

为孩子撑起一把健康保护伞

这个2020年有些特别。由于新冠肺炎疫情的影响，孩子们通过网络课程度过了一个特殊的学期后，现在又正值暑假，在“神兽”们继续呆在家的时候，家长们应该如何帮助他们做好健康安全防护措施呢？

●暑期防坠楼 保护孩子安全务必装好防护网

假期中，许多孩子都独自在家，因为好奇心与模仿心理的驱使，导致部分从高空坠下的惨剧时有发生。心理咨询机构专业人士表示，从近几年发生的坠楼案例看，很大原因就是家长不在身边，孩子产生了焦虑和恐慌的心理。这样就很可能做出平时不会做的举动，比如攀爬窗户或者栏杆。有时候就算短时间脱离大人的视线，都有可能出现意外，所以不要让小孩独处。而男孩因为行动能力较强，加上具有较强的冒险意识，所以很多坠楼事故都发生在男孩身上。尤其是三四岁的男孩，家长更应该加强看护，虽然好奇可能会造成危险，但孩子好奇好动的天性无需刻意遏制，而应当正确引导。

专家表示，家长和学校应该对儿童多做相关方面的安全教育工作。源于儿童的学习和模仿能力很强，一旦做出危险行为，应该及时制止并给予合理的引导。要让他们树立健康第一、安全第一的观念，以及加强自我保护的意识。

现在许多房屋都有飘窗设计，这增加了家庭的美观，但也形成一个安全隐患。很多家庭的飘窗一般距离地面只有四五十厘米，飘窗平台距离开窗又只有四五十厘米。

“对于有小孩的家庭，窗台高度低于0.9米的飘窗，必须采取防护措施，同时还要在窗台基础上加装防护栏杆。”专家提醒，不要为了单纯的美观，而忽视了隐藏的危险。同时他建议，阳台及窗台附近不要放置沙发、垫子、抱枕、桌椅等物品，以免成为儿童的助爬工具。

●如何防止小孩坠楼？

专家建议，一是勿让孩子单独在家或长时间离开家长视线；二是提醒孩子不要在阳台或窗台处嬉戏、打闹；三是阳台栏杆高度要在1.1米以上，栏杆间距应小于0.1米，最好安装防护网；四是加强窗台、阳台的检修，防止因年久老化导致不稳固；五是勿在窗台、阳台下放置可攀登物品。

●夏季防溺水 要有安全意识更要有游泳技能

夏季天气炎热，暑期之季，也是儿童溺水的高发季，虽然现在疫情当前，依旧挡不住有些小“神兽”们要追击浪花的心

情。为防孩子溺水，我们该做什么？

国家儿童医学中心、北京儿童医院急诊科负责人表示，“缺少有效看护是造成儿童溺水的主要原因之一，但同时儿童自身也应该防范溺水风险。”儿童不要高估自己的游泳技术，要在配有正规资质的救生员的安全水域内游泳，不要去危险或不熟悉的水域或水体，不要在水中做危险的动作。

此外，饥饿时、饱食后、太困太累、生病了都不要去游泳，一定要在身体健康的情况下游泳，以免发生意外。

该负责人表示，如果发现他人发生溺水，儿童一定不要自行下水施救，应该及时呼叫援助，可以在岸上寻找可用的工具抛向落水者帮助他漂浮。在水中救人不要正面相救，溺水者可能因缺氧窒息的恐惧抓住施救者不松手，从而将施救者拽进水里，最终可能二人都会沉入水中。

防溺水除了有安全意识外，还得要有过硬的游泳技能。亲爱的家长门，在疫情防控安全的前提下，可以尝试为孩子做好游泳准备。

●暑期防近视牢记“20—20—20”口诀，坚持“户外运动120分钟”

疫情期间，“居家上网课”模式让学生们户外活动减少，电子产品使用频率增加，近视发生发展的风险也随之增加。而暑假“神兽”们的自由撒花模式也将开启，如何保护眼睛也再次成为让家长门发愁的事。

全国综合防控儿童青少年近视专家表示，学习时“做好‘三个20’（即用眼20分钟，要远眺20英尺超过20秒），掌握‘一寸一尺一拳’（即胸口离桌子一拳远，握笔手指到指尖要有一寸，看书作业要有一尺远），游戏时控制电子产品使用时长，养成良好的用眼习惯”。

北京同仁医院眼科专家表示，疫情期间出现一些“挤眉弄眼”“歪头斜脑”，以及各种转动眼球为主的眼球运动操，这种运动其实是眼外肌的运动，对有一部分需要训练双眼视功能的、斜视视的小朋友有一定帮助，但是不能很好地缓解眼内肌肉的疲劳，因此不能减缓近视发展和视疲劳。

据其介绍，眼球就像一架照相机，要拍清楚照片，需要聚焦在底片上。对焦的过程就叫调节，是依赖眼内肌肉的运动完成的。看近就像弹簧收缩，也就是调节紧张，看远就是弹簧舒张，也就是调节放松，过度的调节就可能导致近视。增加户外活动，增加看远的时间，就可以有效地放松调节。

暑假期间，许多孩子变成了

“沙发土豆”，在家闷着不爱出门，看电视、玩游戏成了日常，国家卫生健康委疾控局监察专员王斌表示，对于孩子们的近视防控还要做到“户外120分钟”的原则，最好每天保证2小时以上的户外活动时间。对于已经近视的孩子来说，应该更长时间进行户外活动。

●为儿童选可靠零食分3个等级

由于疫情影响，暑假的大部分时间还都是“宅”在家里，为了让娃安心、打发时间，不少家长会为孩子备上小零食。

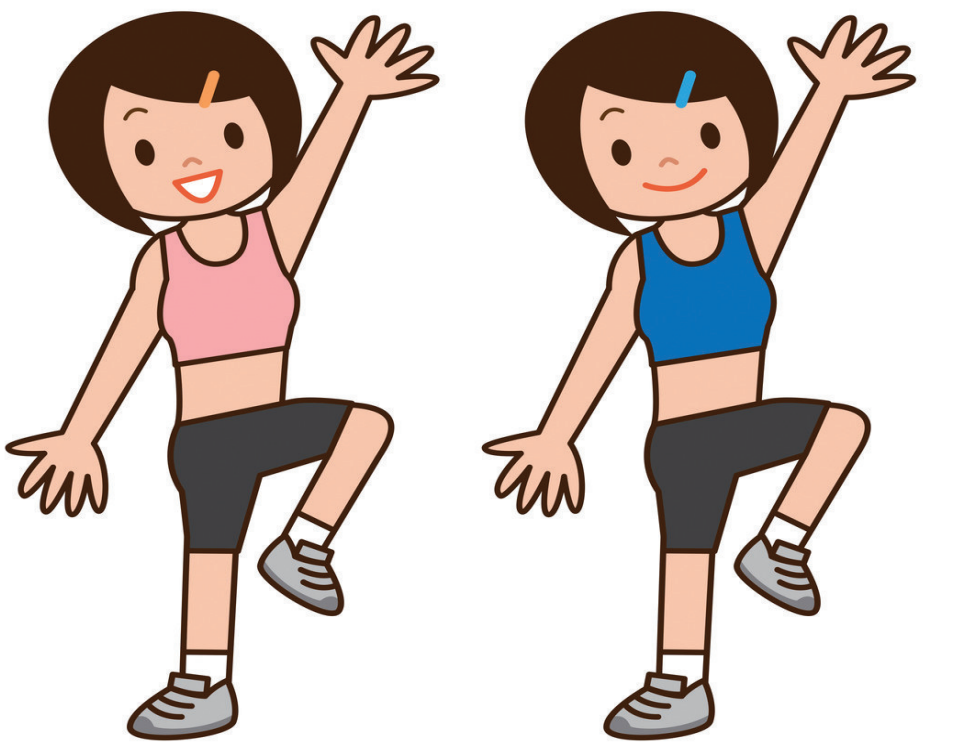
对于儿童来说，非正餐时间食用的各种少量食物和饮料都属于零食。儿童尤其是学龄前儿童，胃容量小，又活泼好动，容易饥饿。零食作为一日三餐之外的补充，可以满足能量及营养素的需求，应科学、合理地选择和安排，不要仅考虑口味和喜好。2018年中国疾病预防控制中心编制发布了《中国儿童青少年零食指南（2018）》，将儿童的零食分为3个等级：可经常食用、适当食用、限制食用。

●可经常食用的零食

一般是低盐、低脂、低糖类的食物，可以每天食用。包括（1）奶和奶制品，豆及豆制品：主要提供优质的蛋白质和高吸收率的钙源，保证生长发育，增强骨密度。（2）新鲜的果蔬：保证正常的维生素、矿物质、膳食纤维的摄入。尽量吃整块儿的水果，特殊情况下再选择不加糖的鲜榨果汁或蔬菜汁。（3）未加工的谷薯类食物：如燕麦、煮玉米、全麦面包等，含有碳水化合物和膳食纤维，给予能量补充。

适当食用的零食

含有中等量的脂肪、盐、糖，每周可以摄入1至2次，不吃更好。一般包括：（1）果干类：如葡萄干、苹果干、香蕉干等。注意不要选择非纯天然晒干的，不然会含大量的糖分和



食品添加剂。（2）简单处理的肉干类：牛肉干、鱼片、鱼罐头、肉脯等。加工的肉制品含有高盐，不建议过多摄入。（3）果汁含量超过30%的果（蔬）饮料。

●限制食用的零食

包括奶糖、水果糖、冰激凌、炼乳、奶油蛋糕、炸鸡、炸薯条、薯片、可乐、膨化食品、方便面等。这些食物营养价值低，含有或添加较多脂肪、糖、盐等，不利于儿童健康。限制食用的零食建议每周食用不超过1次，而学龄前儿童建议每月食用1次，或者尽量不食用。此外，儿童吃零食要注意三大原则：合适的时间，合适的食物种类和合适的量。

合适的时间是指零食的进餐时间一般选择在两次正餐之间，零食补充与正餐间隔1.5—2小时，这样不影响正餐进食。

合适的食物种类是指根据零食等级分类，首选奶类及其制品、新鲜蔬果和坚果。

合适的量是指建议每日零食摄入量不要超过全天总能量的10%——15%。最后值得强调的是，儿童模仿、学习能力强，家长和老师应以身作则，引导儿童青少年养成“吃好正餐，适量加餐”的饮食习惯。（李 玉）

想要通过跑步减肥，但却因为太累而半途而废。或许是因为你的跑步方式不对。教你几个跑得更快又不累的方法。

从运动生物力学的角度来看，跑步速度与步频、步长有关。想要跑得快，需要提高步频，增加步长，学会扒地技术。

第一，跑步时落地距离不要太大，可以通过扒地技术来缩短落地距离，在快要落地之前，腿部快速向下、向后运动，把着地点落到身体重心的下方或后面，从而将落地的阻力变为向前的动力，增加步长。

第二，在落地时应该撑住膝关节，不要刻意蹬直膝关节，从而减少脱离地面时间和身体上下起伏的运动，节省体能，提高步频。

第三，腿部摆动时，应该在小腿充分折叠后再向前摆动，减少摆动时间，增加摆动速度。此外，跑得快还需掌握一个小窍门——身体重心稍微前倾，感觉快要摔倒的摆臂。在跑步时不要固定肘关节，在胳膊前摆时折叠肘关节，后摆时再打开，将摆臂和腿部的动作协调起来，在增加上肢运动的同时增加下肢运动幅度，从而达到更好的效果。

跑步减肥又不累的窍门



想要跑得不累，需记住两个关键因素：一是利用重力。二是省掉所有可能增加能耗的姿势。首先要充分借助不消耗肌肉力量的外力，比如重力。把外，跑得快还需掌握一个小窍门——身体重心稍微前倾，感觉快要摔倒的时候，伸腿往前跑。此外，平时跑步时不能像短跑运动员一样，做大幅度的摆腿等技术动作，而是要在脚落地之后就马上往前走，小步幅快步频，避免让腿做太大幅度的运动。（敏 华）

脸上的痣到底要不要祛除

你知道吗

痣又叫痣细胞痣，每个人身上多多少少都会有几颗或几十颗痣，有些是先天的，更多则是后天逐渐长出来的。有人担心，自己脸上痣颜色太深，会不会发生恶变？

事实上，恶性黑色素瘤多见于西方人，而且由色素痣转化成癌的概率非常低。但痣如果受到重大刺激，或者长期受到慢性摩擦，就会开始出现异常，疯狂增殖，甚至通过血液、淋巴扩散到全身，最终变成恶性黑色素瘤。

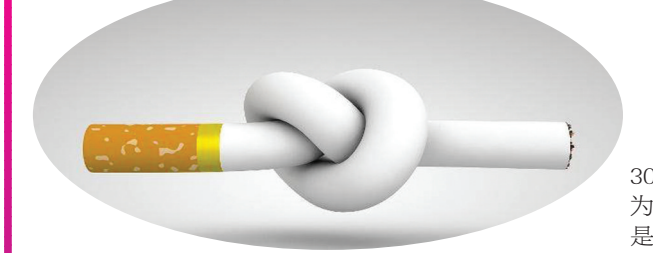
那么，我们应该怎么辨别痣的好坏呢？

首先，高出皮肤丘疹性的痣多为皮内痣，不太会恶变；第二，不隆起平的痣往往是交界痣，如果发生在手掌、脚底等易摩擦部位，则要注意观察；第三，30岁后新长的痣，如果颜色比较复

杂、边缘不规则甚至有毛刺、形态不对称、直径大于6mm，近期颜色或形状发生变化，那么需要警惕；第四，如果已经存在多年的痣出现明显不对称，边界不规整；颜色不均匀、或者呈偏蓝黑色；痣在短期迅速变大直径超过6mm；痣出现发痒、破溃、出血以及不易愈合时，则要高度警惕，需找专科医生确诊，通过皮肤镜检查等进行进一步甄别；第五，如果有多次激光点痣后（超3次）仍然复发，可能存在恶变的风险。此时，应该注意千万不可再做激光，如果已经产生黑色素瘤，做激光更会导致癌细胞扩散。

日常中，应如何预防黑色素瘤？

首先，做好防晒。紫外线是导致黑色素瘤的重要原因，因此夏日出门记得撑伞，搭配使用防晒霜，戴防晒帽等进行防护。其次，不要过度接触自己的痣。不抠、不搓、不刺激，随时观察，发现有变化及及时去医院就诊。最后，不要随意“点痣”。激光点痣、药水点痣都有可能激发黑色素细胞恶变。（佳 琪）



很多人因为好奇，抑或是受他人影响而成为吸烟者，而能以坚强的毅力成功戒烟后的好处也极为可观。

●延缓皮肤衰老

研究已证实，停止吸烟能延缓面部衰老，延迟皱纹出现。不吸烟者的皮肤能获得更多的营养物质，包括氧气。而吸烟者的面色往往呈蜡黄色，戒烟还可扭转黯淡的脸色问题。

●减轻压力

科学研究表明，一个人在停止吸烟后，他的压力水平有所降低了。尼古丁成瘾让很多烟民认为通过吸烟能缓解压力。然而吸烟带给人的只是暂时的满足感，愉悦的感觉很快会消失不见，这并不能真正治疗压力问题。戒烟使体内的氧气水平提高了，这也意味着戒烟能让人注意力更集中，有益精神健康。

●牙齿洁白

戒除烟草能阻止牙齿变污浊，你将会拥有更清新的口气。戒烟者比吸烟者患牙龈疾病的机率更小，而且牙齿不会过早地脱落。

●促进生育能力

研究发现，不吸烟的人受孕机会比吸烟者受孕机会更大。戒烟可改善子宫内膜，提高精子的存活率。非吸烟者还能增加试管受孕成功的可能性，并能降低流产几率。最重要的是，戒烟的女性朋友生下一个健康宝宝的机率会大大提高。

●呼吸更顺畅

当吸烟者放弃吸烟后，他们的呼吸更顺畅了，咳嗽也随之减少。这是因为他们的肺活量在9个月内提升了10%。当一个人二三十岁时，吸烟对你的肺活量的影响可能并不明显，除非在跑步的情况下。但

吸烟有害 珍惜健康

30多岁之后的岁月中，拥有一个强大的肺活量是极为重要的，你是想选择有活力、健康的晚年生活，还是选择即使是散步或爬楼梯都会气喘的晚年生活呢？

●性生活更佳

停止吸烟能改善人体的血流量，进而提高灵敏度。一个停止吸烟的男人，他的阴茎勃起功能会有所提高。而戒烟的女人会发现自己更容易性高潮了。研究者还发现，非吸烟者竟比吸烟者对异性的吸引力高达3倍之多。这也许是非吸烟者身上散发出的气味更清新的缘故。

●活的更长寿

长期吸烟的人有半数都过早地死于由吸烟引起的疾病中，包括心脏疾病、肺癌和慢性支气管炎。一个人在30岁就戒烟的话，能增加10年的寿命。如果到了60岁才戒烟的话，也能增长其3年的寿命。换句话说，任何时候戒烟都不晚。戒烟不仅能延长寿命，还能让你过上没有病痛，可自由活动，以及更加快乐的晚年生活。

●提高知觉

摒除吸烟习惯能让你的嗅觉和味觉有所提升。因为戒烟后，体会会从因吸入上百个有毒化学物质而变得迟钝的状态中，逐渐恢复从前的正常知觉意识。

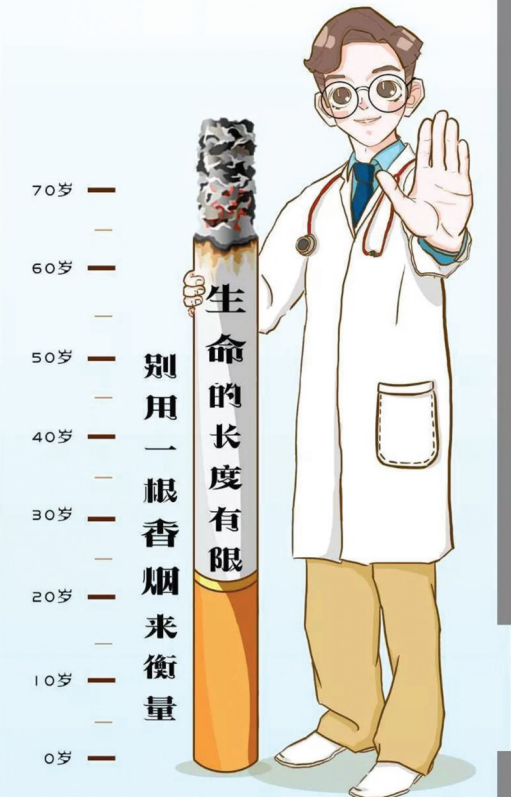
●有更多的活力

在戒烟后的第2——12周内，身体的血液循环功能得到改善。这所有的体育活动都变得简单了，包括走路和跑步。戒烟能提高免疫系统功能，让人体更容易抵御感冒和流感的侵袭。随着吸烟的减少，体内的氧气增多，人变得不容易感到疲惫，头痛的可能性也减少了。

●让周围的人更健康

停止吸烟同时也是在保护那些不吸烟的家人和朋友的健康。被动吸烟会增加非吸烟者患肺癌、心脏疾病和中风的风险。吸入二手烟的儿童患有胸腔疾病

（如肺炎和支气管炎）的风险增至两倍，另外还更易得耳部感染、气喘和哮喘。而与那些同非吸烟者居住的儿童相比，被动吸烟的儿童今后患有肺癌的风险会增长高达3倍。因此，戒烟不仅是为了自身健康，同时也会让你身边的人活得更健康。（天 昊）



健康白城

世界卫生组织研究发现，烟龄超过10年、每天吸烟量超过20支的烟民，已处于深度吸烟中毒状态，咽喉肿痛、胸疼胸闷、咳嗽不断、恶心、口臭……

医学证实，每支烟燃烧时释放出4000多种化学物质，几十亿个颗粒，其中含有尼古丁、一氧化碳、焦油、氨、苯等69种致癌物。这些有害物质吸入人体，黏附在气管壁和肺泡上，易导致气管炎、肺气肿乃至肺癌。而一氧化碳能使血液中氧气含量明显减少，造成高血压、心脏病等心脑血管疾病……

烟草是如何侵犯我们的身体的？我们只顾着诅咒可恶的尼古丁，但却不了解，烟草里除了尼古丁，还有上百种“生化武器”在密谋一起颠覆健康的和平演变。

X光片里“有阴影的肺部”拿到解剖镜下很容易让人想起久未清洗的抽油烟机。而烟雾从被吸入到呼出的几秒钟之间，不仅是它所路经的脏器，其他一系列看似不相关的健康指标也同样遭受着污染和伤害。

烟首先污染的是吸烟者的口腔、牙齿、喉咙和气管。由于长期遭受烟熏火燎，这些烟草的必经器官像老电影里熏黑的屋顶和灶台，这就是吸烟对身体最直观的伤害。另外，烟对身体的伤害在很大程度上是通过血液污染达成的。吸进身体的那口烟经由肺部的毛细血管进入血液循环，上百种毒素之一的一氧化

碳一进入血液，便开始了与红细胞争夺氧气的战争。而血液一旦出现氧气缺乏就意味着一系列恶性反应的发生。

首先，氧气的缺乏给心脏造成了压力，心脏因此不得不加倍费力地搏动，才能保证足够的氧气供给。而且，新鲜的血液由于长期遭受毒素的搅和，血液浓度会变稠，所以更容易招惹上心血管疾病。

“暴烟”也是缺氧惹的祸。烟草中的一氧化碳狡猾地与大脑中的新鲜氧气做了个不公正的交易。烟吸得越多，污浊的一氧化碳置换出的新鲜氧气就越多，眩晕的感觉也就越严重。

烟对皮肤的伤害也与氧气缺乏有关。进入血液中的有毒外来物破坏了原有的平衡，无数的健康白细胞在这场人为的健康保卫战中牺牲。烟草中的毒素还会减少皮肤中胶原蛋白的形成，造成皮肤缺氧和水分丢失，从而加速皮肤的松弛和皱纹的出现。专家调查发现，吸烟女性的皮肤一般要比非吸烟者早老化5年。

吸烟成瘾是尼古丁的罪过。尼古丁进入血液循环后对中枢神经系统产生了一定的刺激作用，并在烟民脑中产生“尼古丁受体”。这就如同大脑中一个需要随时填补的空缺，一旦出现尼古丁短缺，大脑就会在第一时间通知身体赶紧通过吸烟补齐。如果不及时补充，烟客就会出现焦虑、烦躁的症状。尼古丁想让烟客上瘾的目的就是这样达到的。（莹 莹）

“健康白城”专栏下期内容预告：控烟常识

一根烟的「人体旅程」