

# 作息不规律 医生来支招

本报讯(记者 魏薇)春节假日里,孩子们的生活作息不规律,饮食也过于油腻,省妇幼保健院儿保科主任朱玲提醒家长们,积极引导和督促孩子,从饮食、运动、休息等角度帮助他们养成健康的生活习惯,为新学期的学习和成长注入满满的活力。

假期里,中小学生在完成学习任务的同时,家长要引导孩子规划健康的生活方式。在饮食上做到“三减”,即减盐、减油、减糖,“三健”,即健康口腔、健康体重、健康骨骼,同时保持适量运动和心理健康。

医生提醒说,家长不要一味让孩子

子学习,可以让儿童主动参与家务劳动,比如一起完成食物选择和制作,在掌握相关生活技能的同时,也能提高孩子的营养素养,营造轻松融洽的家庭氛围。特别是在春节期间,要培养健康的饮食习惯,吃好一日三餐,尤其要重视早餐的营养质量,做到平衡膳食,减少高盐高糖高油食物的摄入,可以选择少量原味坚果、新鲜水果、奶制品等作为零食。建议每天摄入300毫升及以上液体奶或相当量的奶制品,足量饮水,不喝含糖饮料。早晚刷牙,饭后漱口,注意口腔卫生。

在完成学习任务之余,不要一直

沉迷于电脑或是手机,青少年要多展开户外活动,缩短屏幕使用时间,保持健康的体重。

医生建议每天累计进行至少60分钟的体育活动,以全身有氧活动为主,其中每周至少有3天的高强度身体活动,如慢跑、健身操、球类活动等。每周有3天增强肌肉力量和骨健康的运动,如俯卧撑、平板撑、引体向上、跳绳等。如果天气原因不能户外运动,也可选择在室内进行协调性和平衡性练习,如仰卧起坐、瑜伽等。适度使用手机、电脑和看电视,时间控制在2小时以内,越少越好。

医生强调,孩子在假期要保证充足的睡眠,避免熬夜。6至12岁的儿童每天安排9至12小时的睡眠,13至17岁孩子每天达到8至10小时。寒假期间,家长要多关注孩子的心理健康,特别是对初三和高三毕业年级学生,以及留守、单亲等家庭的儿童,要加强沟通交流,提高家长预防和识别孩子发生心理行为问题的能力。

此外,引导孩子文明上网,远离血腥暴力、色情低俗等内容,避免沉迷网络游戏。家长自己也要注重良好心理素质 and 行为习惯的养成,积极创建健康和谐的家庭环境。



2月3日,太原供水河西营销分公司管道三分队的工作人员对所辖区域内老旧小区庭院供水管线及水表进行巡检,确保春节期间居民正常用水。

郭苑甫 姜浩 摄影报道

## 天冷路滑隐患多 老人最好别骑行

针对天冷路滑,高龄老人驾驶电动自行车出行跌倒摔伤的交通意外增多,医生建议高龄老人尽量不要骑电动自行车出行,社区也发出倡议,老人出门尽量选择步行和乘坐公共交通工具。

近日,在恒山路文明街与五公司街十字路口,一名七旬老人驾驶电动自行车路过此路段时不慎摔倒。正在附近巡查的建工街一社区网格员高丽和康小霞立即赶到跟前,将老人扶起,拨打了急救电话,并帮忙联系了老人家属,张大爷得到及时救治,转危为安。当晚老人儿女致电两人表达感谢。网格员再三叮嘱,老人尽量选择步行或者乘坐公共交通工具出行,如需购物或搬运物品,可联系社区帮忙。

无独有偶,同一天,在红沟路与红沟南街交叉口,一位七旬老太骑电动自行车买菜时逆行,和一辆转弯的汽车发生剐蹭,倒地不起,受伤较重。见状,路过的红沟路西社区网格员武钰和热心路人赶紧施救,并拨打

了交警和急救电话。随后,急救人员将老人送往医院,交警对事故展开调查。事后,老人的儿女专程来到社区致谢。

对此,记者采访了山西省人民医院和平院区重症医学科副主任医师宋璐。宋医生表示,高龄老人不宜骑电动自行车,因其身体机能下降,视力、听力、反应速度和身体协调能力明显衰退,面对复杂路况,难以及时应对,如快速驶来的车辆、突然出现的行人或障碍物等,极易发生碰撞事故。另外,患有心脑血管疾病、关节疾病等慢性疾病的高龄老人,骑行过程中可能因身体不适导致操作失误,如突发头晕而无法控制车辆方向,或因关节疼痛影响刹车操作,从而引发危险。

社区在线上线下发出倡议,步行可锻炼身体且速度慢,公共交通安全性高,能减少驾车风险,建议高龄老人选择步行或乘坐公共交通工具出行,确保路途安全顺利。

记者 韩睿

## 这份出入境通关指南请收好

太原海关所属太原机场海关近日温馨提示,送出一份出入境通关指南,助力大家行程更加顺利。

### 个人物品要注意

免税额度:自港澳旅游归来进境的旅客,在境外获取的个人自用物品,携带进境总价值在12000元人民币及以内,海关予以免税放行。

自其他国家和地区旅游归来进境的旅客,在境外获取的个人自用物品,携带进境总价值在5000元人民币及以内的,海关予以免税放行。

非居民旅客,携带价值2000元人民币及以内的物品,海关予以免税放行。

如果超出相应免税额度,旅客应主动向海关申报照章纳税。

烟酒限量:自港澳旅游归来进境的旅客,可免税携带酒精750毫升(酒精含量12°以上),或香烟(含加热卷烟200支,或雪茄10支,或烟丝250克);

电子烟烟具1个,或电子烟烟弹(液态雾化物)或烟弹与烟具组合销售的产品(包括一次性电子烟等)3个,或烟液容量6毫升。

自其他国家和地区旅游归来进境的旅客,可免税携带酒精饮料1500毫升(酒精含量12°以上),或香烟(含加热卷烟)400支,或雪茄20支,或烟丝500克;电子烟烟具2个,或电子烟烟弹(液态雾化物)或烟弹与烟具组合销售的产品(包括一次性电子烟等)6个,或烟液容量12毫升。

携带货币:货币现钞属于限制进出境物品,出入境旅客携带超过20000元人民币现钞或超过折合美元5000元外币现钞,应当如实向海关申报,选择“申报通道”通关。

### 禁限物品不要带

禁止进境物品涉及:各种武器、仿真武器、弹药及爆炸物品;伪造的货币及伪造的有价证券;对中国政治、经

济、文化、道德有害的印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、激光唱盘、激光视盘、计算机存储介质及其他物品;各种烈性毒药;鸦片、吗啡、海洛因、大麻以及其他能使人成瘾的麻醉品、精神药物;新鲜水果、茄科蔬菜、活动物(犬、猫除外)、动物产品、动植物病原体和害虫及其他有害生物、动物尸体、土壤、转基因生物材料、动植物疫情流行的国家和地区的有关动植物及其产品和其他应检物;有碍人畜健康的、来自疫区的以及其他能传播疾病的食品、药品或其他物品。

禁止出境物品涉及:列入禁止进出境范围的所有物品;内容涉及国家秘密的手稿、印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、激光唱盘、激光视盘、计算机存储介质及其他物品;珍贵文物及其他禁止出境的文物;濒危的和珍贵的动植物(均含标本)及其种子和繁殖材料。

限制进境物品涉及:无线电收发信机、通信保密机;烟、酒;濒危动植物

及其种子;国家货币等。

限制出境物品涉及:金银等贵金属及其制品;国家货币;外币及其有价证券;无线电收发信机;贵重中药材;文物等。

同时,旅客不得携带肉类、水产品、动物源性乳及乳制品、蛋及其制品、新鲜水果蔬菜、鲜切花等动植物及其产品进境。

### 其他细节不能忘

尽量不帮他人带东西。有时旅客可能会被他人委托帮忙携带物品出入境。海关部门提醒,不要帮他人捎带不明物品,以免因携带违禁品触犯法律,给自己带来不必要的麻烦和法律风险。

遇到身体不适要申报。如果回国前出现发热、咳嗽等症状,请如实向海关申报,主动告知旅居史及接触史,并配合海关做好卫生检疫工作。

记者 李静