健康关注

做好防护 健康安全过暑假

新华社发

伴随着暑假来临,同时也进入溺水、跌落、烫伤等风险隐患显著增加的高发期,看似无害的日常活动常暗藏隐患。暑期儿童青少年意外伤害防护也成了暑期安全的“必修课”。

防溺水

有效看护是防溺水的核心防线,做到“一臂距离”内的监护,要明确指定监护人,避免责任不清;家长可为儿童青少年配备能实时监测位置的智能可穿戴设备,当进入危险水域或区域时自动报警;儿童青少年游泳时穿戴符合安全标准的救生衣,年龄较小者需使用浮力臂圈(非充气玩具)。远离水库泄洪区、河床暗流区、水草密集水域,不在泳池浅水区推搡打闹。让孩子学习基础游泳技能和溺水自救方法(如仰漂等待救援)。

家长们要格外注意以下情况:

1—4岁幼儿:重点防范家中溺水风险,水桶、水缸、浴缸都可能导致严重伤害;5—9岁儿童:警惕水渠、池塘和小型水库等野外水域;10岁以上儿童:强调开放水域(如江河湖泊)的风险,避免因高估游泳能力或盲目冒险导致悲剧。

防交通安全风险

儿童容易进入司机视线盲区,家长要教育其不在停车场、车辆周围、小区出入口、街道等危险区域玩耍,并强调“不在车前跑、不在车后留、不在车边站”。

教会儿童青少年正确过马路,反复训练“停、看、过”三步法。停:过斑马线前要先“停”下来,并且要“停”在安全的位置。看:认真观察周围环境,“看”交通信号灯、“看”车辆。过:稳步匀速过马路,且要全程保持观察。

监护人为骑/乘自行车、电动自行车的儿童青少年提供合适的安全头盔,骑自行车需年满12周岁,骑电动自行车必须年满16周岁。

夜间出行穿亮色衣物或佩戴反光条。

防跌落伤害

在窗户、阳台安装合格的防护栏;不在窗边、阳台堆放可攀爬物品(桌椅、箱子);楼梯口安装安全门;地面保持干燥防滑。

选择安全合格的游乐设施;禁止攀爬屋顶、翻越栏杆;避免进行未经训练的高风险活动(如跑酷),不攀爬未开放的设施(如施工脚手架)。

明确告知儿童青少年“不爬高玩耍”,讲解跌落后果,教育其行走时不看手机、不听耳机,注意观察环境。

防烫伤触电

厨房安全 远离热源:家长要时刻提醒孩子远离炉灶;妥善存放高温物品:将热饮、热汤、热水壶等放在孩子无法触及、平稳坚固的地方;锅具安全摆放:做饭时将锅柄朝向炉灶内侧,避免孩子抓拽导致烫伤;避免抱着孩子处理高温食物或液体。

浴室安全 调节热水器温度至≤50℃,洗澡前先用手测试水温,合适后再让孩子进行淋浴。

其他日常安全 使用带防烫功能的饮水机或恒温壶,避免孩子误按出水键;高温电器(如电熨斗、卷发棒)使用后立即断电并妥善收纳;餐桌避免使用桌布,防止孩子拉扯导致热食倾倒;用安全塞堵住闲置插座孔,教导孩子“不将手指、铁丝插入插座”;电器故障时找专业人员维修,教育孩子不私自拆卸。

防隐蔽伤害

误服电池 家长应定期检查家中使用纽扣电池的电器,并用胶带封牢,妥善处理使用过的纽扣电池,未使用的纽扣电池应存放在孩子无法触及的地方。

防锐器伤 家中的锐利处加装防撞条/角,针线、刀具、牙签等收纳至孩子无法触及处,禁止孩子手持餐具(筷子、刀叉)跑动。

线绳缠绕 留意窗帘绳、玩具绳、衣物抽绳等,避免其缠绕孩子手指、脚趾、颈部等部位。

异物窒息 教育孩子吃饭时不打闹嬉戏,避免在婴幼儿哭闹时喂食,婴幼儿不宜食用坚果和果冻等易致窒息的食物。

运动损伤 运动时(尤其是使用滑板车、平衡车、轮滑等时),必须穿戴护膝、护肘、头盔等防护装备,选择平整、无杂物的场地。运动前做10分钟热身操,避免运动损伤;学习轮滑、滑板时先掌握平衡技巧,不盲目尝试高难度动作。家长或教练需在场监督。

(稿件来源:中国疾控中心)

有效沟通 化解亲子冲突

□ 刘丽利 莫 鹏

暑期亲子游是难得的亲子相处机会。但在旅途中,孩子情绪多变,与家长间也容易产生分歧。面对这样的问题,该怎么办呢?

耐心沟通,引导与处理情绪

倾听孩子的想法和感受是亲子沟通的基础。当孩子出现情绪波动时,家长要放下手中的事情,用温柔的眼神看着他,认真倾听他的诉说。让孩子感受到家长的关爱和尊重,他才会愿意敞开心扉,把心里的委屈和想法都倒出来。

积极引导孩子能让他在旅途中保持积极的心态。比如当孩子因为走累了不想继续前行时,家长可以用充满期待和鼓励的话语激发孩子的动力。如果孩子成功克服了困难,要及时给予表扬,让孩子在鼓励中收获自信和成就感。

增进互动,丰富活动内容

开展亲子游戏是旅途中增添欢乐的有效方式。在车上、休息区,和孩子一起猜谜语、讲故事等,可以为旅途增添一抹欢乐的色彩。

徒步、骑行、划船等共同体验活动,能让亲子关系更加紧密。在徒步过程中,家长可以和孩子一起观察路边的花草树木,教孩子认识不同的植物;骑行时,互相鼓励,看谁骑得又快又稳;划船时,一起合作,掌握划船的技巧。在这个过程中,家长和孩子互相帮助、互相鼓励,共同完成目标,不仅能增强亲子之间的默契和信任,还能让孩子感受到团队合作的力量。

平等交流,化解分歧矛盾

当和孩子产生分歧或矛盾时,家长要像一位冷静的调解员,先让自己平静下来。可以暂时停止争论,等双方情绪稳定后,再进行沟通。

在沟通时,家长要认真倾听孩子的想法和选择,然后和孩子一起讨论,看看能不能找到一个双方都能接受的解决方案。这样既能满足孩子的需求,又能让孩子学会尊重他人的意见,让亲子关系更加和谐。

中医养生

消暑祛湿 试试代茶饮

□ 朱晓晨

夏季阳气盛旺,但是,很多人长时间待在空调房内,导致阳气耗损,出现脾胃功能失调,进而引起湿气内生等一系列症状。湿邪内侵的表现有体重增加、乏力、懒动、消化不良、腹胀、腹痛、食欲不佳、头昏、关节酸痛等。那么,我们如何才能既享受凉爽,又不损害健康呢?

有上述问题者,可以在医生的指导下辨证选择中药,如茯苓、苍术、薏苡仁等,有利于祛湿化湿。此外,可以用艾叶、花椒、防风、苍术等祛湿中药泡脚,有助于祛除皮肤湿气。

长时间待在空调房中,人体出汗减少,大家可以通过适度运动,如散步、慢跑等,加强新陈代谢,增强脾胃气血功能。运动时要注意补充水分,以免发生脱水。

夏季,人们应少食生冷湿润之品,如生食、冷饮等,此类食物易加重湿气,增加胃肠负担。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,多吃性温燥散之品,如生姜、陈皮、香菜等,有助祛湿。还可适当食用辛辣食物,促进发汗,排出体内湿气。

下面,为大家介绍几款祛湿代茶饮。

薏苡仁茶

原料:薏苡仁(熟)、茯苓、陈皮。做法:将上述材料用开水冲泡10—15分钟,待温度适宜后饮用。也可放入开水中煮10—15分钟,效果更佳。功效:健脾利湿,消肿止痛,适合有腹胀、四肢沉重、关节酸痛等症状的人饮用。

六君子茶

原料:苍术、陈皮、白术、茯苓、砂仁、炒神曲。做法:将上述材料用开水冲泡10—15分钟,待温度适宜后饮用。也可放入开水中煮10—15分钟,效果更佳。功效:健脾和胃,祛湿化痰,适合有乏力、脘腹胀满、食欲不振等情况的人饮用。

百部茶

原料:百部(蜜制)、茯苓、陈皮。做法:将上述材料放入开水中,煮10—15分钟,关火,待温度适宜后饮用。功效:活血祛湿,通络止痛。适合咳嗽有痰、湿疹瘙痒等人群饮用。

金银花茶

原料:金银花、菊花、丹参。做法:将上述材料用开水冲泡10—15分钟,待温度适宜后饮用。功效:清热解毒,散湿排毒。适合湿热内蕴、有皮肤瘙痒等情况的人饮用。

薄荷茶

原料:薄荷、绿茶、白砂糖(糖尿病患者酌情添加)。做法:将上述材料用开水冲泡10—15分钟,待温度适宜后饮用。功效:清热避暑,散湿祛毒。适合湿热内蕴、有口干咽痒等情况的人饮用。

医生手记

咳痰护理小技巧

□ 马海萍

咳痰护理是呼吸系统疾病和手术后患者最常见的护理内容,目的是清理呼吸道分泌物,保持呼吸道通畅,促进呼吸功能,改善肺通气,预防吸入性肺炎、呼吸困难、发绀、窒息等并发症的发生。患者若受咳痰困扰,不妨试试以下三个小技巧。

深呼吸训练

患者采用鼻吸口呼的方式,鼻子缓缓吸气,让空气充满腹部,感受腹部像气球一样慢慢鼓起;再用嘴巴慢慢呼气,腹部随之收缩,将空气完全呼出。这种方法像在给肺部做温柔的按摩,助力痰液松动,为排出痰液打好基础。

有效咳嗽

连续做完3次深呼吸之后,再用鼻子深吸一口气,憋住3秒后猛咳三下,借助气流冲击,把藏在肺部深处的痰液咳出来。晨起、睡前坚持练习,能够帮助患者有效清理呼吸道的垃圾。

拍背咳痰

家属或护理者的五指稍并拢,让手掌形成空心状,轻叩患者背部,从下往上、从外到内,避开脊柱区域。通过震动让痰液脱离气管壁,更容易咳出。

注意:若咳痰时伴有发热、浓痰、血痰等异常症状,需及时就医。

假期时光 李华时

健康速递

睡觉打鼾应重视

□ 王轶娜

说到打鼾,人们总是联想到睡得沉或睡得香。其实,睡觉打鼾的人往往是患上了一种睡眠呼吸障碍疾病——阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,它更容易让人衰老。

一方面,阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者睡眠时长期处于反复的低氧状态,可引发睡眠中的微觉醒或觉醒,造成睡眠片段化,无法进入深睡眠。

由于机体未能在睡眠中得到有效休息,因而出现白天疲劳易打瞌睡、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等症状,导致人的精气神明显不足,皮肤晦暗,出现肉眼可见的衰老。

另一方面,阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者容易发生高血压、糖尿病、高脂血症、脂肪肝、阿尔茨海默病等常见疾病。并且,其本身就是一种衰老相关性疾病。

研究发现,阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征相关的间歇低氧血症与基因组不稳定、端粒损耗、表观遗传改变、细胞衰老、细胞间通讯改变、慢性炎症等多种人体衰老标志密切相关,是引发或加速器官及机体衰老的重要原因与潜在机制。

所以,睡觉打鼾比较严重者应尽早到正规医院接受多导睡眠监测,进行筛查与确诊,并在专科医生指导下进行治疗。

健身广场

跳跃运动有助于减脂

为什么有的人看似体重正常、四肢纤细,肚子却不小,体检甚至查出脂肪肝?相比看得见、摸得着的皮下脂肪,深藏于腹腔的内脏脂肪低调且顽固,想要减掉,更要下苦功夫。

内脏脂肪过剩的典型特征

内脏脂肪围绕在脏器周围,对于支撑、稳定和保护内脏起着重要作用,一旦过剩,却会引发一系列健康问题。包括:嗜睡、易疲劳、呼吸困难、食欲不振、消化不良或便秘等。

如果不及时干预,还可能引发高血脂、高血压、糖尿病、动脉硬化、心脏病等心脑血管疾病及代谢综合征等。

运动过少、久坐、饮食结构偏油腻或喜好甜食的人,更可能积累多余的内脏脂肪。

典型特征:肚子大、四肢细。据统计,有大肚腩的人中,九成面临内脏脂肪过剩,可通过计算腰臀比简单判断:笔直站立后轻轻吸气,用软尺轻贴皮肤测量肚脐上方1厘米处的腰围,及胯骨凸起部位的臀围,然后计算腰围与臀围的比值;男性超过0.9,女性超过0.8,即提示可能存在内脏脂肪过剩问题。

内脏脂肪相比而言更难减

相比于身体其他部位的脂肪,内脏脂肪更难减。在减肥导致机体营养不足的情况下,细胞会优先将营养转移到内脏脂肪中,而在减肥初期,身体会先消耗其他部位的脂肪。易累积、难消耗,内脏脂肪便会在腹腔内不断堆积。

近年来,越来越多研究表明,在热量消耗基本相似的情况下,相对于低强度或中等强度运动,高强度或极高强度运动能更有效地减少腹部内脏脂肪。

原因可能在于,高强度运动结束后的一段时间内,身体仍可保持较高的能量消耗状态,会倾向启动内脏脂肪供能。

而跳跃作为一种高强度锻炼方式,能快速提升心率以及呼吸频率,增加能量消耗,对减少内脏脂肪具有积极作用。

练习跳跃运动可调动核心肌群

专家推荐3种跳跃动作,可调动全身多部位肌群,尤其是核心肌群,经常练习有助于减内脏脂肪。建议每个动作重复10—15次为一组,每天练习3—4组。

波比跳 站立,双脚与肩同宽,双臂自然下垂;俯身下蹲,双手掌撑地,用力将双腿同时后蹬进入俯卧撑姿势;完成一个俯卧撑后,将双腿收回至下蹲姿势;起身跳跃,同时双臂向上举过头顶。注意下蹲时吸气,起身跳跃时呼气,动作保持连贯。

开合跳 站立,双脚并拢,双手自然下垂;向上跳起,双脚向两侧分开至略大于肩宽,双臂向上举过头顶并拍掌;落地时双脚并拢,双臂放回身体两侧。注意运动时膝盖微屈,以减少膝关节压力,保持速度适中,稳定落地,避免过快或落地不稳导致脚踝扭伤。

深蹲跳 站立,双脚与肩同宽,双臂自然下垂;臀部向后坐,做深蹲动作,膝盖不超过脚尖,双臂向前伸直;从深蹲姿势起跳,尽量跳高,同时双臂向后摆动;落地时回到深蹲姿势。注意保持背部挺直,避免弯腰,膝盖与脚尖方向一致,不要内扣或外翻,跳跃时尽量保持身体稳定,避免左右晃动。

(稿件来源:生命时报微信公众号)