



## 儿童防晒产品需慎选

本报讯 记者李嘉报道:夏日紫外线强度高,孩子皮肤娇嫩,日常户外活动,为防晒伤,同样需要使用防晒产品。市第一人民医院皮肤科医生提示,儿童防晒用品,切勿乱用。

对于儿童来说,皮肤娇嫩、敏感,日常穿着防晒衣、佩戴防晒帽进行防晒是有效且安全的防晒方式。但在近几年,防晒喷雾由于使用方便,备受欢迎。不过,防晒喷雾虽然方便,但喷出来的微粒很细,容易被吸入肺中。

儿童的气道比成年人的更加敏感,使用防晒喷雾时,肺损害和过敏的可能性也更大。如果一定要使用,最好先喷到手上再涂抹到身上。另外,使用防晒喷雾时,一定要躲避抽烟或使用打火机的人,远离火源防止意外发生。

儿童防晒霜的选择上,首选纯物理防晒,刺激性小、更安全。选择正规的、有信誉的大品牌儿童专用防晒产品,成分上尽量不含香料、色素、防腐剂。避免有美白、抗衰老的功能性成分。防晒系数在15至30,防晒系数太高会增加皮肤的负担。需要注意的是,涂抹防晒霜后,一定要用温和的儿童专用的清洁产品做好皮肤的清洁,避免残留。

## 慎购网红减肥服

本报讯 记者李嘉报道:眼下,瑜伽裤、暴汗服、塑身衣等产品已成为健身、减肥达人的热衷服饰。商家的相关宣传也令人眼花缭乱、无所适从。市消费者权益保护委员会提醒广大消费者谨防商家虚假宣传,科学减肥,理性消费,切勿盲从。

正确选择面料。目前,市场上的主流纤维是锦纶和氨纶,锦纶又称为尼龙,耐磨性好,氨纶则是弹性纤维。作为运动服装,良好的弹性和耐磨性必不可少,建议消费者选择锦纶、氨纶或含聚酯纤维面料成分的产品。为了达到较好的舒适度及形体塑形效果,瑜伽裤建议选择氨纶含量在10%及以上的产品。选购暴汗服时,尽量选择轻盈、无沉重感的产品。

理性认识吸湿速干性能。吸湿速干性能是指衣物把身体产生的汗水迅速吸收,尽量排向外层并尽快挥发,使身体保持干爽的性能。因暴汗服紧贴皮肤的内侧面料带有涂层,无论是吸湿性能还是速干性能均较差,消费者在选购时不可盲目相信商家宣传。除了销售者口头宣称的产品具有升温、吸湿发热等功能外,还应仔细甄别产品本身是否有明确的标注。

不迷信塑身产品。市场上的塑身衣大多用强力弹性纤维制成,有一定提臀收腹的效果,但塑身衣的原理是通过较紧的面料对脂肪进行挤压,并不能真正减少体内脂肪,从而达到减重效果。

## 颈部淋巴结肿大别忽视

本报讯 记者李嘉报道:无意中触摸到颈部淋巴结肿大怎么办?对健康有危害吗?

市妇幼保健院乳腺甲状腺外科专家介绍,作为免疫系统的重要组成部分,淋巴结具有阻挡细菌、肿瘤细胞的作用,引起颈部淋巴结肿大的常见原因也有所不同。

细菌感染可引起急性或慢性淋巴结炎,如扁桃体、口腔、颈部皮肤区域感染后,肿大的淋巴结多疼痛,压痛明显。

头颈部及胸部恶性肿瘤,如甲状腺癌、喉癌、肺癌、胃癌等,均可转移至颈部淋巴结。这种肿大的淋巴结,往往无明显疼痛,多质硬,可光滑孤立,晚期则可粘连成团。

淋巴结病理组织学检查,是淋巴结转移癌最后确诊的唯一手段。这是我们最需要重视的一个危险信号,此时肿瘤已经发生淋巴结转移,需要马上处理。

急性甲状腺炎、亚急性甲状腺炎、自身免疫性甲状腺炎等,均可出现颈部淋巴结肿大。甲状腺癌发生颈部淋巴结转移时,也有可能出现颈部淋巴结肿大。

超声也是颈部淋巴结检查的首选方式。超声具有无创、简便、快速、准确率高的特点。有经验的超声医师,可以判断肿大淋巴结的性质,因此,如果发现颈部淋巴结肿大,做一次超声检查是很有必要的。

## 外卖越多寿命越短

本报讯 记者李嘉报道:近期,有研究表明,一天两顿都在外就餐的人死亡风险会比在家吃饭的人高将近50%。

该研究通过对1999年到2014年的美国国家健康和营养检查调查的数据分析发现,与很少在外吃饭的人相比,经常在外吃饭的3万多名20岁以上的成年人,其全因死亡率增加了49%,心血管死亡风险增加了18%,癌症死亡风险增加了67%。

这项研究当中,所谓“很少在外吃饭”指的是每周少于一餐,而“经常在外吃饭”指的是每天吃两顿或者更多。这项研究还参考了美国心脏协会的饮食营养评分对食物进行评级,研究者表示,与在家烹饪相比,餐馆特别是快餐店的食物质量都较低,大概70%的快餐食品营养价值都很低,就算豪华餐厅也好不到哪里去,有的饭菜营养价值仍然比较低。

## 艾条蚊香防蚊健体

本报讯 记者李嘉报道:一到夏季,蚊虫肆虐。在家要想不受蚊虫叮咬,推荐用艾条来做蚊香。因其独特的香气和驱蚊功效,可以作为天然蚊香使用,既能起到防蚊的作用,又可以强身健体。

艾条是用干燥的艾叶除去杂质弄碎成细软的艾绒,再用棉纸把艾绒包裹卷成长条状。艾叶能通经活络,温经止血。做成艾条容易燃烧,火力温和,气味芳香。建议可以去药店或医院买一些艾条,在家里点燃代替蚊香或者驱蚊片,既安全又可以防蚊,还能提高人体的免疫力。

## 16部门联合启动“体重管理年”

# 暑假,孩子如何科学减重

本报记者 李嘉

日前,国家卫健委、全国爱卫办、教育部、体育总局等16部门联合发布《“体重管理年”活动实施方案》,力争通过三年左右时间,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理目标。

两个月的暑假,家长应帮助孩子将“体重管理”作为一门必修课,督促学生严格自律地管理好自己的体重。如果学生在暑假里能够像对待必修课一样对待体重管理,不仅能管理好体重、远离肥胖,还能培养自己良好的生活习惯及自律能力,从而提高暑假生活的质量。

### 针对不同人群制定相应方案

此次16部门联合启动“体重管理年”活动,目标是全民健康体重管理的意识和能力显著提升,健康生活方式更加普及。

“体重管理年”活动将体重管理融入各项政策和行动计划中。比如教育部门主要指导和加强在校学生的科普宣传教育,优化学生膳食营养,保证学生在校期间的体育运动和活动时间;体育发展中心增加体育运动场所供给。鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入家庭医生签约服务,向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康的生活方式指导。

“体重管理年”活动按照“覆盖全人群全生命周期,提高体重精准管理水平”要求,针对婴幼儿、青少年、职业人群、老年人等重点人群分别有不同的体重管理方案。

帮助超重和肥胖学生做到减少进食量、增加身体活动、增强减肥信心、调整饮食结构等。

婴幼儿和学龄前儿童体重管理重点

是加强科学育儿的咨询指导服务,强化体格生长的全面监测、营养与喂养指导以及身体活动和运动指导。

职业人群即青年和劳动力人群,重点是指导个人平时加强体重监测和定期体检,培养健康生活方式。

老年人在预防肥胖的同时,也要预防肌肉减少,减缓身体机能的衰退,降低发生跌倒和骨折的风险。

### 有些食物优先选择,有些要少吃

俗话说,保持健康需要“管住嘴、迈开腿”,讲的是吃动平衡。

专家建议,在饮食上,要控制膳食总能量的摄入量,同时保证食物多样化和膳食质量。

减重过程中,主食不能过度精细化,但不吃主食绝不可取。饮食不仅要多样化,还要有规律,盲目减重可能导致体重反弹,甚至带来更大的健康危害。

鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入。

保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入。

优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。

优先选择低脂或脱脂奶类。

减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物(高能量食物通常是指提供400kcal/100g以上能量的食物)。

减重期间饮食要清淡,每天食盐摄入量不超过5g,烹调油不超过20~25g,添加糖的摄入量最好控制在25g以下。

减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7kcal能量,远高于同质量的



碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

### 和孩子一起科学减肥

无氧运动是当代上班族经常抱怨的问题,对此,专家建议,可以把运动“零食化”。

动则有益,每天有若干个小于10分钟的锻炼,对于减脂都是有效的。通过力量练习增强肌肉含量,提高身体基础代谢率,身体安静状态下的脂肪消耗就会增加。

针对当前工作、学习、生活节奏快,提倡体育运动生活化、碎片化,利用一切可利用的时间,比如上下班多步行一段;膝关节、踝关节没问题的爬爬楼梯;在办公室也可以进行短时间运动,比如简单的拉伸。

睡觉:经常熬夜、睡眠不足、作息无规律可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”。肥胖患者应按昼夜生物节

律,保证每日7小时左右的睡眠时间。

运动:身体活动不足或缺乏和久坐的静态生活方式,是肥胖发生的重要原因。

肥胖患者减重的运动原则是以中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。每周进行150~300分钟中等强度的有氧运动,每周5~7天,至少隔天运动1次;抗阻运动每周2~3天,隔天1次,每次10~20分钟,每周运动消耗能量2000kcal或以上。

少坐:每天静坐和被动视屏时间要控制在2~4小时以内,对于长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3~5分钟。

专家建议,体重管理应纳入到健康家庭的目标和行动,倡导“大手拉小手”“小手帮大手”,实现家庭健康生活新理念。全家人一起去参加户外活动,共同采取积极的出行方式,一起监测体重变化,降低家庭肥胖聚集风险。

## 合理运动 科学减重

本报记者 李嘉

俗话说减肥“三分练,七分吃”,对于如何通过科学健身管理体重,应注意以下几个方面:

选择恰当的运动方式。选对恰当的运动方式,也就是运动类型。一般来说,开始运动减脂的时候进行中低强度的有氧运动,比如跑步、游泳、长距离骑行等。同时可以辅助一些力量练习,对于一些体重较大且没有锻炼习惯的人,如果不适宜

长时间长期的跑步,建议可以安排游泳、划船或者骑行等项目。

控制恰当的运动强度。运动强度决定了运动效果,要控制住每一次运动的强度。以跑步为例,跑步过程不宜速度过快,强度过大,特别是体重过重的人,运动损伤风险会随之增大。因此,要控制运动强度,当然,如果强度太小,总体来说热量消耗也较少,减脂效果也不理想。

“我一到夏天就浑身没劲,每天总是昏沉沉,这样的身体状况我自己也很是着急。今天社区举行的活动真是解决了我的疑惑,让我很暖心。”居民王阿姨说。

此次义诊活动在倡导健康的生活方式,引导居民群众养成健康生活好习惯。据了解,滨河社区将不断加大为民服务的力度,为辖区居民提供多样化的贴心、优质的服务,真真正正把暖民心服务落到实处。

掌握运动的频次。运动频次过犹不及,如果每天进行大强度、高运动量的减肥或运动,身体恢复是跟不上的,会给伤病埋下很多隐患。同时要注意,健身不能三天打鱼两天晒网,会影响减肥效果。

避免过长时间运动。连续在健身房里锻炼,如连续跑两三个小时,实际是不可取的。长时间运动会造成器官、关节的

磨损,可能会造成运动损伤。同时,如果没有合适的恢复,会影响到身体的免疫机能。所以,每次锻炼的总时长要注意控制,运动过后必须要有好的恢复,及时补充营养。

注意运动的拉伸运动。在进行科学锻炼的时候,一定要有充分的热身,以及运动后的放松、牵拉,这样可促进身体的恢复和再生。

### 咸安区滨河社区

## 健康宣讲进社区

本报讯 记者王恬、通讯员周茹报道:6月28日,咸安区温泉街道滨河社区联合咸宁市妇幼保健院举办健康知识宣讲及义诊活动。

在义诊现场,不少居民有序排队向专家咨询健康问题,专家们运用“望闻问切”的中医传统方法,对居民辨症论治,耐心细致地为每一位前来问诊的居民讲解疾病病因、发病机理、如何治疗和今后预防等。同时提供了中医推拿、艾灸、拔火罐、针灸、耳穴压豆等多项中医体验项目。

活动现场还设立了健康知识宣讲区,邀请了中医专家为大家进行健康知识讲座,从三伏天怎么调理身体、祛湿气

的最佳时间、如遇中暑该如何急救等方面进行了详细科普,多名健康宣讲员为候诊的居民进行了血压血糖等健康指标的测量。

“我一到夏天就浑身没劲,每天总是昏沉沉,这样的身体状况我自己也很是着急。今天社区举行的活动真是解决了我的疑惑,让我很暖心。”居民王阿姨说。

此次义诊活动在倡导健康的生活方式,引导居民群众养成健康生活好习惯。据了解,滨河社区将不断加大为民服务的力度,为辖区居民提供多样化的贴心、优质的服务,真真正正把暖民心服务落到实处。

### 通山县人民医院

## 获批三级综合医院

本报讯 记者李嘉报道:日前,省卫健委正式发文核定通山县人民医院晋升为三级综合医院。

5月30日至31日,省卫健委发展服务中心党委书记、主任李玲带领专家组赴该院开展了为期2天的三级综合医院现场核定工作。专家评审团队严格按照《湖北省三级综合医院核定细则》(试行),分为综合管理、医疗药事、护理、院感公卫4个小组,



## 小暑养生注意什么?

本报记者 李嘉



小暑时节,饮食起居注意什么?市中医医院治未病科副主任熊晓燕支招。

首先要保持阴阳的平衡。“春夏养阳”,我们要注意顾护人体阳气,不要过度贪凉。比如饮用过多冷饮,过度使用空调,

洗冷水澡,或者在树荫、屋檐下、过道里乘凉时间过长等等,以免受凉感冒,或导致脾胃功能受损。同时注意顾护好人体的津液,汗为心之液,避免过度出汗。夏季运动时,尽量选择早晨或傍晚,气温相对凉爽的

时候,选择较为和缓的运动,时间不宜过长。

第二,要注意调理脾胃,顺应脾胃的生理特性。如保证心阳充沛,心主神,注意清暑安神,要保持情志调畅,可以做些静心宁神的事,如下棋、书法、绘画等,古诗有云:风动荷生香,心静自然凉。人体的脾脏喜燥恶湿,注意健脾燥湿。尽量避免进食大量甘厚味,以免滋腻碍胃,要注意饮食卫生。

第三,要注意预防及去除邪气,如暑邪、湿邪。民间有说法,叫:“冬不坐石,夏不坐木”。暑过后,气温高、湿度大,露天放置的木质椅凳,含水量较多,表面看上去是干的,但在上面坐久了,可能会诱发风湿、关节炎等疾病。

饮食方面,推荐如冬瓜、扁豆、苦瓜、薏苡仁、荷叶、莲藕、莲子、绿豆芽、绿豆、赤小豆等,都是很好的搭配食材选择。它们具有清暑祛湿、健脾利湿、利尿消肿等功效。藿香、苏叶、陈皮、荷叶、白茅根、芦根、山楂、莲子心等也可以作为代茶饮。但要适

当适量食用,必要时应在医师指导下应用。如绿豆、薏苡仁、苦瓜、生藕等性寒凉,脾胃虚寒的人不宜长期食用。

小暑节气,要小心哪些疾病?熊晓燕介绍,要注意预防心脑血管疾病、胃肠道疾病、空调病、热射病等。我们一定要注意合理的饮食起居,有慢性基础疾病的要注意按时服药,定期复查,如有身体异常不适,及时就医。老年人、有基础疾病的(如少汗症、严重皮肤疾病)、婴幼儿、孕产妇,在夏季气温超过30℃时,要注意适当的使用空调降温,适时增减衣服,穿透气性好的衣服;注意饮水,避免脱水;如有异常及时就医。

小暑正值夏季,也是急性消化道疾病的高发期,饮食卫生尤为重要,不要食用隔夜饭菜。同时饮食也要有所节制,尽量吃些清淡易消化的食物。有民间谚语说:“小暑大暑,有米懒煮”,提示到了伏天人们的胃口会受到影响,可以用荷叶、茯苓、扁豆、薏米等熬粥,非常适合这个季节食用。