

专家支招高考考生科学饮食

高考临近，高考考生如何科学饮食成了很多家长关心的问题。专家提醒，考生在备考期间切忌盲目进补和过量饮用提神饮料，应保证睡眠、注意营养、适度运动。

“越是临近高考，越是不要给孩子改变平常的饮食习惯。”湖南省第二人民医院消化内科副主任医师全养雅介绍，一些家长认为进补可以提高记忆力，购买保健品给考生服用，这是不可取的。一些保健品会提高考生的代谢水平，增加肝肾负担，反而不利于考生身体健康。还有些家长给考生摄入过大的大鱼大肉、山珍海味，这些食物可能增加学生肾脏和肝脏的负担，导致腹泻、消化不良等问题，反而影响考生的学习状态。

全养雅建议，考生的饮食应讲究清淡、营养、有规律的原则。家长应合理安排孩子的饮食，早餐最好包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类，可以安排杂粮粥、麦片、面条等主食，搭配鸡蛋、牛奶和一些蔬果；午餐要吃饱，注意荤素搭配、粗细粮结合，保证摄入充足的蛋白质，比如鱼肉、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等；晚餐不要吃太饱，可以选择一些清淡的食物，如小米粥、百合粥等，既不增加胃肠负担，还有助于改善睡眠。

中南大学湘雅医院口腔颌面外科主任医师郭峰提醒，夏季天气炎热，湿度大，考生要注意口腔卫生，避免在考前进食过烫食物，少喝碳酸饮料，在饭后要及时漱口，多进食富含维生素的食物。避免暴饮暴食，尤其是要少吃油腻、辛辣等刺激性食物。

湘雅医院中西医结合科主任唐涛指出，备考期间，家长应引导考生合理安排作息时间，避免熬夜；适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢，有助于缓解压力和提高学习效率，提高身体免疫力。家长可以鼓励考生进行适量的运动；家长还应关注考生的心理状态，避免将焦虑情绪传递给考生，多给考生一些正向鼓励，让其保持积极乐观的心态面对高考。

(据新华社)



该如何看待饮料“营养分级”

影响呢？

实际上，不少发达国家已经有相应的饮料营养分级机制。这些分级机制，是有助于消费者更全面地了解饮料的成分构成和对身体健康的影响，引导不同身体条件、不同口味喜好、不同消费偏好的消费者选择适合自己的饮料，也会促使消费者做出更适宜健康的选择，其积极意义是值得肯定的。

那么，饮料营养分级，会不会造成评级较低的饮料产品营销受到影响？对于这一点，还是要从两个层面来说。一方面，具体到消费者个人，在不同消费场景和消费心态下，是有其主观消费意愿和偏好的，分级至多只能起到提醒作用；另一方面，在产品营养分级之后，企业可以更好地了解不同类型消费者的消费需求情况，更好地进行产品调整和优化，并针对不同消费者，有的放矢地进行分类营销。

在这一过程中，成分含量更加透明的茶饮产品，既会促使茶饮的生产加工者按规范模式操作，也会增强消费者对产品的信任感。

目前来看，在上海试行的饮料营养分级，只有几家企业参与其中，但其起到的消费导向却是值得关注的。越来越多的消费者更加重视健康餐饮，期待购买到更加健康的餐饮产品，这就需要企业能够提供更加透明的产品成分信息，以及在操作加工过程中保质保量，这就对企业的生产流程和生产效率提出了更高要求。

换言之，营养分级对于相关行业企业而言，既是一种挑战也是一种机遇。从茶饮行业推而广之，其他餐饮产品生产企业，也可以在自身产品上进行一些分级探索，帮助有需要的消费者更好地选择适合他们的产品。(据《工人日报》)

夏季养生莫贪凉

立夏之后，天气炎热。有人喜欢长时间待在开空调的房间，有人从冰箱里取出饮料就喝……这些贪凉的习惯容易损伤人体阳气，减缓人体新陈代谢，把本应调节体温的汗液滞留在体内，从而导致“空调病”或者胃肠疾病。所以，夏季养生不要贪凉，不要长时间吹空调，应适当出汗调节体温和排出代谢废物。从冰箱里拿出的食物，要在室内放1小时后再吃，避免生冷食物刺激胃肠道。

高温天气容易中暑，中午前后尽量减少户外活动，出门最好打伞、戴帽子避免光照。同时，要适当多喝温开水。体力劳动者出汗多，要在温开水中加入少量食盐以补充盐分。饮食尽量清淡，少食油腻和辛辣上火的食物。可适当多吃冬瓜。冬瓜是家常蔬菜，可烹调多种菜肴。冬瓜性凉，具有清热解暑、生津止渴的功效。(据《人民日报》)



立夏之后，昼长夜短，很多人夜间睡眠不足。因此，中午尽量小睡一会儿，哪怕闭目养神也好。中医认为，养神在于养心。午睡前做转眼睛的练习(双目从左向右转，再从右向左转，然后紧闭片刻，再迅速睁开眼睛)，不仅可以提高午睡质量，还能促进眼部血液循环，从而达到缓解眼睛疲劳的效果。有睡眠障碍者要保持精神放松，进行适当的体育锻炼，以促进血液循环、提高睡眠质量。

在影视剧中，武打演员在开打之前把身体关节弄得咔咔作响，几乎是武打片的标配动作。我们在生活中偶尔也能听到自己的关节响声，有时只是单纯的关节弹响，有时却伴有疼痛和僵硬，什么情况下需要看医生呢？

关节咔咔作响是病吗

这样的弹响最好马上看医生

小明是个爱岗敬业的程序员，可是最近他每天都愁眉苦脸。原来，每天早上醒来他都感觉手指很僵硬，得活动一会才能缓解。当他坐在电脑前工作了一上午，感觉手指愈发疼痛，甚至还有弹响。这还没完，当他脖子很僵硬的时候活动颈椎便发出“咔咔”的弹响。吓得他猛地站起身来，此时膝盖又出现了清脆的弹响。还有，在他去打饭的时候感觉自己自己胯骨的髋关节也在弹响，吃饭时甚至腿帮也有很明显的弹响。

这些身体的异样让他心有余悸，虽然大多数都不疼甚至对生活没什么影响，可还是让他对自己的健康状况产生了担忧。

其实，并不是所有的弹响都是有害的，弹响分为不伴疼痛的生理性弹响和伴有疼痛的病理性弹响，前者就像我们在影视剧中经常看到的武打角色在开打之前总是转转脖子、按按手指关节，并发出“咔咔”声的关节弹响，而后者才是我们应该立刻就医的弹响。

我们的关节为啥会发声

造成关节弹响的原因有以下几种：关节软骨、关节滑膜结构异常；软组织结构异常；关节与软组织摩擦；长时间重复使用等。下面就来为您逐一分析：

颈椎和肩膀弹响 这是得颈椎病、肩周炎了吗？其实不然，在您没有疼痛发生的弹响时，不需要过多担心，这是正常的关节弹响。

腕关节弹响 一般不伴有疼痛，但是要注意尽量避免重复使用腕关节。如果是舞蹈演员、运动员等特殊职业必须要重复使用腕关节的话，就要进行一系列的肌肉牵拉和力量强化训练了。

颞下颌关节弹响 颞下颌关节紊乱也会造成弹响，这是由于颞下颌关节重复地脱位和复位造成的，严重的情况下还可能发生关节脱位无法复位伴剧烈疼痛。我们应该尽量避免生活中经常啃食硬物及张大口的动作。

手指关节弹响 腱鞘炎也可能会引起手指关节的弹响，由于我们长时间重复地用到某根手指，让其不停地屈伸，关节可能会发生肿胀、酸痛和疼痛处有硬结的情况，严重的情况下活动关节就会有弹响发生，这种情况一定要及早就医。

弹响也有危险程度分级

其实大多数无痛性弹响都是危险指数很低的，如果我们平时注意养成良好的生活习惯，那么很多高风险的弹响和关节损伤都是可以避免的。

说了这么多，如果我们发生了这些弹响，该如何区分其危险程度呢？让我们来分类对比一下它们的危险指数(危险程度最高五星星)：

危险程度一星星：颈椎弹响、肩关节弹响、腕关节弹响、无痛的膝关节弹响；

危险程度三星星：颞下颌关节弹响；

危险程度五星星：有痛的膝关节弹响、有硬结和疼痛的手指弹响。

(据《北京青年报》)

爱护牙齿 你需要注意这些饮食要素

我们都听说过“吃糖坏牙”的观点，唐代名医孙思邈的《千金方》记载：“凡人饮食不能洁齿，腐臭之气淹渍日久，齿龈有洞，虫蚀其间”。现代人日常接触到的甜食和含糖饮料比以往任何时候都多，这里面含有大量的糖——包括蔗糖、果糖、葡萄糖等，若进食后不及时清洁，都会危害牙齿健康。

除了糖之外，还有一些食物会影响牙齿健康。

对牙齿有害的食物

1.精制食物。精制食物，通过一系列的加工改善了口感，但经过处理后，食物中过多营养成分受到破坏，食物中有益于牙齿健康的硬度和韧性也被削弱了。

如精细的蛋糕或面包，容易在口腔内形成一种糊状物，附着在牙面或牙颈部，或残留在牙齿的缝隙之间，被口腔中的细菌利用、分解、产酸，增加牙菌斑的产生。同时这类食物大多含有较高的糖分，过多的进食也会大大增加牙齿疾病的风险。

2.酸味食物。宋代杨万里的诗句就有“梅子留酸软齿

牙，芭蕉分绿与窗纱”的描述，多数人都有过因食用酸味食物而“倒牙”的经历。

如果经常吃过酸的食物，比如醋、酸李子、柠檬等这类富含醋酸或果酸的食物，除了会刺激牙神经以外，还会直接作用于牙面使牙釉质发生脱矿、有机质塌陷，从而导致牙齿酸蚀症的发生。

另外，我们日常经常能够接触到的碳酸饮料及果汁，由于含有大量酸性物质及糖，也会对牙齿表面造成腐蚀，增加牙菌斑生成的风险。

3.过硬食物。经常咬合一些过硬的东西，如坚果的外壳、蟹壳、冰块等，可能在牙釉质上产生微裂纹，会导致牙齿部位持续受到刺激，进而出现牙齿过于敏感、牙齿松动、牙齿缺损的症状。

对牙齿有益的食物

1.富含纤维素的蔬菜水果。人们在进食富含膳食纤维的蔬菜时，如胡萝卜、芹菜和苹果等蔬果类，对牙面的机械性摩擦可清洁牙齿表面，效果如同使用牙刷。咀嚼动作

还会刺激唾液的分泌，唾液含有微量的钙和磷酸盐，能使牙釉质变得更坚固，同时减少食物对牙齿表面的黏附。

鉴于蔬果中含有丰富的矿物质和维生素，若每天保证进食300克以上的新鲜蔬菜，200-350克的新鲜水果，会有利于牙齿健康。

2.含钙食物。想远离蛀牙，钙是必不可缺的。足量的钙质，能防止牙齿钙化不全，增加牙齿的硬度和韧性，有效防止牙本质损坏。牛奶、奶酪等奶制品中丰富的钙质，易被吸收，一天摄入300毫升以上的液态奶，有助于促进牙体硬组织的修复及抗釉质脱矿，增强牙齿的抗腐蚀能力。此外，绿叶蔬菜、豆腐、豆类食物、芝麻、小虾皮、海带、蛋黄也是很好的选择。

3.含磷食物。磷是维持骨骼和牙齿的必要成分，能促进牙齿和牙床的健康。此外，磷酸盐能在口腔内形成缓冲系统，防止牙齿过度酸化，保护牙釉质，预防龋齿。含磷较高的食物有大豆、豌豆、鸡肉、鱼肉、虾、燕麦、黑芝麻等。

所以说，我们要想展露完美笑容，预防口腔疾病，远离龋齿和牙齿酸蚀，除了做好口腔清洁、坚持科学刷牙，还需学会“挑食”。

(白城市科协供稿)

普及科学知识 提升科学素质



童鞋不是缩小版的成人鞋

中皮协表示，儿童运动鞋是童鞋最大的品类，市场占比达50%左右。儿童运动鞋市场的蓬勃发展，一方面得益于国内消费水平的提升，家长们更加关注儿童的健康成长，对高品质童鞋的需求增加；另一方面，随着国内品牌意识的提升，越来越多的童鞋企业开始注重品牌建设和产品质量，增加童鞋产品有效供给，推动了市场的良性竞争。为了引导并规范儿童运动鞋市场，提高产品质量，亟需针对我国儿童运动鞋的现状和大多数儿童运动鞋所具有的共性需求，制定一个儿童运动鞋标准，并在此基础上，对如儿童跑步鞋、儿童篮球鞋等儿童专业运动鞋提出附加要求。

但实际上，许多童鞋却比照成年人的鞋子进行生产和销售，使市场鱼龙混杂，质量参差不齐。“童鞋并非缩小版的成人鞋，童鞋和成人鞋在结构设计、材料选择、安全性、鞋楦等方面有较大差异。相比于蓬勃发展的消费市场，我国儿童运动鞋标准的供给存在明显不足。”中皮协专家表示。具体来看，不足主要体现在两个方面：

一是标准数量少。目前，休闲运动类的童鞋标准只有QB/T4331-2021《儿童旅游鞋》，专业运动品类的童鞋标准更是空白，基本呈现出与成人专业运动鞋共用一个标准的情况，如篮球鞋标准GB/T 24152-2018《篮球鞋专业运动鞋》，足球鞋标准GB/T 19706-2015《足球鞋》，轻型登山鞋QB/T 4553-2013《轻型登山鞋》等。

二是现有标准指标无法满足市场监管和消费升级的需求。比如，作为儿童运动鞋领域执行最广泛的标准，QB/T 4331-2021《儿童旅游鞋》的标准化对象为日常及低强度运动穿着的休闲运动童鞋产品，其核心作用为守好休闲运动童鞋

的基本质量底线，因此指标要求主要为耐折、耐磨、剥离等鞋类质量控制常见的耐穿性要求。对目前市面上儿童运动鞋宣称的透气、防滑、减震、防水等功能性指标以及篮球鞋、跑步鞋等专项运动鞋特有的性能均无法考核。另外，儿童和成人共用的专业运动鞋标准，基本未区分童鞋和成人鞋的差异，无法对童鞋产品质量进行有效引领。“因此，儿童运动鞋标准的滞后，导致无法全面对儿童运动鞋市场进行有效规范和引领，不仅影响了消费，甚至一些质量问题危害了儿童的健康成长。”中皮协专家说。

因此，意见稿作为儿童运动鞋专用的产品标准，充分考虑了行业发展和个性化高品质消费的需求，指标要求更加全面且有针对性，有效填补现行标准在款式设计、标识标注、功能性指标检测等方面的技术要求。例如，随着智能穿戴技术的发展和普及，针对具备信息采集功能的儿童运动鞋，为了加强信息安全，意见稿还给出了相应的推荐性要求；因不同品牌鞋码差异或不同品类鞋码差异给消费者选购产品带来较大困扰，容易导致售后退换货问题，为了有效减少这一问题，意见稿给出了推荐性的要求，建议电商产品在宣传页给出适合内长的范围；对于存在一定安全风险的产品，为了强化家长的监管意识，标准规定标识中还给出防范措施和警示标志。

中皮协称，作为技术领先、要求全面的儿童运动鞋标准，标准的制定将为儿童运动鞋生产和销售的相关部门提供检验和判定依据，引导我国的儿童运动鞋行业不断向前发展，逐步由数量型向质量、效益型转变，在提高生产水平和产品质量的同时，更好地保障儿童的合法权益。

(据《消费日报》)

当前，儿童运动鞋市场蓬勃发展，已成为童鞋最大的品类，市场占比达50%左右，但相比于蓬勃发展的消费市场，我国儿童运动鞋因标准供给不足，给企业生产以及消费者购买带来了困扰，甚至因质量问题危害儿童的健康成长。日前从中国皮革协会(以下简称“中皮协”)获悉，根据中皮协团体标准制定计划，《儿童运动鞋》团体标准已完成起草工作，并形成征求意见稿，目前正公开征求意见。《儿童运动鞋(征求意见稿)》(以下简称“意见稿”)对“儿童运动鞋”等进行了定义，并从鞋号鞋楦、设计、安全性能等7个方面对儿童运动鞋的质量提出了要求，并“建议电商产品在宣传页给出适合内长的范围”。可以说，意见稿的出台，明确了“童鞋不是缩小版的成人鞋”，为消费者在购买童鞋方面提供了指南。

据2020年第七次人口普查结果显示，我国0—14岁儿童青少年人口总数约为2.5亿，儿童消费支出已占到整个家庭收入的25%，并且随着我国生育政策的调整，儿童数量及消费比例将持续增加。童鞋是儿童生活中的必需品，与儿童的健康成长息息相关。