

做好这五点——

# 元气满满迎接新学期

本报记者 李嘉

新学期如期而至,为了帮助学生们更好地适应校园生活,保持身心健康,我们特别整理了以下几点健康生活建议,涵盖心理调适、作息调整、健康知识学习、均衡膳食、合理运动以及常见病预防等方面,供广大家长们阅读学习,助力孩子们在新学期里活力满满,迎接新的挑战。

## 积极调适心理

理解与倾听:当孩子表达“不想上学”时,家长避免批评或讲大道理,而是倾听他们的感受,给予情感支持。比如,可以问:“是不是遇到什么困难了?跟我说说。”

学业准备:检查孩子寒假作业完成情况,帮助孩子梳理任务,按重要性排序逐步完成。与孩子一起制定新学期的学习计划,设定小目标,增强信心。

社交支持:鼓励孩子提前联系同学,或邀请同龄朋友一起活动,帮助孩子建立积极的社交关系。提供社交技巧指导,帮助孩子更好地处理同学和师生关系。

增加仪式感:准备开学用品,如新书包、文具等,增强孩子对新学期的期待。与孩子一起制作书皮、拍纪念照,营造开学的仪式感。

情绪调节:引导孩子通过腹式呼吸、冥想、听音乐等方式调节情绪,也可以让孩子用积极的语言暗示自己,如“又能和同学们一起学习啦”“新学期肯定有很多有趣的事”,放松身心。

亲子互动:减少电子产品的使用,用陪伴阅读、一起做手工、益智游戏等亲子活动替代,帮助孩子静下心来。



## 保持规律作息

为孩子更好地适应新学期学习节奏,家长可以帮助孩子调整生物钟,如帮助孩子制定作息计划,包括起床、用餐、学习、娱乐和睡觉的时间,并尽量按照计划执行,做到早睡早起,确保充足睡眠。

## 做好疾病防控

做好预防及时就医:家长注意观察,如果孩子出现腹泻、咳嗽、发烧等症状,应及时就诊,不带病上学。

保持良好的卫生习惯:日常生活中,家长应提醒孩子注意饮食卫生,避免食用生冷食物。保持良好的个人卫生习惯,勤

洗手,保持所处环境的清洁。

家校协作:家长配合学校开展学生常见疾病预防知识教学,定期体检,测量身高、体重等,帮助孩子掌握如近视、肥胖、脊柱弯曲异常等疾病的防控知识与技能。

## 保证膳食均衡

注重营养均衡:根据日常孩子所需营养,制定“营养菜单”,保证孩子每日摄入足够的蔬菜、水果、优质蛋白和全谷类食物,确保身体获取全面营养。减少高油、高糖、高盐食物的摄入。

重视早餐:家长督促孩子吃早餐,且早餐应种类丰富,包括谷薯类、蔬菜水果、奶、动物性食物、豆、坚果等食物中的三类及以上,为大脑提供充足能量以提升学习效率。

## 开展规律运动

为了让孩子更好地迎接新学期,家长可以和孩子一起进行合理的户外活动,如快走、跑步等,保证充足的身体活动。确保孩子每天至少有1小时中高强度的身体活动,每周至少有3天增强肌肉和骨骼的运动。运动时要注意环境安全,做到运动前有热身,运动后有拉伸放松,防止运动损伤。

健康的生活方式不仅能让孩子们的身体棒棒,还能保持好心情,学习起来也更有效率。宝贝们行动起来吧!

# 学校怎样防控流感

本报记者 李嘉

随着春节假期结束,中小学、托幼机构迎来了开学季,咸安区疾控中心发布信息提示,当前流感仍处于流行期,学校作为人员密集场所,防控工作尤为重要。

## 流感为啥专挑孩子“下手”

疾控专家表示,流感病毒传染性强,流感发病率在儿童中最高。学生互动频繁,学校人口密集、集体活动多,一旦有流感病例出现,很容易在短时间内迅速传播。

疾控专家介绍,流感病毒主要通过飞沫、接触、空气等渠道传播。

飞沫传播:咳嗽、打喷嚏时喷出的飞沫。

接触传播:病毒附着在课桌、门把手等物体表面,通过手接触口鼻感染。

空气传播:密闭空间内长时间悬浮的气溶胶。

因此,要警惕学校防控“漏洞”,如:晨检不严格,带病上课;教室通风不足,消毒不到位;学生卫生习惯差,共用物品不清洁。

## 筑牢校园“防护墙”

健康监测。学生出现发热伴咳嗽,及时就医,建议在家休息,痊愈后再返校。

通风卫生。加强各类学习、生活、娱



乐、工作场所的卫生与通风,保持空气流通,保持室内外环境卫生整洁。在流感流行季节,集体活动应尽量安排在室外进行。

加强培训。学校应针对老师、校医等人员开展流感日常防控和疫情报告处置

要求的相关培训。

健康教育。加强师生健康知识教育,教育学生打喷嚏时要主动掩住口鼻,提高防病意识。

应急管理。发现流感样病例异常增多,及时报告当地疾病预防控制机构和教

育行政部门。

## 个人防护“秘籍”

打疫苗。每年接种流感疫苗是个人防护流感的有效手段,可以显著降低接种者患流感以及发生严重并发症的风险。未接种流感疫苗的人群,在整个流感流行期仍可预约接种。

勤洗手。用肥皂水或洗衣液和流动水清洗双手,平时避免用脏水触碰眼、鼻或口。

戴口罩。在流感高发季节,前往人群聚集的场所建议佩戴口罩。有发热、咳嗽或咽痛等流感症状的学生,需佩戴口罩,并到校医室做进一步排查,同时通知家长接回或根据病情就医。

## 家庭健康“金钟罩”

出门前测量体温,观察呼吸道症状,返家后更换外衣,用流动水洗手。

发现家人有流感症状(发烧、咳嗽等),做好防护避免传染,根据病情及时就医。

保持家居通风,定期清洁门把手、桌面等高频接触区域。

均衡饮食,充足睡眠、适量运动,提升全家免疫力。



市中心医院放射介入科

## 成功实施一例TIPS手术

本报讯 记者李嘉、通讯员施心怡报道:日前,患者廖先生和家人将一面写有“悬壶济世,德艺双馨”的锦旗送到市中心医院放射介入科病房医务人员手中。

今年1月,廖先生因肝小静脉闭塞备受折磨,严重的腹水让他的身体状况急剧恶化。入院后,放射介入科第一时间组建治疗团队,结合廖先生的各项检查报告、病史以及身体的实际状况,进行分析与评估。

经过反复论证,该科室团队决定采用TIPS(经颈静脉肝内门-体静脉分流术)手术为廖先生进行治疗。手术当天,主刀医生在数字减影血管造影设备的精准引导下,全力为患者解除病痛。

手术后,医护人员对患者进行密切监护,频繁查房,根据各项监测数据及时调整治疗方案,悉心照料廖先生的伤口,严格按照操作规范进行消毒、换药,防止感染的发生。

在放射介入病房全体医务人员的共同努力下,廖先生身体逐渐好转,原本高高隆起的腹部逐渐平坦,腹水明显消退,各项身体指标也逐渐趋于正常。

赤壁市人民医院消化内科

## 成功救治一名八旬患者

本报讯 记者李嘉、通讯员郭心雨报道:近日,一面饱含深情的锦旗送到赤壁市人民医院、湖北科技学院附属赤壁医院消化内科,表达对医护人员的感激之情。

患者是一名88岁的女性,因不慎摔伤导致左股骨髁上骨折,同时伴有严重腹泻、泌尿系统感染以及重度低钠低氯血症,病情复杂且危急,转入市人民医院消化内科后,科室迅速组织会诊,制定详细治疗方案。

在治疗过程中,管床医生黄鑫为患者进行了针对性的治疗,同时密切关注她的身体状况。全体医护人员也以高度的责任心和爱心,为老人提供了无微不至的护理,从日常生活照料到心理安抚,每一个细节都体现了医护人员的用心。

经过一段时间的治疗,患者精神状态和食欲明显好转,大小便恢复正常,身体各项指标趋于稳定,病情得到有效控制和改善。



## 如何帮孩子选购文具

本报讯 记者李嘉报道:购买文具时,一定要查看是否标明产品名称、执行标准、生产厂名、厂址、警示用语、生产日期等,避免购买“三无”产品。

尽量选择无味或自然气味的文具,很多文具为了吸引孩子,会添加各种香味,可能含有害化学物质,长期接触可能影响孩子健康。

太白的纸张可能会刺激孩子的眼睛,导致视力疲劳。选购时,选择纸张颜色泛黄、反光不太强的本子,这样更有利于保护孩子的视力。

有些文具有很多小零件,这些零件很容易被孩子误吞。购买时,尽量选择没有小零件或小零件牢固的文具,避免安全隐患。

文具的边缘最好是圆滑的,没有尖锐的部分。否则,孩子在使用过程中可能会被划伤。比如手工剪刀、刀片的顶端应为圆弧顶端,而不是锐利的尖端。

颜色鲜艳的文具很受孩子欢迎,但要确保这些颜色来自安全的颜料。避免购买那些颜色过于鲜艳但没有明确标识的文具。

## 哪些食物有助降脂

本报讯 记者李嘉报道:血脂异常的患者建议多吃谷物和粗粮、山茶籽油/亚麻籽油、深海鱼、紫色食物、坚果等,有助于降低血脂。

建议每日全谷物摄取50至150克或占全天谷物的1/4-1/3,摄取量遵循平衡膳食原则。采用富含不饱和脂肪酸的山茶油、米糠油、亚麻籽油、葵花籽油和菜籽油等烹制膳食,最好控制在20-25克。

多吃富脂海鱼对预防心血管疾病非常有帮助。血脂异常者应适量食用富含脂肪酸的鱼类,建议每周吃2-3次,每次摄入量50-100克。

紫色的桑葚中含花青素,可辅助降血脂,血脂异常、高胆固醇血症患者每天摄入320毫克花青素,持续3-6个月,血脂和血管内皮舒张功能可得到明显改善。

开心果、腰果、榛子、花生等对降低总胆固醇、低密度脂蛋白(坏胆固醇)、甘油三酯,提高高密度脂蛋白(好胆固醇)水平有良好效果。



温佳梅

咸宁麻塘中医医院 主治医师

《黄帝内经》深刻阐述了经络在人体生命活动中的核心作用,指出“经络者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起”,并强调其“决生死,处百病,调虚实”的不可替代性。经络不仅维系着人的身心整体,还直接关联着疾病的生成与康复,是养生之道的基石。

从传统导引的理论观之,经络内连脏腑,外达膜络,把各自为政的五脏六腑、四肢百骸连为一个整体,是养生导引中的关键内容之一。中医上说,经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道,是人体功能的调控系统。经络学说是中医导引的基础,也是人体针灸的基础,是中医学的重要组成部分。经络学说是祖国医学基础理论的核心之一,源于远古,服务当今。在两

千多年的医学长河中,一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

在十二经络中,肺经地位尤为特殊。《素问·宝命全形论篇》记载:“夫人生于地,悬命于天。”“悬命于天”就是说人如果不呼吸天上的空气就活不了,那么人体与天上的空气相连的就是肺,所以,命悬于天,就是命悬于肺,可见肺经“主气、司呼吸”的重要性。另外,肺在人体内脏中居于最高的位置,被称为“华盖”,负责气的宣发肃降。它的宣发肃降功能正常发挥会使气不断地转化,通达全身,使全身水液运行、输布和排泄正常。所以,中医有“肺为水之上源”一说。一旦病邪入侵

## 中医经络养生之一——手太阴肺经

肺经,肺宣发肃降功能失调,人体呼吸功能和水液代谢就会出问题,各种咳嗽、气喘、流涕、水肿等症状就会相继出现。

鉴于肺经的重要性,近年来肺经养生备受关注。以下是一些养护肺经、预防疾病、延年益寿的方法:

①呼吸运动:可以通过深呼吸来疏通肺经、补肺气。深呼吸是指将空气尽可能多地吸入肺部,然后尽可能多地将空气呼出。这种呼吸方式可以有效地促进肺部的气血循环,增强肺部的功能,有利于疏通肺经、补充肺气。可以在空闲时,每天进行几次深呼吸锻炼,对于改善肺部和增加肺气有很大的帮助。

②健康饮食:食物上建议多吃清淡易消化的食物,要避免食用过多的油腻食物。多食用一些对肺部有益的食物,如梨、百合、蜂蜜等,可以帮助清热润肺,促进肺部的健康。同时,要避免吸烟和二手烟,减少空气污染对肺部的伤害。

③适度运动:适当的运动也是疏通肺经、补肺气的有效方法。有氧运动,如慢跑、快走、游泳等,可以增加肺部的氧气摄入量,促进肺部的气血循环,有助于疏通肺经、补充肺气。此外,一些瑜伽中的呼吸法,如腹式呼吸、胸式呼吸等,也能够有效地帮助疏通肺经、补肺气。

④按摩穴位:按摩穴位也是疏通肺经的一种方法。在人体的手部和脚部都有一些与肺经相关的穴位,通过按摩这些穴位可以促进肺经的畅通,增强肺部的功能。可以在家中自己按摩,也可以寻求专业按摩师的帮助,来进行穴位按摩。

最后,保持良好的生活习惯也是疏通肺经、补肺气的关键。要保持充足的睡眠,避免熬夜,保持情绪稳定,避免过度疲劳,这些都有助于维护肺部的健康,有利于疏通肺经、补肺气;从而更好地保护我们的呼吸系统和免疫系统。

