

家有胖娃,家长要做到四个“莫”

很多家长看到学校的体检结果,才知道孩子超重或者肥胖了。甚至有的家长知道孩子体重超过了正常范围,却觉得“不是事儿”,认为孩子正在长高,将来“一抽条儿”,就能瘦下来。实际上,儿童肥胖症已经成为公共健康问题。家长帮助孩子进行体重管理,需要树立下面四个理念。

莫轻视

家长应该认识到,肥胖不是单纯好不好看的问题,而是一种疾病。超重和肥胖会引起多种并发症。相比成年人,肥胖的孩子还会出现成长阶段特有的问题,比如长不高、青春期发育异常等。

莫耽误

儿童期肥胖的影响会持续到成年。根据北京大学公共卫生学院和联合国儿童基金会联合发布的《中国儿童肥胖报告(2017)》,2/3以上的肥胖儿童会持续肥胖至成年期,成年肥胖发生率显著高于正常体重儿童。肥胖儿童成年后发生糖尿病的风险是正常体重儿童的2.7倍。儿童期至成年期持续肥胖的人群发生糖尿病的风险是体重持续正常人群的4.3倍,发生代谢综合征的风险是体重持续正常人群的9.5倍。

莫推脱

孩子肥胖多数跟家长有关。从临幊上看,儿童肥胖多是由于各种不健康的习惯造成的,

如进食快、食量大,口味偏重,喜欢吃肉不吃菜,爱吃油炸食物和甜食,喜欢喝含糖饮料等,以及户外活动少、看电子产品时间过长、睡眠时间不足等。孩子的习惯不好,多数是在生活中跟最亲密的成年人习得的。要想帮助孩子预防超重和肥胖,父母首先要以身作则。

莫心急

体重管理不是在短时间内减重,而是长时间保持健康的生活状态。儿童青少年控制体重不宜通过减少食量来实现,而要调整饮食结构,保证儿童生长发育的需要,必要时可以咨询营养师,或者去生长发育门诊就诊。

来源:《学生与健康》

图吧

云南发现绿杯菌属新物种

4月20日,中国科学院昆明植物研究所发布消息,该所杨祝良攻关团队近期在云南发现包括哀牢绿杯菌、版纳绿杯菌、老君绿杯菌和玉龙绿杯菌在内的四个绿杯菌属新物种。绿杯菌属是一种具有盘状至杯状子实体、蓝绿色等多色子实层、丝状或细棒状侧丝等特征的世界分布属真菌。该属真菌因能产生天然稳定蓝绿色色素木青素,受到染料和光电子材料等行业的关注。

来源:《科技日报》



辟谣

长期吃止痛药会上瘾?

这是一种常见的误区。我们日常在药店能买到的大多数止痛药都属于非阿片类止痛药,其中最常见的一类是非甾体类抗炎药,比如布洛芬、阿司匹林等。这类药物不具备成瘾性,在说明书或医生指导下合理使用,是安全、有效的。

不少人因为听说“止痛药会上瘾”就拒绝用药,结果让疼痛长期困扰甚至加重病情。其实真正具有成瘾风险的是阿片类止痛药,这类药物需要严格处方管理。用于缓解感冒、头痛、关节痛使用的常规止痛药不在此列,只要规范使用就不会产生依赖问题。

科学用药远比忍着不吃更重要。当疼痛影响生活时,在医生指导下按需服用止痛药,远比强忍疼痛更有助于健康的恢复。

来源:科学辟谣新媒体

提醒

这种手机膜或成“视力杀手”

作为“隐私神器”,近年来手机防窥膜深受年轻消费者喜爱。防窥膜是利用光具有穿透、折射、反射以及漫反射等特征,通过改变手机膜的结构,形成防偷窥的作用。

人眼看到的一切物体,都存在光的折射现象,手机膜、手机屏幕同样如此。普通的手机膜无法阻止光的折射,防窥膜则改变了手机膜的构造,可以阻挡光发生折射现象,在旁边观看的人因为接收不到屏幕折射出来的光线,因而看不到手机上的图像。防窥膜采用的是

超微细百叶窗光学技术(就像生活中的百叶窗,借助叶片的凹凸方向,实现采光的同时阻挡外界视线),只有少部分垂直在膜上的光线才可以从间隔透射出去,而大部分光线被光栅遮挡,起到缩小屏幕范围和防止偷窥的效果。

这种方法可以让人眼在垂直角度看清屏幕,但其边缘的虚化和晕光,长时间观看,会使人眼产生错觉,造成头晕、视觉模糊的弊病,反而伤害视觉。

来源:蝌蚪五线谱

健康

很多家长认为,孩子越早矫正牙齿越好。其实,牙齿矫正并没有严格的年龄要求,从乳牙期、替牙期的儿童,到恒牙期的青少年、成人都可以进行,并不一定越早越好。具体来看,正畸时机因人而异,取决于多种因素,包括严重程度、患者的年龄、牙齿颌骨的发育情况等。是否需要矫正干

孩子越早矫正牙齿越好吗

预,需要经过正规医疗机构的专业医生评估。

以家长们非常关心的儿童正畸为例,有的孩子在替牙期出现了牙缝大、牙列不齐等情况。这时候不妨等一等,因为孩子的替牙周期较长。其间,各颗牙齿的萌出速度、大小等不同,会导致牙齿的排列情况不断变化。或许短期内存

安全

使用免密支付需谨慎

近日,中国消费者协会发布消费提示,网络购物时谨慎使用手机免密支付功能。免密支付,也就是不需要密码、短信等二次验证,即可进行支付的一种方式。如果手机丢失或网购账号不慎泄露,他人便能利用免密支付直接消费或购买虚拟服务。虽然部分平台设置了免密额度单笔上限,但如果非法分子在短时间内小额高频盗刷,也会让消费者遭受较大经济损失。

此外,盗刷交易隐蔽性强,通常也借助绑定支付平台的虚拟服务完成,比如游戏充值、App订阅,或者趁凌晨时段操作,被发现时往往已经产生多笔扣款。对于经常在复杂网络环境下使用手机或不常查看账单的人群,即便因免密支付被盗刷也难以及时察觉。如果绑定的银行卡资金数额较大,开启免密支付会让资金面临较高的风险,应谨慎考虑。建议定期检查免密支付授权,关闭不必要的免密支付功能,启用双重验证以降低风险。

来源:《科普时报》

解惑

湿布为何颜色变深

沾水的衣服,会比平时看起来颜色更深,这是为什么呢?这些看似平常的现象背后,其实隐藏着光与物质相互作用的规则。

布料和纸巾由交错的纤维构成,表面凹凸不平。当光线照射到布料表面时,这些凹凸不平的纤维结构会引发漫反射,使得大部分光线被反射回人眼,这让我们看到的干燥布料或纸巾的颜色相对更亮,给人以颜色较浅的感觉。如果布料、纸巾被浸湿,水会迅速涌入纤维间的空隙,让光线从反射为主转为透射为主,更多光线穿透水膜进入纤维内部,被大量吸收,反射回人眼的光线则大幅减少。因此,被浸湿的布料颜色看起来自然变得更暗更深。

来源:科普中国

在的牙缝大、牙列不齐等情况,会随着颌骨和牙弓的生长、恒牙的萌出而逐渐改善。

处于替牙期的孩子因为牙根发育不完全,过早施加不当的矫治力,可能影响牙根正常发育和牙齿的稳固,反而不利于他们的口腔健康。

来源:《百科知识》