

## 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、葎草等植物进入花期，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

## 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，用温润面粉塑碗覆盖神阙穴（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

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型糖尿病患者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

CFP供图