

# 儿童青少年如何养成健康生活方式，专家建议—— 饮食好运动好睡眠好

9月2日，湖南省儿童医院儿童保健所副主任赵莎感觉较上周轻松了不少。刚刚过去的暑假，这里迎来了问诊的高峰期。“他比同龄的孩子矮了好多。”“孩子注意力不集中，一上课就睡觉。”“孩子越来越胖，怎么让他瘦下来？”……各个年龄段的孩子由家长带着来到医院问诊。赵莎发现，青少年肥胖、矮小、多动等情况，与不健康的生活方式不无关系。

今年9月1日是我国第15个全民健康生活方式日。中国疾控中心联合多部门共同发起“三好”促健康的联合倡议，倡导每一位儿童青少年都要主动养成健康生活方式，做到饮食好、运动好、睡眠好，为快乐幸福的学习和生活以及美好未来打下坚实基础。

赵莎呼吁，家长要帮助孩子养成健康生活方式，确保孩子做到饮食好、运动好、睡眠好。

## 饮食好：食物多样，进餐规律，饮食行为健康

不少来看诊的家长告知，上学日，孩子早餐不吃、中餐吃油炸食品、喝太多饮料的情况时有发生。

赵莎建议，家长要尽量在每天早

晨或晚上给孩子做一顿饭，做到均衡饮食。饮食既要达到量的均衡，搭配的蛋白质、脂肪、碳水化合物的饮食结构也要合理，青少年儿童以1.1:1.5:5为宜。

“青春期的孩子本身容易发胖，静坐时间又长，所以应少吃多油多糖的食物，多吃新鲜的蔬菜水果。”赵莎补充说，优质蛋白应选择以畜禽肉、蛋类、鱼类、虾为主。同时，青少年对钙的摄入量需求较大，应每天喝些牛奶，多吃一些贝壳类含锌的食物。

## 运动好：科学锻炼，避免久坐，形式多样

运动不仅可以促进青少年长高，还能帮助他们消除学习的疲劳，让他们的头脑更清醒，思维更敏捷。

赵莎介绍，《中国儿童青少年身体活动指南》中明确提出，对于6至17岁学龄儿童青少年，每天至少要累计有60分钟的中高强度身体活动。

“很多家长孩子都说没时间。我们还是建议除去散步、做家务等低强度活动外，每周至少有3天做高强度身体活动和增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动。”赵莎说，跑步、跳绳、

打羽毛球、爬山、游泳等活动对增强肌肉力量、促进骨骼健康和身高增长以及压力的释放都有好处。

她认为，不少孩子因为线上课程多，静坐的时间更长了，“孩子在屏幕前的时间应尽量控制在每天2小时以内，减少静坐的时间。”

## 睡眠好：作息规律，保证充足睡眠

就诊时，赵莎听得最多的就是“孩子作业负担重，每天晚上11时才睡，第二天早上6时多就起来了。”随着“双减”政策的落地，儿童青少年学业负担的减轻，赵莎相信小学生保证每天10个小时的睡眠、中学生保证8至9个小时的睡眠能够实现。

她建议，节假日也要保证固定、相对有规律的作息时间。同时，营造良好的睡眠环境和培养良好的睡眠习惯，以让孩子获得优质充足的睡眠。家长在睡眠环境的营造上，要确保孩子卧室空气清新，温度适宜，并最好不要放电脑、电视、游戏机等设备。同时，睡前不宜吃得太多，不宜做剧烈运动。有些孩子喜欢开灯，家长应帮助其关灯睡觉。

(据新湖南客户端)

## 健康提醒

# 金秋野外游玩，当心昆虫过敏

随着立秋后天气逐渐干燥，去野外秋游、采摘的人越来越多。医学专家提醒，野外出行要警惕昆虫过敏，发生严重过敏反应有可能危及生命。

北京协和医院变态反应科副主任医师关凯说，在我国，常见的蚊子有按蚊、库蚊、伊蚊，它们在立秋后叮咬人类往往更加猖獗，叮咬过敏体质人群可能引发丘疹性荨麻疹，叮咬处可能会出现大小不等的大丘疹。仔细观察，会在大丘疹中央看到被叮咬后的刺孔，严重时会出现小水泡、破溃，瘙痒明显，通常持续1至2周。

而蜜蜂、胡蜂、蚂蚁叮咬可引发严重过敏反应，不但发作急骤，通常在数分钟内患者还会出现全身潮红、皮疹、呼吸困难，严重者血压下降、意识丧失，甚至危及生命。

“户外旅游爱好者尤须警惕蜜蜂或胡蜂蜇刺过敏。”关凯说，蜇刺过敏反应分为普通局部反应、大局部反应以及全身性严重过敏反应3个类别。其中，大局部反应是指蜂蛰局部肿胀直径超过10厘米，且持续时间超过1天；全身性严重过敏反应是指蜂蛰部位以外的组织和(或)器官出现症状。

关凯建议，严重过敏反应患者除了查明过敏原因后采取相应回避措施以外，均需配备急救包，急救包内要有可自动注射的肾上腺素笔。他说，根据欧美国家经验，使用50至200微克作为维持剂量的蜜蜂或胡蜂蜂毒进行脱敏治疗，可以使75%至95%的严重过敏反应患者实现临床治愈。

专家提醒，昆虫种类及数量庞大，不可避免地与人类生活产生交集，因此，过敏体质人群需格外警惕昆虫过敏，在野外游玩要随身携带常规抗过敏药物，必要时还需携带急救药物和设备，确有必要者可前往医院变态反应专科检查与评估后再安全出行。

(据《科技日报》)

## 健康识堂

# 脾胃不好的人，吃姜记得去皮

中医认为，生姜味辛，性微温，入脾、胃、肺经，有发汗解表、温肺止咳、解毒的功效，常用于治疗外感风寒、胃寒呕吐、风寒咳嗽、腹痛腹泻等病症。

但不同人群食用生姜有一些注意事项。1.口干、便秘的人要少吃，以免加重症状。2.姜辛热，有风热感冒、痔

疮发作、长疖疮等热证的人忌食。3.患泌尿系统炎症的人慎食。生姜素成分为刺激膀胱等泌尿系统黏膜，加重炎症反应。4.生姜不宜在晚上大量食用，其辛温发散作用会影响睡眠，且晚上进食会产生内热，出现上火症状。

临幊上，很多患者问到“吃姜是否要去皮”这个问题。从中医角度讲，

生姜皮性凉，而生姜肉性温，脾胃不好的人可以考虑去皮，否则容易引发肠胃不适。如感冒时做生姜红糖水或姜丝可乐，这种情况去皮比较好，不然效果会打折扣。但日常调味食用，比如菜肴中的生姜片和姜末，最好不要去皮，这样能保持生姜药性。

(据《生命时报》)

## 寻医问药

# 臀部长坨自用“土方”，老人痛得弯不了腰

71岁的周大爷是湖南新化人，平时，老人身体硬朗，但今年2月，周大爷的右侧臀部长了一个大脓包，出现了间歇性胀痛，他擦了些自制的舒筋活络药物后，症状缓解了不少，也就没有当回事。两个月后，周大爷的腰部也出现了之前类似的疼痛感，症状比之前更加严重，痛得连弯个腰都不行。这次，周大爷又按照他的“老方子”，在胀痛的地方涂了些舒筋活络的药物，却不灵了。

老伴赶紧联系子女将周大爷送医。当地医院为周大爷进行了消炎治疗，效果不明显。随后，周大爷在家人的陪同到当地多家医院检查，医生考虑其患有脊柱结核，并椎旁脓肿，

予以抗结核治疗。经过一段时间的治疗后，周大爷右侧臀部明显增大，出现了两边臀部大小不对称的情况。

前不久，在医生的建议下，周大爷来到湖南省胸科医院内七科接受住院治疗。接诊的主任王玉梅通过检查发现，周大爷右侧臀中肌、臀大肌、梨状肌脓肿，形成了一个包裹着脓液的大脓腔，随时都有可能破溃。

医务人员对脓腔进行置管引流，引流出1400毫升脓液，检验后被确诊为脊柱结核，并椎旁、右侧臀部脓肿。医务人员对患者加强全身抗结核药物，定期对脓腔进行局部注药。目前，周大爷病情明显好转。

王玉梅介绍，结核性脓肿是由于

结核杆菌通过呼吸道、淋巴系统或者经过血行播散到骨骼或肌肉，从而造成骨骼关节及附属组织破坏。该病发病比较缓慢，可出现低热、患处疼痛、肌肉痉挛、活动受限等症状。

一些患者可能得过肺结核，残留的结核菌通过血液转移到身体其他部位，在患者抵抗力下降时重新生长繁殖而发病，也有可能患者的肺结核尚在发病中，就已经扩散到身体的其他部位了。王玉梅提醒：“早期就诊，及时诊断，合理的手术方式及规范的抗结核是治疗成功的关键。出现相关症状，不要擅自使用土方、偏方治疗，应该及早去正规专业医院就诊。”

(据湖南省胸科医院公众号)