

开学季 筑牢孩子健康防线

——访市中医院儿科副主任医师王莉

□本报记者 郭新星

近一段时间,中小学、幼儿园陆续开学。由于疫情的原因,这个“寒假”格外长,孩子们返校后能否适应校园生活和作息时间?孩子如何更好地防病治病?成为当前家长和社会各界关注的焦点。

5月27日,记者采访了市中医院儿科副主任医师王莉,请她为我们支招,怎样引导孩子调整好作息和饮食,筑牢健康防线。

注意手卫生 养成良好习惯

“首先要强调的就是手卫生。”王莉说,“人们常说病从口入,这句话也从侧面说明了手卫生的重要性。在孩子的日常生活中,手的作用是无法替代的,拿、取、绘画、写字、吃东西等都要用手。而在这个过程中,孩子的手容易接触到一些病菌和脏东西,如果没有做到勤洗手,保持良好手卫生的话,很容易出现病从口入的情况。”

王莉表示,虽然低年龄的孩子很难做到医生要求的“七步洗手法”,但教师和家长还是应尽量引导他们注意手卫生。饭前便后要洗干净手,玩耍、接触脏东西后也要认真洗手。

“家长和老师还要督促和引导孩子多喝水。”王莉提醒,“现在白天气温较高,孩子经常活动出汗,身体水分流失较大,如果不能及时补充足量的水分,孩子就会脱水、中暑,甚至出现精神萎靡、抵抗力下降的情况,就会让各类病菌有机可乘。”

王莉建议,要引导孩子养成良好的



王莉接诊患病儿童(医院供图)

的生活习惯,尽量少吃零食、少喝饮料,更不能用饮料替代白开水。因为零食和饮料中含有各种添加剂,这些添加剂对孩子的生长发育和身体健康都是没有好处的。特别是刚从冰箱中拿出的冷饮,不仅对孩子健康无益,过凉的温度还会对孩子娇嫩的肠胃造成损伤。

饮食勿贪凉 空调莫早开

“近一段时间,我市气温不断攀升,儿童新陈代谢旺盛,相比成年人更怕热。为了让孩子凉爽舒适,有些家长便迫不及待地给孩子穿上夏装,吃起冷饮、冰糕、炒酸奶,甚至中午还开起了空调,完全进入了盛夏的状

态。”王莉表示,实际上,春夏换季的初夏会有一段冷热交替的过渡期,这段时间,天气多会阴晴不定,且昼夜温差大,儿童更容易患上感冒。

王莉说,对于孩子如何平安度过初夏、避免感冒出现,简单地讲就是不能太贪凉。如果长期在冷气开放的地方,要给孩子准备合适的衣物。另外,要注意空调的使用,建议不要过早使用,切勿让室内的温度过低。

王莉说:“建议孩子少吃或者不吃冷饮。因为孩子的肠胃消化系统相比成年人还比较脆弱,饮食太凉会伤及肠胃。有报道指出,儿童常见的肠系膜淋巴结炎和孩子吃过凉、过冷的刺激性食物有较大关系。从中医角度来说,寒性、凉性食物摄入过多,容易引

起淋巴结肿大,从而诱发肠系膜淋巴结炎。中医常强调,脾胃为后天之本。可见养好肠胃对孩子的重要性不言而喻。”

警惕高发病 作息要规律

“随着中小学、幼儿园陆续开学,到儿科门诊、病房就诊的患儿数量比前一段居家隔离时期明显增加。有不少患儿是因为上呼吸道感染引起的低热、流鼻涕、打喷嚏等症状前来就诊。”王莉提醒,春夏交替时期,空气中病菌等致病因子还是相对活跃的,孩子抵抗力相对较低,要警惕因此引起的上呼吸道感染。

王莉指出:“我们还要警惕儿童夏季高发的手足口病,建议家长让孩子接种手足口病疫苗。在平时生活中,要时刻提醒孩子注意个人卫生,很多疾病都是通过接触传染的,而注意个人卫生是防止疾病传播最有效的预防措施。”

“另外,开学返校后,孩子的作息时间调整也非常重要。”王莉表示,儿童正处于生长发育的黄金时期,充足睡眠必不可少。疫情居家隔离时期,很多孩子的生活作息规律被打破。现在开学需要早起,很多孩子作息没有调整好,睡眠时间不够,不仅影响生长发育,甚至还会出现精神萎靡不振、机体抵抗力变差等情况。

王莉建议,尽量让孩子在晚上10时前睡觉,这个时间段入睡,身体可以正常分泌生长激素。孩子学业较重的,可以规划好时间,尽量提前完成,把握好生长发育的黄金时间。

文艺志愿服务走进市中医院



活动现场(医院供图)

本报讯(记者 朱亚芳)5月27日下午,市中医院行政会议室内翰墨飘香,由安阳市文联、安阳市书法家协会组织的“文艺进万家 健康你我他”文艺志愿服务主题活动在此举行。市中医院副院长仇丽伟,市中医院院长助理张克清,市文联、市书法家协会相关人员及援鄂、支援五院医护代表40余人参加了活动。

市书法家协会主席李建学表示:“我们怀着感恩、崇敬之心来到市中医院,在疫情期间,广大医护人员废寝忘食、夜以继日、不顾个人安危,做勇敢的‘逆行者’,成为新时代最可爱的人。市书法家协会利用此次文艺志愿服务活动走进市中医院,通过书法作品表达对市中医院医护人员的感激、崇敬之情。”

市中医院副院长仇丽伟在致辞

中表示,各位书法大家专程来市中医院开展文艺志愿服务,并慰问该院抗疫英雄,体现了新时代文艺工作者们“胸中有大义、心里有人民、肩头有责任、笔下有乾坤”的崇高精神。对艺术家的志愿服务及慰问表示衷心的感谢。同时,希望社会各界多多关心、关爱广大医护人员,大力支持我市医疗事业的发展,特别是在弘扬传统中医文化上多宣传、多推广、多支持。希望以后双方多交流互通,为振兴安阳中医事业、繁荣古都文化作出新贡献。

活动现场,我市书法名家各显身手,尽情创作,挥毫泼墨间为市中医院抗疫英雄送上一幅幅佳作,行书、草书、隶书、小篆等多种字体各显神韵,表达了对白衣执甲、逆行出征勇士们的感激之情。

殷墟博物馆 开展爱国卫生月活动

本报讯(记者 朱亚芳)“爱国卫生运动也是我市创建全国文明城市的一项重要内容。通过爱国卫生运动,增强了居民爱国卫生意识,营造了爱国卫生人人参与、疫情防控人人有责的良好氛围。”5月27日,殷墟博物馆工作人员李文静说。

这次疫情让居民对爱国卫生运动的热情高涨,配合今年爱国卫生月“防疫有我,爱卫同行”的活动主题,从4月初开始,殷墟博物馆6名党员志愿者和纱厂北社区的网格员一起走进社区,对未佩戴口罩的群众和过度聚集的人群进行提醒,提醒大家一定要放松警惕,保持1米以上的社交安全距离,并发放爱国卫生运动宣传资料,向市民强化“每个人是自己健康第一责任人”的理念,倡导群众

养成文明、健康、绿色、环保的生活方式。

除此以外,殷墟博物馆精心组织,周密部署,积极开展了形式多样的爱国卫生月活动。李文静说:“殷墟博物馆开展环境卫生、疫情防控整治活动,每天定期对办公场所和公共游览区域进行清洁、消毒,并开展疫情防控处置演练,加强对入园参观游客的疫情防控管理,完善疫情防控物资。通过网站、LED显示屏、宣传版面、微信等载体宣传新冠肺炎疫情防控知识。我们还邀请医院专家开展疫情防控知识培训,增加了职工的防控知识,提高了广大游客的疫情防控意识,将爱国卫生运动融入单位新冠肺炎疫情防控日常工作当中。”

重点疾病 防控专栏

让青少年远离烟草

5月31日是第三十三个世界无烟日,今年世界无烟日的主题为“保护青少年远离传统烟草产品和电子烟”。那么,如何预防青少年吸烟呢?这就需要从家庭做起,鼓励父母戒烟,至少在孩子面前不要吸烟,特别是在狭窄或封闭的空间。在学校推行防止儿童吸烟的措施,教育青少年远离烟草。另外,通过无烟公共场所创建、卫生专业人员倡导、减少烟草广告、控烟宣传等措施,预防青少年吸烟,从而降低人群吸烟率及吸烟引起的相关疾病发病率。

青少年吸烟更伤身、更难戒

众所周知,吸烟有害身体健康,而青少年正处于身体生长发育的重要阶段,吸烟不仅会对他们的肺部造成伤害,甚至还会影响他们的身心健康。

青少年抽烟的危害

青少年在生长发育期,其神经系统、内分泌系统以及感官系统都处于发育中。青少年每年身高成长近八九厘米,其智力、情绪也在发育过程之中。如若成长发育过程中出现烟草依赖,很快就会成瘾。

青少年吸烟危害是非常巨大的,一旦成瘾,一支烟的尼古丁在人体只

能维持15分钟,15分钟以后就希望再吸烟,这样才能使自己的情绪稳定下来。所以很多人一天之内,往往要吸一盒甚至两盒烟。

电子烟对青少年有什么影响

青少年的免疫系统还处于成长发育阶段,抵抗力不如成年人。而现在电子烟做得非常适合青少年的口味,利用漂亮、炫酷的外观,并添加各种青少年喜欢的香料,从而吸引青少年吸电子烟。

青少年如何戒烟

青少年戒烟跟成人戒烟没有区别,不管是否成瘾都要戒烟。对于吸烟时长在1个月~2个月的青少年来说,还未成瘾,要果断戒掉。戒烟过程和成人步骤一样,要让青少年明白吸烟的危害,激发其想戒烟的动机。

青少年更加需要远离烟草,如果得不到,就无法继续吸烟,所以途径管理非常重要。如果戒烟期间难受,可以吃戒烟药、做咨询、用行为疗法,如转移注意力等。

青少年戒烟,远离烟草很重要,家属帮助也非常重要。

(安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所)



街头老人秀

5月26日,传世雅韵旗袍会安阳分会的阿姨们在丹枫苑表演文艺节目。(梁平 摄)

“老顽童”用镜头捕捉美好

□本报记者 贾培文/图

时下,老年人玩摄影成为一种潮流?在我市,有这样一群“老顽童”,他们热衷摄影,在拍摄中锻炼身体、结交朋友,他们有自己的爱好,在拍摄中丰富晚年生活,用作品表达内心对美好生活的向往……

5月20日,记者跟随几位老年“摄影”走走在古城的大街小巷,听他们讲自己与摄影的故事。“我们现在摄影主要是两方面,一是记录本地的生活,平时在家随处可以拍,二是组团出去旅游。现在专业的摄影旅行团已经十分普遍,老年人是其中非常重要的一部分。”63岁的“摄影”“行摄在路上”开门见山地向记者介绍。老年“摄影”在一起交流,大多以网名相称,网络也是他们沟通和交流十分重要的媒介。

当天的拍摄是在位于文昌大道上的口袋公园进行的,三五“摄影”边走边聊,一边拍一边讨论专业知识。正如很多人所说,摄影是表达摄影者内心世界的最好方式,摄影可以提升摄影者对于美的鉴赏能力。老年人生活阅历丰富,看问题会有不同的切入点,而且理解得更深刻。“我们通过摄影来表达自己的想法,以前,我们几个人就喜欢摄影,都有一点摄影基

础,退休后,我们通过自学,摄影水平有了不小的进步。后来,我们在老年大学学习摄影,水平又有了提高。”68岁的老陈告诉记者。老陈两年前凭借几幅优秀摄影作品成为河南省摄影家协会的成员。在老陈身边有很多这样的“老顽童”,他们很多人的摄影作品都曾在全省甚至全国获奖,他们拍摄的安阳美景有的甚至刊发在国家级摄影刊物上。

如果说用镜头记录家乡是情怀,那么走进祖国的名山大川,在一次次等待和跋涉中获得一幅满意的摄影作品,则是每一个老“摄影”追逐的光。

“其实,摄影更像是一种历练。”一位老“摄影”的总结得到了大家的一致赞同。今年受疫情影响,他们没有组织外出旅拍,十分遗憾。每年春秋两季,老年摄影团已经成为许多景区的主要目标客户群体,老年人多数喜欢旅游拍风光,走出去、拍拍照的过程本身就是一种很好的锻炼。“我们之前走过广西、去过甘南,还自驾去了南疆。那年在胡杨林拍摄的时候,当地全是来自全国各地的老年摄影团队。”“行摄在路上”说。摄影讲究的是脑、眼、手的配合,这是脑力、协调力的锻炼。如果想拍出一幅好照片,需要在拍摄前思考要拍什么,在拍摄的过程中思



近日,我市中老年“摄影”在迎宾公园拍摄人像

考怎样才能拍好。

老年人在摄影中总是忙碌又愉悦,他们的每一幅摄影作品都是一次很好的自我展示。“我是名副其实的手机摄影发烧友,退休后才开始了解摄影,一下子就喜欢上了。专业的摄影器材难度太大,我就用手机拍,遇到不太明白的问题就请教大家,现在我的照片发到朋友圈,有很多亲戚朋友点赞。”随行的张阿姨拿出自己的手机,向记者展示。

