

卫生健康教育宣传栏 (第二十五期)

吃动防护全安排,让孩子拥有欢乐健康的寒假

寒假来临,孩子们在享受放松与团聚时光的同时,也面临作息、饮食与活动模式变化的挑战。如何让假期既欢乐又健康?

一、管好饮食与作息

假期容易打乱孩子们的正常生活节奏,而规律饮食与作息是假期健康生活方式的基础。

均衡饮食,营养全面

寒假恰逢春节,聚餐聚会频繁,饮食容易过量或不均衡。

建议把握“营养均衡、多样适量”的原则:每日饮食应涵盖谷类、蔬菜、肉类、蛋类、奶制品、豆类等至少12种食物,主食注重粗细搭配,适量摄入鱼虾、瘦肉、鸡蛋等优质蛋白。零食可优选水果、原味坚果、酸奶等,并合理选择食用时间,避免影响正餐或睡前进食。

假期饮食需兼顾健康与安全。家庭烹饪宜多采用蒸、煮等方式,控制油盐使用,并牢记生熟分开、烧熟煮透,预防食源性疾病。春节期间聚餐较多,应注意规划菜量,剩菜科学储存、及时食用,避免浪费与安全风险。外出就餐则应选择卫生可靠的餐厅,点餐时主动要求“少油、少盐、少糖”,并坚决不购买、不食用“三无”或过期食品。

科学饮水,远离饮料陷阱

足量饮水是维持身体代谢与免疫

功能的关键,冬季空气干燥,假期在家或外出游玩时也要注意及时、足量饮水。

6~10岁儿童每天饮水800~1000毫升,11~17岁儿童每天饮水1100~1400毫升,推荐白开水,做到少量、多次、主动饮水。

聚会时尤其要避免以含糖饮料、功能饮料代替水。若孩子不喜欢喝白水,可加入少许柠檬片、薄荷叶等调味,或自制无糖花果茶、蔬菜汤等。务必明确禁止儿童饮酒及含酒精饮料,家长在聚餐时应做好看护和引导。规律作息,保证睡眠质量。

充足睡眠对学生身心修复、生长发育至关重要。假期也应保持相对固定的作息节律。

小学生每天睡眠应不少于10小时;初中生不少于9小时;高中生不少于8小时。

建议家长协助孩子制定并执行作息表,督促孩子早睡早起,避免熬夜使用电子产品;睡前1小时营造安静、昏暗、适宜的睡眠环境,可通过阅读、听轻柔音乐等方式放松助眠。

口腔护理,预防龋齿发生

寒假,孩子们接触零食、甜食的机会增多,口腔护理不可忽视。坚持早晚刷牙各2分钟,饭后用清水漱口;零食应选择水果、原味坚果、无糖乳制品,尤其注意避免在睡前及饭后半小

时内进食甜食,若食用后应及时漱口,减少糖分在口腔停留时间。

二、坚持运动与体重管理

假期需有意识地安排身体活动,做到动静结合、量力而行。

坚持日常运动,拒绝久坐不动

即便在假期,也应保证每天累计不少于1小时的中高强度身体活动。天气适宜时优先选择户外活动,如散步、跑步、跳绳、球类运动等,做好保暖措施避免着凉;户外条件不佳时,可开展室内运动,如开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、跳绳等,也可选择健身操、亲子游戏等趣味运动。

运动前充分热身,穿着适宜。运动后及时拉伸肌肉、补充水分,避免过度运动造成损伤。同时注意打断久坐行为,每静坐1小时起身活动5~10分钟。

科学管理体重,避免能量过剩

面对节日丰盛饮食,提醒孩子注意食有节制,细嚼慢咽,避免暴饮暴食,建议每餐七八分饱为宜。可每周定时测量体重,及时了解体重变化,以便调整饮食与活动量,远离“节日胖”“假期肥”。

三、做好个人防护,守护健康

寒假正值流感等呼吸道传染病高发季节,加之出行聚会增多,个人防护不可松懈。

勤洗手、常通风,养成良好卫生习惯

接触公共环境后、餐前便后及时洗手,使用流动水和肥皂、洗手液,规范揉搓手。冬季也应保证每日开窗通风2~3次,每次15~20分钟,保持室内空气流通。

科学用眼,守护视力健康

读写时保持“一拳一尺一寸”姿势(胸离书桌一拳、眼离书本一尺、指离笔尖一寸),遵循“20-20-20”原则,每连续用眼20分钟,远眺6米(20英尺)外物体20秒以上。使用电子产品学习30~40分钟后休息10分钟。天气好时,每天安排至少2小时的日间户外活动。室内学习时确保光线充足、均匀。

加强传染病防护,筑牢安全屏障

尽量少去人群密集、通风不良的公共场所,必要时规范佩戴口罩。关注天气变化,及时增减衣物,预防受凉。如计划异地旅行或返乡,可提前了解目的地疾病流行情况,并做好相应防护。

健康无小事,守护在平时。希望这份提示能帮助学生和家长科学规划假期生活,让孩子在享受温馨假期的同时,也能养成健康习惯,强健体魄、维护健康,以饱满的状态迎接新学期的到来!(来源:中国疾病预防控制中心)

格尔木市卫生健康委员会 宣

身体发出这几个“求救信号”,当心是免疫力崩溃的前兆!

一换季就感冒,吃药好几天才缓过来;熬夜加班后,好几天都提不起劲来;明明没生病,却莫名总是很疲惫……其实,这背后都和免疫力息息相关。简单来说,正常疲惫是“累在表面”,休息一下就能缓解;免疫力下降的疲惫是“累在深层”,是身体防御系统发出的求救信号。

出现这五种情况要警惕 你的免疫力可能出现了异常

除了大家熟知的反复感冒、长期乏力,以下这几个容易被忽略的表现,其实也是免疫功能异常的信号:

1. 伤口愈合速度变慢

皮肤出现伤口后,很久都不结痂,或者结痂后反复红肿、发炎,这是因为免疫系统无法及时清理病菌、修复组织。

2. 口腔溃疡反复发作



排除上火、维生素缺乏等因素后,如果口腔溃疡一个月发作2~3次,且愈合时间超过10天,就是免疫力紊乱

的表现。免疫系统攻击口腔黏膜细胞,会导致溃疡反复。

3. 肠胃功能变得脆弱

肠道是人体最大的免疫器官,免疫功能下降时,肠道屏障容易受损,菌群失衡,肠胃自然变得敏感脆弱。

4. 过敏症状突然加重

免疫力紊乱会导致免疫平衡被打破,原本轻微的过敏反应(如季节性鼻炎、皮肤瘙痒)会突然加重,甚至出现新的过敏反应。

5. 频繁犯困,情绪低落

免疫细胞分泌的细胞因子会影响神经系统,当免疫力下降时,细胞因子分泌紊乱,会让人出现持续的嗜睡、注意力不集中,还可能伴随莫名的情绪低落、烦躁,且这种情绪问题无法通过自我调节快速缓解。

教你简单、快速自测免疫状态

免疫力无法用单一指标衡量,但我们可以通过一些简单的方法,在家初步判断身体的免疫状态。

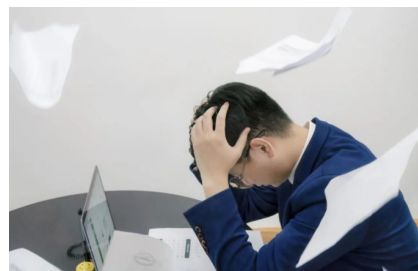
1. 感冒恢复时间测试

普通感冒的自然病程通常是5~7天,如果每次感冒都需要超过10天才能好转,甚至需要依赖药物才能控制症状,说明你现阶段的免疫力较弱,无法快速清除病原体。

2. 压力耐受度测试

面对同等强度的工作或生活压

力,以前能轻松应对,现在却频繁出现失眠、头痛、乏力,且调整后也难以恢复,这也是免疫力下降的间接信号,因为免疫力和抗压能力息息相关。



四种方法教你科学改善免疫力

从医学角度来看,免疫力是人体自身的防御系统,它的作用是精准识别并清除外来病菌(如细菌、病毒),同时不攻击自身正常细胞。它的理想状态是“精准调控、动态平衡”,而非越强越好。

免疫力过低时,身体防御能力不足,会出现反复感冒、长期乏力、伤口难愈合等问题,易受病菌感染;免疫力过高则会“敌我不分”,攻击自身正常组织器官,引发类风湿关节炎等自身免疫性疾病,还可能加重过敏反应。因此,坚持科学的日常行为习惯,是维持免疫平衡最有效、最安全的方式。

1. 饮食均衡

平衡膳食模式是在最大程度上保

障人类营养需要和健康的基础,也是改善免疫力的基础。保证主食、优质蛋白(鱼、肉、蛋、奶、豆制品)、蔬菜、水果的均衡摄入,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。

2. 作息规律

固定作息,保证每天7~8小时睡眠。熬夜会让皮质醇分泌紊乱,不仅抑制免疫细胞活性,还会让身体处于“慢性炎症”状态,久而久之,感冒、过敏甚至慢性疾病的风险都会升高。白天午睡控制在20~30分钟,超过1小时会进入深度睡眠,扰乱夜间生物钟,反而使免疫力紊乱。

3. 适度运动

适度运动能促进血液循环,让免疫细胞更快地到达身体各个部位。同时,运动能促进身体分泌内啡肽,缓解压力,间接改善免疫功能。推荐每周进行3~5次中等强度运动,比如快走、慢跑、游泳、瑜伽等,每次30分钟以上。

4. 情绪稳定

长期压力大会让身体持续分泌皮质醇,这种激素会直接抑制免疫细胞的活性,还会破坏肠道菌群平衡。研究发现,长期处于焦虑状态的人,感冒的概率比心态平和的人高2到3倍。

来源:新华网宝藏青年工作室、新华网江苏频道