

## 市疾控中心发布“开学健康攻略”

## 家长需保证孩子三餐定时定量

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)开学伊始,为了让孩子们能顺利从“寒假模式”转换到“开学模式”,市疾控中心近日发布“健康攻略”,请家长注意查收。

## 调作息:将上床和起床时间提前5-15分钟

首先,注意调作息。充足的睡眠是一天学习和学习效率的保证。假期中,很多孩子的作息不规律,会严重影响开学以后的状态,引起精神萎靡、打瞌睡等现象,降低课堂学习和写作业的效率。家长要尽早帮助孩子调整作息,养成早睡早

起的习惯。而不同年龄段的孩子对睡眠时间的需求也不一样,按照教育部的要求,小学生就寝时间一般不晚于21:20;初中生不晚于22:00;高中生不晚于23:00。

根据不同年龄段学生身心发展特点,6-12岁和13-

17岁儿童每天安排的睡眠时长分别为9-12个小时、8-10个小时。

如果假期里孩子养成了晚睡习惯,家长可以通过将孩子每天的上床和起床时间提前5-15分钟,逐步把作息调整到与学校的作息一致。

## 调饮食:保证三餐定时定量

合理的膳食是一天活动和学习能量的保证,也是正常的生长发育和提升免疫力的保障。吃惯了大鱼大肉,开学后家长要尽快帮助孩子调整饮食结构,保证三餐定时定量,每天为孩子准备高质量的早餐;保证孩子每天食物种类多样与营养均衡,为孩子提供合理、充足的营养。

主食粗细搭配,让孩子适当摄入全谷物和杂豆类食物,可以选择二米饭或杂豆饭,搭配一小块红薯或山药等。每餐适当吃肉,肉类优先选择脂肪含量更低的鱼肉、鸡肉,适量吃牛肉、羊肉和猪肉。此外,保证每天一个鸡蛋,餐餐有蔬菜,天天吃水果,尽量选择新鲜、应季果蔬。每天

要食用3-5种蔬菜,多吃深绿色、橙黄色、红紫黑色等深色蔬菜,如菠菜、油菜、西红柿、胡萝卜、紫甘蓝等,做到深浅搭配。每天都要吃水果,给身体补充维生素,果汁不能替代鲜果。每天喝300ml及以上的牛奶或者相当量的奶制品。

常吃大豆及豆制品,适量

吃坚果,大豆制品如豆浆、豆腐、豆皮、豆腐干等可轮换食用,可以在两餐之间让孩子吃一小把(约10g左右)坚果作为零食,如核桃、松子等,注意选用原味坚果,也可以加入到正餐中,如腰果虾仁等。督促孩子每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料,尤其是碳酸饮料。

## 爱运动:将视屏时间限制在2小时以内

运动在孩子们的生长发育中起着重要作用,它不仅有利于促进孩子们的身心健康,还能促进他们的智力发展,提高学习效率。家长不仅要控制孩子玩手机、看电视等娱乐时间,将视屏时

间限制在2小时以内,且越少越好,还要逐步培养孩子爱运动的习惯,保证每天足量运动。

新学期伊始,孩子要从放假的无序进入开学后的有序,容易陷入迷茫焦虑,对上学产生抵触

甚至恐惧的心理。这时需要家长的鼓励,和孩子一起制订一份目标明确的学习计划,帮助孩子确定努力的方向,更好地进入学习状态。计划一定要有可操作性,家长和孩子共同参与,将计划整

理成一份文档,写清楚目标与任务、具体方法与措施、步骤与时间安排等,贴在书桌上提醒孩子,要保证严格执行。在未来的时间里,也要跟进计划的进度,不断完善这份计划,争取实现最终目标。

选购学习用品须谨慎  
别买有强烈香味或刺激性异味的文具

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)昨日,我市中小学正式迎来新学期,商场、超市、书店等地的人气也随之高涨,随处可见采购文具书本的家长和学生身影。文具市场产品繁多,一些伪劣产品也容易乘机进入市场。因此,烟台市疾控中心专家提醒各位家长,新学期选购学习用品须谨慎。

目前,文具的品种、花样琳琅满目、日新月异。而且,许多精明的商家为了满足低龄学生群体的好奇心,不断推出诸如荧光笔、涂改液、芳香橡皮、发光信纸等新文具,既好用又好玩、好看。然而,这些“新型文具”往往在安全性上藏有诸多隐患。芳香橡皮、发光信纸等新文具由于添加了苯等芳香烃类物质才具有芳香气味,长期使用会引起头痛、头晕等神经系统症状,涂改液因含有二甲苯等化学物质,长期使用也可能引起中毒。

那么,家长如何才能选购到安全放心的文具呢?对此,烟台市疾控中心专家给出一些建议和方法。

首先要查标识。购买正规厂家生产的合格产品,并查看是否标明产品名称、厂名、厂址、执行标准、安全警示、使用注意事项等,不选择“三无”产品。

其次,验实物。避免购买带有非功能性的锐利边缘、尖端及硬质突出物的文具;使用削笔机、卷笔刀、文具剪刀、圆规、书写笔等带有功能性的锐利边缘、尖端的文具时,要在成人监护下使用。还要看颜色,避免购买色彩绚丽、颜值过高的文具。文具颜值越高,其添加的化工用剂可能越多。

再次,注意闻气味。避免购买有强烈香味或刺激性异味的文具。散发着香味的文具对学生有较大的吸引力,其香味主要来源于添加剂,劣质香料中往往含有过量的甲醛、苯等有害物质。

最后,注意留凭证。购物后立即索证,妥善留存。当发现产品出现质量问题或消费者权益受到损害时,要及时向有关部门投诉反映,依法主动、有理有据地维护自身合法权益。

## 寒假期间“二胎娃”就诊明显增多

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲)烟台山医院北院儿科重新开诊近3个月,儿科现状如何?刚刚过去的这个寒假,门诊量有何变化?床位是否依然紧张?儿科除了门诊是否开设急诊?2月26日开学第一天,记者对北院儿科进行了探访。

## 寒假里,二胎宝宝成儿科“主力军”

2月26日,周一中午11:10,已近晌午,北院儿科负责人王经纬的诊室前,有四五十个家庭在等待回诊。

“上午的高峰刚刚过去,现在就剩回诊的几个小病号了。”王经纬告诉记者,从寒假开始后,门诊最大变化是二胎宝宝明

显增加。“我们做了初步了解,基本都是家里‘老大’或者家人都出现发烧、咳嗽症状,放假回家后感染给了家里的‘老二’。”

寒假期间,病房甚至出现一个和二胎宝宝一起打吊瓶的孩子家长。王经纬说,这一家三口

全部“中招”,妈妈在家发烧咳嗽,勉强照看大宝,爸爸在医院也发着烧,每天都是匆忙跑去急诊科输液室打上吊瓶,输液完毕后,再回到儿科病房照顾二宝,看起来很是手忙脚乱。

“虽然门诊的二胎宝宝明显增加,但整体门诊量是减少的,

与中小学生在放假回家减少校内聚集有关。”王经纬说,烟台山医院北院儿科在去年12月5日重新开诊后,除正常门诊外,儿科急诊也是24小时有值班医师,病房一直是满床状态,住院需要预约床位。但假期里,预约住院会更快捷一些。

## 1-3月龄小婴儿住院明显增多

诊室内,一名刚满1个月的宝宝被妈妈抱在怀里,额头贴着退热贴,小脸儿通红,“孩子3天前来检查时只是咳嗽两声,拍肺片没发现问题,今天再查就是肺炎,发展非常快。”

王经纬说,除了二胎宝宝

的增多,1-3月龄的“小小病号”也在陆续出现,寒假期间,几乎每天至少有2-3名小婴儿被收治住院,“以往,小婴儿受到感染,严重到需要住院的情况相对较少,所以今年的增多显得格外突出”。

王经纬说,由于小婴儿年龄小,抵抗力差,病情进展快,一旦感染,表现出来的症状不典型,即使体温不高,咳嗽不厉害,也可能出现肺炎,而且这波呼吸道感染大多因细菌、病毒、支原体混合交叉感染所

致,有小婴儿甚至严重到需要上监护设备、吸氧、输注丙种免疫球蛋白来提供免疫支持。因此,王经纬反复强调:“小婴儿不会表达,如果出现嗜睡、反复哭闹、吃奶不好等情况,必须立刻就医。”

## 开学前,有初中生“谎报病情”要求住院

“本周,我市中小学全面开学,我们也做好了准备,应对开学后的呼吸道感染问题。”王经纬说,寒假前后,北院儿科连续收治了多例主动要求住院治疗的初中生,但经过医生系统地检查,孩子们并没有什么太大问题。

10天前,有一个初三的孩子来儿科就诊,描述病情时特别“专业”,主诉是头疼、发烧、寒战,自己吃过什么药,甚至是几袋头孢都说

得头头是道,要求必须住院检查,家长也非常急切要求住院。可是住院全面检查后,发现孩子并无大碍,每天监测体温,也没有出现孩子自述的发烧情况,于一周后就让孩子办理了出院。

没想到,孩子回家后,再次出现了畏寒、寒战的症状,非说自己发烧,家长无奈再次带孩子来就医,王经纬发现电子体温表被“动过手脚”,上翻记录后,发现是一个正常的体温,再联想第

一次就诊时孩子对病情和用药的描述,考虑为孩子自己上网查阅资料,给背下来了!最后劝说家长带孩子去儿童心理门诊。

“这种情况的孩子,我们接诊了多例,有些孩子确实感到不适,比如常见的腹痛,但多是因为心理紧张、焦虑等情绪带来的身体症状,是‘心理’病,而不是身体病了。”王经纬说,希望家长们多关注孩子的心理状况,多给予引导和疏解,“心理和身体都要健健康康的”。

