

科学育儿

立秋昼夜温差大
孩子健康要注意

立秋,作为二十四节气中秋天的起始,标志着季节的转换。但在这夏秋过渡之际,天气由暑热向凉爽转变,昼夜温差逐渐拉大,儿童的健康也面临着诸多挑战。南通市妇幼保健院儿科门诊数据显示,每年立秋后,儿童感冒、腹泻等常见疾病的就诊量会明显上升。所以,在这个特殊的时节,守护孩子的健康需要大家格外用心。

立秋后,“中午热烘烘,早晚凉飕飕”的天气特点十分明显。孩子体温调节能力尚未完善,忽冷忽热的环境容易让呼吸道黏膜变得脆弱,病毒乘虚而入,引发感冒、支气管炎等呼吸道疾病。家长们可以采用“洋葱穿衣法”,给孩子准备便于穿脱的薄外套、背心,根据早晚及活动时的温度变化,及时添减衣物,活动出汗后也要注意适时脱衣,避免着凉。同时,要保证孩子房间空气清新,每天开窗通风至少2次,每次不少于15分钟,在商场、公共交通等人群密集的场所,可为孩子佩戴合适的口罩,减少病菌的吸入。

秋季是轮状病毒、诺如病毒等引起感染性腹泻的高发季。凉爽天气里,孩子喜欢吃生冷食物,病毒存活时间延长,孩子卫生意识却较弱,双手易通过接触被污染的手、食物、玩具等让病菌进入口中。因此,手部卫生是核心。饭前便后,外出归来,务必用流动水和肥皂、洗手液彻底洗手,持续20秒以上,教会孩子正确的洗手方法。同时,孩子的饮食卫生也须严格把控,不吃生冷、未煮熟的食物,水果洗净、削皮后再给孩子吃,合理安排饮食,保证营养均衡。

立秋后,蒿草、茼蒿等植物进入花期,花粉浓度可能升高,加上秋季干燥的气候,过敏体质的孩子更易出现过敏症状。要注意观察孩子的过敏史,在花粉浓度高的时段,减少孩子外出,关闭门窗,防止花粉进入。若孩子出现过敏症状,如皮疹、咳嗽等,应及时就医,在医生指导下合理使用抗过敏药物,同时,保持室内环境清洁,定期清洗孩子的被褥、衣物,减少过敏原接触。

除了做好防护,提升孩子自身抵抗力也很重要。保证孩子充足的睡眠,养成“贴秋膘”的良好习惯,但要科学合理,多给孩子摄入蛋、奶、瘦肉等优质蛋白质、新鲜蔬菜和水果,提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,避免过度进食加重肠胃负担。同时,家长应鼓励孩子进行适度的户外活动,接受自然光照,增强体质,让孩子在秋季也能拥有健康体魄,从而愉快地度过夏秋两季转换期。

俯佑轩 朱颖亮 贾冯翔

多喝水能降低
多种疾病风险

水是生命之源,是人体维持正常生理机能的必需物质,需求强度仅次于氧气。研究人员研究发现,喝对水,堪称一味良药。一份研究通过分析18项随机临床试验的数据后发现,以不同方式增加饮水量,能降低多种疾病的风险。



CFP供图

三餐前补水减体重

水对超重、肥胖患者控制体重有很大促进作用。研究中,补水组的肥胖参与者在每次饭前30分钟摄入500毫升水,按一日三餐算,相当于一天喝1500毫升水。坚持12周~12个月后,相较于不补水的减肥组,补水组的体重多减了44%~100%。

此前,几所高校开展的研究同样发现,对超重或肥胖患者实施补水干预,能让他们瘦得更快。

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖表示,“喝饱了就吃不下”是加速减重的主要原因。餐前适量喝水可在短时间内扩充胃体,增强饱腹感,从而削减后续正餐摄入的食物量,以及代替高热量饮料等。

每天多喝1升水控血糖

在一项研究中,一部分2型糖尿病患者要在每天原有饮水量的基础上多喝1升水,具体操作是早餐前喝250毫升、午餐前喝500毫升、晚餐前喝250毫升。

8周后,这些患者的空腹血糖比不补水的患者降低了17.6%,同时,体重指数(BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方)、甘油三酯水平、低密度脂蛋白胆固醇(也称“坏胆固醇”)水平等均有下降。

另一个发现是,即使做到了每日多喝一升水,但不是饭前喝的人,并没有降糖效果。

研究人员表示,一方面,多喝水可增加血浆体积,从而稀释血液中的葡萄糖浓度;另一方面,2型糖友控糖也离不开维持健康体重,饭前饮水可减少食物摄入、减轻体重,达到降糖的效果。

勤喝多排消尿路感染

临床中,加大饮水量是尿路感染患者预防反复发作的生活处方之一。

一项对140名患有复发性尿路感染,且每日饮水量较少女性进行的研究分析发现,只要每天多喝1.5升水,不必在意饭前饭后,也不必固定饮水时间,感染的发作次数即可减少。

加大液体的摄入量可通过多种机制降低尿路感染风险:增加尿液生成,稀释尿液中的细菌浓度,降低感染率;促进排尿,从而对尿道进行自然冲洗,将细菌和其他有害物质冲刷干净;频繁、大量排尿的冲刷力,可避免细菌附

着在尿路上皮细胞上,减少感染的机会。

年轻女性的单纯性尿路感染患病率较高,增加饮水量的防治措施操作简单,是减少使用抗生素的安全有效之法。

每天多喝水防肾结石

尿液中的盐浓度高是肾结石形成的重要原因,多喝水可增加尿量、稀释浓度,防止钙盐、磷酸盐因过饱和析出结晶,从而减少结石形成。

还有一项研究发现,25~50岁的健康成年人如果在每天原有饮水量的基础上多喝2升水,可降低肾结石的形成风险。

另一项追踪调查5年的研究则发现,即使是特发性钙肾结石的患者,当通过饮水干预使其每日尿量达到2升时,结石复发率可降低一半。

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖建议,已患泌尿系统结石的人需增加水摄入量,至少达到每天2.5升的尿量。

持续多喝3个月少头痛

一项研究认为,3个月内在每天原有饮水量的基础上多喝1.5升水,可改善47%的复发性头痛患者症状,提高生活质量。

慢性轻度脱水可引发头痛,但“多喝水治头痛”的作用机制和效果目前尚不明确,需要更多研究数据来证明。

健康喝水小贴士:

多喝水虽是一味良药,也需科学有度,不建议“强行灌水”,以免得不偿失。

1.饭前大量饮水会冲淡胃液,建议每次饭前补水不超过500毫升,以免影响消化;短时间内摄入过多水分,如几小时内摄入7~8升水,可造成电解质紊乱,引发水中毒等;尿路梗阻或肾病患者过量饮水会加重肾脏负担,易引发水肿、高血压。

2.在疾病状态下,水分需不需要补、怎么补,一定要结合自身状况并听从医生建议,同时配合其他治疗,以达到更好的治疗效果。

3.对于健康人群,《中国居民膳食指南(2022)》建议成年男性每天喝足1.7升水、女性饮水量达到1.5升。最好少量多次、小口慢饮。活动量大、周边环境高温干燥时,可适当增加饮水量,但不建议超过3升/天。 据生命时报

食疗保健

解锁面粉“新技能”
面碗脐灸可养生

在日常生活中,面粉常用来制作面食,大家可能并不知道,在中医养生领域,它还是优秀的养生载体。今天,就带大家一起来解锁面粉的养生“新技能”。

《本草纲目》中记载小麦“养心益肾,和胃健脾”。小麦面粉,性味甘凉,归心、脾、肾经,是药食同源之品,具有养心安神、健脾益气的作用,适用于调理虚热、心神不宁、脾胃虚弱等问题,为面碗脐灸提供了理论依据。

《黄帝内经》指出脐部是“五脏六腑之本,十二经络之根,呼吸之门,三焦之源,主通行三气,经历于五脏六腑”。操作时,用温润面粉塑碗覆护神阙穴(即肚脐),碗中加入健脾祛湿药粉,借脐部通联百脉特性引药力入脏腑,再置艾炷,艾火纯阳热力与药气交融,温煦中焦、驱散寒湿、激发元气、调和气血,实现温阳散寒、通经活络、健脾和胃、培元固本的功效。

当然,脐灸的步骤一定要做到层层递进。首先,取全麦面粉加水揉匀,以八卦碗为模具按压成碗状,为后续操作搭好“基础架构”;随后,在肚脐和面碗中加入健脾祛湿药粉,让药力精准“就位”;其次,借助工具把艾绒铸成艾塔,准备好“能量源”;然后,将艾塔放在面碗上引火燃烧,开启“热力+药力”释放模式;最后,艾火热力经置药孔入体,加速脐周血液循环,药物透皮吸收,随气血直达病处,完成养生“接力”。

此外,面碗脐灸还具有健脾和胃、通调三焦、调节冲任二脉、安神抗衰的强大功效。一是缓解胃痛、胃胀、痞满、泄泻等消化系统不适,给脾胃“添活力”;二是加快代谢,助力改善水肿、肥胖,帮身体“减负”;三是对月经不调、宫寒、痛经说“拜拜”,呵护女性健康;四是提升睡眠质量、缓解焦虑,还能美容驻颜,让状态更“在线”。

市中医院专家提醒,面碗脐灸也不是人人都适用,大家一定要“对号入座”。脾胃虚弱、湿气重的“虚胖族”;宫寒痛经、手脚冰冷的“寒美人”;压力大、失眠多梦的“熬夜星人”;脸色暗黄、皮肤松弛的“早衰党”都可以试试面碗脐灸。但脐部皮肤破溃者,孕妇、产妇,高血压急性期、严重心脏病患者,腹主动脉瘤患者,过饥过饱、醉酒时,对艾烟过敏者千万别尝试,别让养生变“伤身”。

仲轩 朱颖亮 贾冯翔



CFP供图