

暑期儿童青少年健康注意事项

漫说健康

暑假来临，欢乐时光即将开启。假期儿童青少年健康的注意事项，简要地说，应做好规律作息、保护视力、均衡饮食、科学运动、关注心理、定期监测这几件事。

规律作息：守护成长生物钟

- 1.家长与孩子共同制定科学的暑期作息时间表。固定起床/入睡时间(周末波动≤1小时)，稳定生物钟节律。科学规划日程，采用“学习+运动”交替模式，劳逸结合提升效率，全家同步营造规律生活氛围。
- 2.确保充足睡眠。小学生每天应保证10小时的睡眠时间，初中生应保证睡够9小时，培养早睡早起的好习惯。
- 3.不“报复性熬夜”和过度补觉。部分孩子因白天有学习任务，晚上通过熬夜补偿娱乐时间，看电视、玩游戏；或在假期过度补觉，导致日夜颠倒。这些行为都会扰乱生物钟，需及时引导纠正。

护眼有道：守护清晰的视界

- 1.采用“番茄工作法”高效完成学习任务。每25分钟专注学习后休息5分钟，每完成4个循环进行15至30分钟长休息，休息时可进行拉伸、远眺或喝水。
- 2.合理使用电子设备。遵循“20—20—20”原则，即每使用电子设备20分钟，需注视约6米外的物体20秒。同时，控制电子设备使用时长，小学生每天累计不超过2小时，中学生不超过3小时。
- 3.注意保持正确的读写姿势。眼睛距离书本约33厘米，胸口离桌沿一拳，手指离笔尖一寸。不在光线过强或过暗的环境下看书、写字，使用合适的台灯，保证光线均匀柔和。
- 4.娱乐活动多元化。增加户外活动，用运动、手工制作、家庭桌游、科学小实验等替代单一的电子娱乐，既减少视屏时间，保护视力，又能增进亲子互动，锻炼动手能力。

均衡饮食：构筑营养防护墙

- 1.保证营养摄入。饮食应均衡多样，每日应摄入12种以上食物，每周25种以上。每天需摄入谷类、蔬菜(深色蔬菜占比超一半)、水果、肉蛋奶等，保证1500毫升至1700毫升水分摄入，优先选择白开水。如果孩子对乳糖不耐受，可用酸奶等低乳糖含量的乳制品来代替牛奶。
- 2.合理选择饮食。选择健康零食，如每天不超过15克的原味坚果、150毫升无糖酸奶等，并控制食用量，不影响正餐的食欲和食量。不吃或少吃薯片、辣条、糖果等高油、高盐、高糖零食。
- 3.警惕“隐形糖”。隐形糖指食品加工中添加的蔗糖、果糖等，即使标注“低糖”也可能含较高甜味剂。限制含糖饮料摄入，不喝或少喝含糖饮料。学会查看食品营养标签，优先选择新鲜水果，也可选择100%纯果蔬汁，其能增加矿物质、维生素及单宁等抗氧化物质的摄入，丰富口感。需注意的是，100%纯果蔬汁不含添加糖和食品添加剂，与普通果汁不同，要注意鉴别。
- 4.注意饮食卫生。夏季食物易变质，购买食品时要查看保质期，选择新鲜的食材；剩饭菜冷藏保存，再次食用前需彻底加热至100℃并保持3分钟；养成良好卫生习惯，饭前便后洗手。外出就餐选择干净餐厅，避免食物中毒。

科学运动：激活身体免疫力

- 1.坚持运动。每日累计进行至少60分钟中高强度运动(如跑步、骑自行车、跳绳、游泳、球类运动等)，配合肌肉力量练习。
- 2.选择合适的运动项目。暑假天气炎热，可选择在早晨或傍晚较为凉爽的时候进行户外运动，超过32℃时应停止户外剧烈运

动，选择室内运动，如瑜伽、健身操、室内乒乓球等。

- 3.运动时注意安全。运动前要做好热身准备，避免受伤。运动中遵循“少量多次”原则补水，每隔15分钟至20分钟饮用100毫升至150毫升水。运动后休息片刻，避免立即冲冷水澡，也不要喝大量冰水。
- 急性扭伤遵循“POLICE”原则(即保护、适当负荷、冰敷、加压、抬高)：
 - ①保护：采取措施防止进一步伤害，如佩戴合适的支具或护具，避免重复受伤的动作；
 - ②适当负荷：在不加重损伤的前提下，逐步增加受伤部位的活动量和强度；
 - ③冰敷：受伤48小时内，用冰袋或用毛巾包裹冰块敷在受伤部位，每次冰敷15至20分钟，每天可进行3至4次；
 - ④加压：使用弹性绷带或其他压迫装置来减少受伤区域的液体积聚，以限制血液流向该区域并减少肿胀；
 - ⑤抬高：将受伤肢体置于心脏水平以上的位置，以利于静脉血和淋巴液的排出，减少肿胀。
- 4.中暑急救记住“移、降、补、送”四步骤。立即移至阴凉处、降温(解开衣物，用湿毛巾擦拭颈部、腋窝)、补充含盐饮料、体温>38.5℃需及时就医。

心理关爱：构筑心灵防护网

- 1.关注孩子情绪变化。假期中孩子易出现情绪波动，家长应注意观察，及时识别孩子的情绪变化，帮助排解不良情绪。

- 2.强化亲子沟通。每日安排15分钟至30分钟“专属对话时间”，运用“非暴力沟通”四要素技巧(观察→感受→需求→请求)，避免说教式交流。

- ①观察：客观描述事实，避免主观评判；
- ②感受：表达内心真实情绪，使用“我感到……因为……”的句式；
- ③需求：直接说出自己的需求，而不是让对方猜测；
- ④请求：提出请求时要用温和的语气，给予对方选择空间。
- 3.培养兴趣爱好。鼓励孩子发展绘画、音乐、手工、阅读等兴趣爱好，丰富生活，缓解压力，促进心理健康。
- 4.鼓励社交活动。支持孩子与朋友聚会、参加集体活动，培养社交能力，但要提醒孩子注意安全，遵守约定。孩子与朋友发生矛盾，引导其用“我观察到……我感到……我需要……”的句式表达感受，培养解决冲突的能力。

健康监测：精准捕捉成长信号

- 1.生长发育动态监测。建议每2至4周为孩子测量身高、体重，固定晨起空腹测量，确保数据准确。肥胖儿童可每周测量一次，并观察变化趋势。

BMI计算： $BMI=体重/身高的平方$ ，对照《6岁~18岁学龄儿童青少年性别人别年龄别BMI筛查超重与肥胖界值》，判断体重是否在正常范围。

针对超重/肥胖儿童：调整饮食结构，增加运动，避免高糖高脂食物。

针对低体重儿童：排查营养不良原因，保证充足蛋白质和热量摄入，必要时进行营养评估。
- 2.青春发育科学引导。家长以平和态度与孩子沟通青春期生理变化，通过科普绘本等开展生理知识启蒙教育，帮助孩子了解身体发育规律，减少焦虑与误解。

警惕性早熟信号：女孩8岁前出现乳房发育、阴毛生长，或10岁前月经初潮；男孩9岁前睾丸容积增大、阴茎增长、出现阴毛或变声。若发现异常，建议及时就医，避免盲目服用补品。

警惕身高突增过早(年增长>8厘米)：青春前期儿童年身高增长5至7厘米，若年增长>8厘米应及时就医，进行骨龄、激素水平等检查，评估生长潜能。

暑期儿童青少年的健康需要家长和孩子共同关注和努力。希望孩子们度过一个安全、健康、愉快的假期，以更好的状态迎接新学期的到来。

(郭际)

健康教育

紧急医疗救助 拨打120

120急救电话是为抢救危急重症患者开设的医疗卫生专用紧急救援电话，24小时有专人接听。工作人员接到呼救电话后，可立即派出救护车和急救人员前去施救，是救助危急重症患者最方便、最快捷的医疗救援方法。

在家中、公共场所、野外等，只要发生以下情况，应立即拨打120急救电话呼救：突发疾病类，如患者出现昏迷、胸痛、呼吸困难、抽搐等危急重症的表现；伤害类，如因车祸、生活意外或刑事案件等原因导致身体严重受伤；突发事件类，如发生火灾、溺水、触电、中毒、踩踏伤等；其他各种突发因素导致生命健康出现重大问题，需要医疗帮助时。

拨打120急救电话求助，电话接通后，要准确报告患者所在的详细地址、主要病情，以便救护人员做好救治准备；同时，报告呼救者的姓名及电话号码。必要时，呼救者可通过电话接受医生指导，为患者进行紧急救治。通话结束后，应保持电话畅通，方便救护人员与呼救者联系。在保证有人看护患者的情况下，最好安排人员在住宅门口、交叉路口、显著地标处等候，引导救护人员尽快赶到现场，争取抢救时间。

120急救电话是宝贵的医疗急救资源，是为抢救危急重症患者生命开设的一条绿色通道。合理利用急救资源，非必要请不要拨打120急救电话，尽可能协助保持120畅通，把有限的急救资源留给危急重症患者。

(晓健)

下期刊登预告：

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第59条解读——“妥善存放和正确使用农药，谨防儿童接触”，敬请关注。

掌握正确的 戒烟方法

有证据说明，如果掌握正确的戒烟方法，戒烟通常3至4个月就可以成功。戒烟要丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸，避免去往常习惯吸烟的场所。餐后喝水、吃水果或散步，摆脱饭后一支烟的想法。烟瘾来时，要立即做深呼吸活动，或咀嚼无糖分的口香糖，避免用零食代替香烟，否则会引起血糖升高，身体过胖。坚决拒绝香烟的引诱，经常提醒自己，再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

如何度过戒烟最难熬的前5天？

医生建议：两餐之间喝6杯至8杯水，促使尼古丁排出体外。每天洗温水浴，忍不住烟瘾时可立即淋浴，在戒烟的5日当中要充分休息，生活要有规律。饭后到户外散步，做深呼吸15分钟至30分钟。不可喝刺激性饮料，改喝牛奶、新鲜果汁和谷类饮料。要尽量避免吃家禽类食物、油炸食物、糖果和甜点。可吃多种维生素B群，对安定神经除掉尼古丁有一定作用。

(卫芳)



禁烟控烟
健康你我

预防老年人心身疾病从“心”开始

心健花园

陈大爷最近因一件家庭琐事与孩子发生了争执，之后陆续出现了失眠、头晕、血压升高、胸闷、腹泻等身体不适，且反反复复，迁延不愈。但多次就医进行身体检查，并未发现严重的器质性病变。在他人的提醒下，陈大爷来到了综合性医院的心理科求助，医生给出的解释是，他的这些不适，并非单纯的生理疾病，而是由心理情绪引发的心身问题。

什么是心身疾病？它指的是心理社会因素与生理因素相互作用，最终导致可检测到的生理指标异常和器官功能紊乱的一类疾病。常见的偏头痛、胃溃疡、哮喘、冠心病、荨麻疹等，都是典型的心身疾病。

研究显示，普通人群中心身疾病的患病率

可达10%至60%，而老年人更是高发人群。随着年龄增长，身体机能自然衰退，社会角色逐渐弱化，老年人往往需要直面衰老、疾病、死亡以及亲友离世等沉重话题。这些压力极易诱发焦虑、抑郁、烦躁、易怒、失眠等心理困扰。持续的压力和剧烈的情绪波动，会干扰体内激素和神经递质的平衡，导致代谢紊乱、器官功能失调，表现为血压不稳、代谢指标异常等。若这种异常的生理状态长期得不到有效调节，就可能演变成高血压、糖尿病，甚至认知功能障碍等慢性心身疾病。

因此，关注心理健康，学会自我调适，对预防老年人心身疾病至关重要。以下是一些实用的自我心理保健方法：

- 1.放松训练：舒缓压力之源
在轻柔舒缓的音乐背景下，配合深长、缓慢

的呼吸，进行渐进式肌肉放松练习。这种方法能有效帮助老年人缓解焦虑等负面情绪，并对心率、血压及内分泌系统产生显著的调节作用。

2.文体活动：身心愉悦之桥

选择适合自己的活动，如太极拳、八段锦、舞蹈、歌唱等。适度的文体活动不仅能放松身心，促进愉悦激素(如多巴胺)的分泌，提振情绪，还能增长见识、延缓大脑衰老、提升自我价值感和掌控感。

3.正念练习：安住当下之法

正念的核心在于全然、不加评判地觉察当下的感受、情绪和想法。在安静的环境中，老年人可将注意力集中于呼吸或身体感觉上，全然接纳自身状态。规律、每日一次的正念练习，能有效改善焦虑、抑郁、愤怒等负面情绪。

4.社会支持：心灵温暖之港

“讲文明 树新风”公益广告

科学锻炼身体 培养健康生活方式

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

