

专家支招健康过寒假

寒假已至，孩子们开启假期模式，但健康管理不可松懈。近期天气寒冷，室内外温差较大，如何让孩子在寒假既玩得开心，又保持健康？2月9日，市第二人民医院儿科主任、主治医师张萌送上一份实用的“寒假护娃指南”，帮助孩子健康快乐过寒假。

3 这些情况要就医

“孩子若出现以下情况，家长切勿自行用药或拖延，及时就医。”张萌提醒，如持续高热超过3天，或伴有精神萎靡、抽搐；呼吸急促、费力，口唇发紫；频繁呕吐、腹泻，出现少尿、口干、哭时泪少等脱水迹象；头部外伤后出现呕吐、嗜睡；烧烫伤面积较大或程度较深；误服药品或异物。

张萌特别提醒，寒假是难得的亲子时光，家长在关注孩子身体健康的同时，多留意他们的情绪状态。可安排一些家庭活动让孩子参与，多沟通，多陪伴，让孩子过一个健康充实的寒假。

记者 刘涛

1 预防三类高发病

“虽然立春了，但天气寒冷，温差较大，要做好三类高发病的预防。”张萌说，呼吸系统疾病、肠道疾病、意外伤害要格外注意。

“感冒、流感、支原体感染等疾病在冬春季格外活跃。”张萌建议，家长要及时为孩子接种流感疫苗；在商场、车站等

人员密集的公共场所，科学佩戴口罩；家中每天至少开窗通风2次，每次15分钟至30分钟；咳嗽、打喷嚏时要用纸巾或手肘遮掩口鼻。

节日聚餐增多，孩子易暴饮暴食，诸如病毒也虎视眈眈。张萌建议，规律三餐，少吃生冷油腻食物；家庭用餐时，提

倡公筷公勺，减少交叉感染；勤洗手；食物要煮熟，尤其海鲜、肉类彻底加热。

寒假安全不能松懈。张萌提醒，远离热水壶、电暖器等设备，谨防烫伤；不在无安全防护的冰面玩耍、滑冰；外出遵守交通规则，低龄儿童乘车务必使用安全座椅。

2 做好健康“三件套”

“假期要保持良好生活习惯。”张萌提醒。

作息“软着陆”。避免报复性熬夜和赖床，建议制订作息表，允许比上学早起1小时至2小时，保证充足睡眠，小学生

保证每天10小时睡眠、初中生保证每天9小时睡眠。

运动“不断档”。别总待在家里，每天保证至少1小时的户外活动。天气晴朗，10时至15时是最佳的户外活动时

段，既能锻炼身体，又能预防近视。

护眼“六个一”。寒假是近视防控的关键期，遵循“一增一减”，增加户外活动，减少近距离用眼；每用眼20分钟，眺望远方20秒以上；假期安排一次视力检查。



近日，晋源社区工作人员与“和合之家”志愿服务队组成送福小分队深入辖区，上门走访139位高龄老人，为他们送春联；在快递驿站设立临时送福点，为户外劳动者送上春联与暖心包，将关爱切实送到他们身边。

李晓琳 摄

828路公交升级敬老服务

本报讯(记者 齐向真)春节临近，年味渐浓，2月7日，“敬老爱老号”828路针对沿线老年乘客年终采买出行需求集中的实际，全面升级适老化设施与服务，守护老年群体采买途中的安全与便捷。

针对老人们采买时东西多、行动不便的情况，828路在车厢设施上作了不小调整。爱心专座的标识变得更显眼，确保带年货的老人能优先落座；车厢挡板的边角装上了柔软的缓冲垫，防止老人们上下车或起身时磕碰到腿；前排座椅旁的便民服务箱也加了“新装备”，除了常用的应急药品，还添了加厚塑料袋、结实的捆扎绳，帮老人把买的年货整理得妥妥帖帖。就连语音报站也特意放慢了语速，关键站点还会重复播报，尤其是商超、集市附近的站点，会重点提醒，让老人们听得明

明白，不会下错车。

车厢里的服务更是暖到心坎里。年终采买人多，828路的驾驶员们个个都带着耐心、细心和热心。车辆进站时，慢慢开、停平稳，尽量贴近站台，方便拎着大包小包的老人上车；看到老人手提肩扛着年货，驾驶员会主动起身搀扶，还帮忙把东西放到车厢安全的角落，反复叮嘱老人坐稳扶好、看好随身物品。遇到不认识商超、集市位置的老人，驾驶员就当起“活向导”，细细讲解路线，推荐靠谱的年货点位；返程时老人带的东西重，驾驶员会提前留意，到站后主动帮忙搬下车，搀扶老人安全出站。不少驾驶员还记住了常坐车采买老人的出行习惯，总能提供贴心的服务，让这趟公交成了老人们采买路上的“暖心驿站”。

采购年货需合理搭配

春节将至，大街小巷年味渐浓。购物车中传统的糖果糕点、大鱼大肉仍是主角。如何让年货既承载团圆喜庆，又增添健康滋味？2月9日，北大医院太原医院临床营养主任张娜娜提醒，置办年货时，要用好营养“加减法”，健康过节。

做减法：给年货清单“瘦身”

“高糖、高油、高盐，往往是传统年货存在的‘三高’隐患。”张娜娜表示，采购年货时不妨先做两道“减法”。

减过度，按需采购。很多人习惯性囤积远超实际需要的米、面、油、肉。张娜娜建议，改变“囤积”习惯，根据家庭人口和聚餐计划制订采购清单；生鲜食品要“少买勤买”，预包装食品要注意保质期。

减隐形糖油。采购糕点、糖果类，如蛋黄酥、沙琪玛等，警惕配料

表中“白砂糖、葡萄糖浆、氢化植物油、起酥油”含量高的产品；采购坚果炒货类，优先选择“原味”；采购饮品类，避开含糖量高的碳酸饮料、果汁饮料、乳酸菌饮料等；采购加工肉制品，如香肠、腊肉、培根等，属于高盐、高脂肪且可能含有亚硝酸盐的食物，不建议购买。

张娜娜提醒，要养成查看“营养成分表”的习惯，关注每100克中“能量、脂肪、碳水化合物(糖)、钠”的含量，选择同类产品数值较低者。

做加法：为餐桌注入“新滋味”

“减去不必要的负担后，更要主动为年味增添健康底色。”张娜娜表示，在四个方面做加法。

加优质蛋白。在备足传统禽畜肉的同时，增加水产比例，如鲈鱼、鳊鱼、虾、扇贝等，富含优质蛋白和有益脂肪酸。适量增加植物蛋白，采购多种豆制品，营养均衡。

加多彩蔬菜。巧搭耐储存的根茎类或瓜茄类食物，如土豆、胡萝卜、南瓜、西红柿等；速冻蔬菜可采购冻青豆、玉米粒，这是便捷的维生素和膳食纤维；菌藻类，采购干香

菇、木耳，泡发即用，为汤羹和菜肴增添营养。

加健康零食。选择原味坚果，每天一小把，混合坚果包更佳；酸奶或奶酪，优选无糖或低糖酸奶；水果，采购苹果、梨、柑橘等耐放水果，以及蓝莓、草莓等富含抗氧化物的水果；自制健康小食，如烤红薯干、自制水果干、小饼干。

加全谷杂粮。采购燕麦、小米、藜麦、糙米；煮饭、熬粥时，抓一把杂粮米，增加膳食纤维和B族维生素的摄入。

定制款：因人而异送“健康礼”

“采购年货时，考虑家中老人身体，量身定制专属关怀。”张娜娜提醒。

家中有高血压患者、长辈，优先选择低钠酱油、醋、香辛料来调味；家中有高血糖或糖尿病患者，准备无糖茶饮、苏打水，选购血糖生成指

数低的水果；家中有儿童，用小份量的健康零食，如小包装坚果、独立奶酪棒等代替大袋膨化食品；家中有痛风患者，避免大量采购海鲜、动物内脏，备足脱脂奶、鸡蛋等安全优质蛋白。

记者 刘涛