

## 合理安排时间,养成良好习惯

## 敲黑板! 暑期健康生活要注意

随着炎炎夏日的到来,孩子们翘首以盼的暑假也到了。虽然没有了紧张的学业压力,但孩子的健康不能“放假”。在疫情防控常态化态势下,为了促进学生的身心健康,家长们需要帮助孩子合理地安排好时间,指导孩子在假期养成良好的个人卫生习惯与健康的生活方式。

暑期已入盛夏,日晒较强,日间外出活动容易中暑晒伤。同时,天气越热,人们就越爱趋凉避暑,而贪凉过度又易损伤人体阳气,引发感冒、咳嗽、胃肠不适、关节疼痛等疾病。因此,暑期调理养生的重点是防暑降温,护肤防晒,同时避免过度寒凉,以防寒证丛生。

暑期要预防高温中暑,中暑的主要诱因是外界的高温环境,常见的中暑症状为头晕、恶心、胸闷、心慌、口渴、乏力、四肢发麻等;如未得到及时处理,则会进一步出现面色苍白、脉搏细弱、血压下降等重症;严重者还可出现高热、意识恍惚、休克昏迷,甚至有生命危险。室外活动或体育锻炼时,应避免烈日炙热之时,特别是中午时分暑热更重,应尽量避免外出,以防高温中暑。

一旦出现中暑症状,可采取以下措施,迅速撤离高温环境,选择阴凉通风的地方休息;采取物理降温措施。如头部冰敷,全身用湿凉毛巾擦拭,或在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等,并及时补充水分,可适量饮用淡盐水及其他清凉饮料;服用治疗中暑的药物,如十滴水、人丹、藿香正

气水等。如果出现虚脱、意识障碍等中暑重症,应迅速送往医院救治。

暑期户外运动也是必不可少的,家长可以帮助孩子根据自己的身体状况和兴趣爱好,制定个性化的运动方案,总的原则是量力而行。

对体质较弱的孩子来说,夏天可以选择消耗量低的运动,比如乒乓球、游泳等。为了提高孩子的耐热性,可以适当进行户外活动。早晚不太热的时候,可以去户外跑步、打球等。另外,要特别注意安全问题。选择安全、正规的运动场所,防止发生意外;运动前的热身也不可少,可以伸腰、压腿,活动腕关节、踝关节等;在进行对抗性运动时,不要过于激烈,以免冲撞过猛造成伤害。

睡眠方面,由于暑假不用上学,家长管理相对宽松,于是有些孩子看电视、上网到半夜,第二天中午仍不起床。而孩子更有可能出现免疫力下降、思维能力降低等问题。因此,家长要引导孩子合理安排好娱乐、学习、休息的时间。

在为孩子制订作息时间表时,不要把家长的意见强加给孩子,而是应该让孩子



参与制订。另外,可根据实际情况及时调整,这样孩子执行时间表就有积极性。但睡眠时间每天不能少于8小时。

同时,上网也需要科学引导。不让孩子在暑假上网是不现实的,关键在于如何控制孩子的上网时间和内容。这里,家长应起到应有的主导作用。从心理学上讲,孩子沉溺网游多缘于只有在此中才能找

到归属感和成就感。家庭和社会没有或很少给他们这种表达自我、成就自我的机会,因此网游便成了寄托。对此,家长应在平时多和孩子沟通和交流,及时发现他们的问题并加以解决,形成平等互动的良好关系。家长应适当限制孩子的上网时段和上网时间,但方式不应蛮横粗暴,以免适得其反。(综合)

## “海水晶”养出来的海鲜食用安全吗

很多人都喜欢吃海鲜,我们经常吃的大龙虾、海蟹等海产类活物运往各大城市销售时,需配制合适的人工海水进行运输。

运输到达目的地后,先要剔除那些死亡、严重受伤及患病的,然后进行冲洗,冲洗方法是将海鲜用品用淡水或1ppm的高锰酸钾溶液冲洗1分钟或用0.2ppm杀菌剂消毒。如使用城市中自来水作为存养海鲜的水源,一定要经曝晒或化学方法除氯后方可使用。经去氯后的水用浓缩海水或固体海水素调配至所需要之盐度,即制成人工海水,便可以存养海鲜品。比如:在卖虾的时候如果用淡水盛放,死亡率

高,但是用海水晶将盐度回调到20‰左右,可获得具有海洋风味的产品,不但壳硬味鲜,且上市价格会成倍增加,获得最佳经济效益。那么问题来了,一些商贩使用“海水晶”真的只是为了延长海产品的寿命?还是另有隐情呢?“人造海水”养出来的海鲜食用安全吗?会对人体健康造成威胁吗?

据了解,海水晶是海水及盐化工的产物,主要是通过海水或卤水进行蒸发、离心、浓缩等一系列过程而生产出来的。其基本保留了海水的主要成分,是浓缩了的海水。在其中有选择地加入微量元素,不仅可以补充生产过程中流失的部分元

素及化合物,还使整个产品更富于实用化。

业内很多人知道,只要是正规合法商家出售的海水晶,符合行业标准,就没有问题。海水晶目前没有国家标准,也没有行业标准,企业生产依据“企业标准”,这不仅不具备强制性,也给不法商贩留有空子。如果“海水晶”真的是用海水浓缩当然没有危害,但如果用工业级原料,如工业盐、氯化镁等混合提炼,长期食用就会给我们带来一定的风险。比如,如果是工业盐生产的“海水晶”中的镁盐对人体神经传导系统会造成损害,最可怕的是智力障碍。海水晶是否就是工业盐制品,市场

的说法也并不一致。大型市场采购来源相对可靠,标准要求高、安全有保障,但一些小商贩使用便宜货,就很难保障其安全。

最近,蛭子、象拔蚌等海鲜销售火热,最受老百姓欢迎。以象拔蚌为例,一只象拔蚌大概两斤重,但是当它遇到一定浓度的海水晶时,它就会拼命地喝水,几个小时之内,这只两斤的象拔蚌就会涨到2.5斤,也就是说我们买到的象拔蚌,其中半斤都是海水晶勾兑的水,象拔蚌每斤45元,半斤就是22.5元,一只象拔蚌就得花了二十几元的冤枉钱。

(来源:科普中国)

## 这些“糖的真相”很多人都不知道

生活中你可能听说过“淀粉吃多容易胖”、“喝一杯饮料等于吃多少块糖”、“糖类食物会引起肥胖、痤疮,是甜蜜的头号健康杀手”的说法。对于糖尿病患者来说,更是一提到“糖”就非常恐惧。到底什么是糖?我们真的需要糖吗?如何科学的维持血糖稳定?

## 糖类有哪些功能?

糖类亦称碳水化合物,在人体生理中所扮演的主要角色是供应能量。一般情况下,身体所需要的能量中有55~65%是由糖类来提供的,因此糖类是为人体提供热量最多的营养素。

对于运动员来说,运动时肌肉所需要的能量有50%以上来自于糖类。在一定范围内,运动强度越大,糖的功能比例也就

越大。所以糖储备是影响运动能力和运动表现的一个重要因素。糖类不仅能给肌肉提供能量,同时也是人体神经细胞和血液细胞的代谢燃料,其中,大脑工作时所需能量中有95%左右来自血糖。

人进食后血糖水平会升高,但是大概在一个半小时到两个小时左右,血糖就会明显降低,人体会出现饥饿、焦虑、疲劳等现象,这实际上和大脑工作能力下降有关。所以维持血糖稳定,对保证大脑工作能力、学习效率、延缓脑疲劳是非常重要的。

## 如何维持血糖水平稳定?

首先,生活中获得糖类的主要途径是通过米面类的主食。对于活动量比较少,整体能量消耗较少的人群,不建议增加主

食的摄入量,可以在原有主食量的基础上适当增加一些粗粮的比例和种类。

对长期伏案工作和学习的人群而言,含有膳食纤维的粗粮能够促进胃肠蠕动,有助于促进消化。而且粗粮的血糖指数低于糯米面,是一种中低血糖指数的食物。这些食物在消化过程中,会缓慢地释放糖类,对于长时间维持血糖的稳定有良好的效果。

此外,全谷物食物富含B族维生素,包括镁、铁等微量元素,而这些微量元素正是大脑正常工作所必需的营养素。因此,在不增加主食摄入量的前提下,可以在主食中增加一定比例的粗粮,例如,可以在早餐时吃一些多谷的糕点或者全麦面包;晚餐时,可以把白米饭换成二米饭或者五谷饭等。

(来源:科普中国)



主办单位: 滁州市科学技术协会 滁州日报社