响正餐的进食。

达到20℃。为此,孩子们要适时增减衣物。外出穿着以保暖为主要原则,在室内时谨慎脱减衣服。

有旅游计划的家长带孩子出发前,一定要到旅行目的地的政府或卫生官方网站了解当地传染病流行情况,理性选择旅行目的地。旅行时或旅行回来后身体如有不适,应及早就医,并告知医生您的旅行史,帮助医生诊断,及早对症治疗。

故的发生。相关数据显示,在寒暑假期间,儿童意外伤害事故的发生率要占到全年总数的一半,而寒假儿童伤害中,又以烧烫伤、中毒为最多。所以寒假、春节期间,家长要时刻注意孩子的安全,并给他们上好安全课,以免发生意外。



养打折扣。

**使用小作坊花生油:**有些主妇认为,小作坊榨的花生油更香,纯度更高,而且你还能看到整个制作过程,会比较放心。医生表示,花生油的制作过程中很容易产生黄曲霉素,正规企业在制作花生油过程中,会有一个去黄曲霉素的步骤,而小作坊却没有这个关键的步骤。因此,可能小作坊的花生油的确会更香,但是它的致癌性却很强,为了身体健康,还是应该选用正规企业出产的。

(通讯员 康剑)

### 健康百科

## 立春要“捂” 养生要趁早

本报记者 洪璇

2月4日迎来“立春”节气,立春之后自然界生机勃勃,万物欣欣向荣,这时人们应当顺应自然界生机勃发之景。为此,新时代健康产业集团体质养生师刘娟提醒:当前,人们也应该把春季养生提到议事日程上来。

刘娟表示:进入立春节气后,虽然距离真正的春天还很遥远,但是气温会逐渐回升。这个时候要想身体健康,首先要调整好生活作息习惯,最好是早睡早起,克服春困状态,呼吸清新空气,舒展筋骨,“这个时候可以多伸懒腰,流通血脉,增强机体的调节功能适应气候,提高抗病能力。”

不过,回暖的同时,也要注意倒春寒。由冬季转入初春,乍暖还寒,气温变化又大,若过早减掉冬衣,一旦气温下降,就难以适应,会使身体抵抗力下降。细菌、病毒乘虚而入,容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

刘娟说,在“倒春寒”天气中,人体受到低温刺激后,会出现交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,致使心、脑负荷加重引起血压升高,脑部缺血缺氧,加速了血栓形成。同时由于初春气候干燥,人体消耗水分多,易导致血液黏稠,血流减慢。“对于高血压、糖尿病、呼吸疾病、心脑血管疾病、胃肠道疾病等中老年慢性病患者来说,立春时节应警惕倒春寒,不要过早减掉冬衣。”

立春养生还有一个关键,就是运动要以“慢”为主。入春后,人们应逐渐增加户外活动的的时间以加快血液循环,促进气血运行。要注意的是,这一时节不宜进行剧烈运动,不要让自己大汗淋漓、气喘吁吁,否则可能会耗阳气,对养生不利。而且晨练不要太早,防止因早晨气温低、雾气重而感冒,应在太阳升起后再外出锻炼。“另外,晨练不能空腹,在锻炼前应喝些热汤饮,运动要舒缓。近段时节比较适合进行节奏和缓的运动,如放风筝、散步、慢跑、打太极以及并不剧烈的球类运动。”刘娟提醒道。