

暑假来了,防溺水、防交通事故、防晒……

家长和孩子们应注意哪些事项?

暑假来了,家长需要在哪些方面多留心保障孩子的安全?室内也需要防晒吗?……权威解答来啦!

家长做好有效看管,并提高孩子溺水防范意识

夏季是儿童溺水的高发季节,家长要做好有效看护和安全教育,孩子们也要提高溺水的防范意识。其实,家庭是低龄儿童发生溺水的主要场所和重要场所,因此,家长要多留心,及时倾倒家里的水盆、水桶、浴缸里的水,家里的水缸、水井也要加盖,不管时间长短,家长都不要把低龄儿童单独留在澡盆里。

另外,未成年人游泳时,必须要有

家长的陪同或者结伴而行,不要去危险或者不熟悉的水域游泳,也不要野泳。孩子们不要高估自己的游泳技能,一定要在配备有资质的救生员的安全水域内游泳,并且应该学会识别这些警示标识。

游泳前一定要做好热身运动,不要在水里做危险的动作或打闹,饥饿、饱食、生病或者是太困太累都不要去游

泳。如果孩子游泳的时候感觉到不舒服,一定要及时上岸,千万不要逞强。在水上活动时,也要正确穿戴救生衣。

孩子如果发现他人溺水,不要贸然下水营救,应及时呼救,有条件的话,可以给落水者抛掷一些漂浮物。另外,适龄儿童应该接受游泳的技能培训。

注意道路交通安全,加强安全教育,提高孩子识别危险能力

暑假时节出游比较多,提醒大家一定要注意道路交通安全,加强孩子的安全教育,提高孩子识别危险的能力。乘车的时候不要把头、手等伸出窗外,过马路时要走人行横道或者过街天桥,要教育孩子学会看交通灯,不要闯红灯,不要在车库里面或者停放的汽车周围

以及车道上玩耍。

另外还要提醒的是,12岁以下的孩子一定不要坐在副驾驶位,家长也不要抱孩子乘车。无论多长距离的出行,也要让孩子落座在后排,并且正确使用儿童安全座椅或者安全带。还有,不管时间长短,都不要把孩子单独留在车内。

孩子在骑车或者玩滑板的时候要正确佩戴安全头盔,不满12岁的孩子,不能自行骑车上路,未满16岁的青少年也不能骑电动自行车上路。

在此,还要提醒司机朋友们,在启动车子之前,一定要确认没有孩子在您的车子周围。

什么时候需要防晒?儿童防晒与成人相比有何不同?

很多人都有“防晒焦虑”,究竟什么时候需要防晒?儿童防晒与成人相比有何不同?

夏天,日光暴露的机会明显增多,所以适当防晒是非常重要的。

一般情况下,我们在室内没有紫外光源的情况下,是不用防晒的。但是在室内可能被紫外线照射,比如座位靠窗或者室内有紫外灯光源、强荧光灯的时候,又或是在阴天和树荫下的室外活动,可以选择防晒,但是这时使用的防晒用品防晒系数不需要过高。

如果我们是在阳光下工作和活动,或者我们会被高强度的紫外线照射的时候,比如雪山、海滩或者高原等等,这时候就需要使用防晒系数比较高的产品。另外,如果出汗较多或者水下工作的时候,应选择防水的防晒产品。

选用防晒产品时,防晒指数适宜就可以了,如果过高,会增加皮肤的负担。另外,即使涂抹了防晒产品,也不宜在强烈的阳光下过长时间活动。

另外,如果过度防晒,有可能造成婴幼儿维生素D的缺乏,所以为了避免

这种情况发生,可以每天让孩子接受1次~3次的日光浴,每次大概10分钟。在接受日光浴的时候,我们要避开日光强烈的时候(主要是上午10时到下午4时的时间段)。

6个月以下的婴儿,不建议使用防晒产品,可采用衣物遮盖等方式防晒,并且要尽量避免日光强烈照射。6个月到2岁的孩子,除了上述防晒方法之外,也可以采用防晒系数不高于10的防晒产品给孩子涂抹。

据健康中国微信公众号

人类肠道为何“喜爱”膳食纤维

人们知道水果、蔬菜和谷物中含有的膳食纤维对人类肠道乃至整个身体的健康都非常有益,但其原理是什么呢?来自丹麦技术大学和哥本哈根大学的科学家揭示,膳食纤维能影响结肠内细菌的行为,从而增加体内的有益物质,减少有害物质。

人们肠道内有多种不同类型的细菌,它们会争相利用一种名为色氨酸的人体必需氨基酸。这种“竞争”可能给身体带来好的结果,也可能带来坏的结果,而膳食纤维在色氨酸“争夺战”中起决定作用。当人们摄入大量膳食纤维时,肠道菌更容易将色氨酸转化为有益物质;如果摄入纤维不足,色氨酸就会被肠道菌转化为有害化合物。

研究人员进一步解释,肠道的大肠杆菌可以将色氨酸转化为一种名为吲哚的有害化合物,这与慢性肾脏疾病进展有关;但另一种肠道菌,产孢子杆菌会将色氨酸转化为有益物质,有助于预防炎症性肠病、II型糖尿病、心血管疾病和神经系统疾病。

通过在细菌培养物和小鼠中进行的多项实验,研究人员还证明,人类肠道菌群中最常见的细菌之一——多形拟杆菌等纤维降解肠道菌,可以调节大肠杆菌形成吲哚的活性。具体而言,多形拟杆菌能将膳食纤维分解成单糖,大肠杆菌更偏好这些糖而非色氨酸,从而阻止了大肠杆菌将色氨酸转化为吲哚,也让产孢子杆菌能利用色氨酸产生有益化合物。

因此,膳食纤维有助于改变肠道菌的类型,使其产生有益成分,通过影响肠道菌的行为,增进人体健康。这些发现可以帮助科学家制订更好的饮食建议,保持肠道健康并预防疾病。

据《科技日报》

小暑“三宜三忌”需知晓

7月6日是二十四节气中的小暑,暑气自此更浓,天气会越来越热。天津中医药大学附属保健医院主任医师韩娟在接受采访时介绍,小暑节气,人体阳气旺盛,气血和津液代谢过快,机体处于超负荷状态,此时对于身体调理显得尤为重要,有“三宜三忌”应予以注意。

宜清淡

小暑时节,湿度上升,要注意清热解暑,健脾利湿。饮食以淡补为主,不可挑食、偏食。可以多吃一些清热利湿的食物,如冬瓜、苦瓜、丝瓜、绿豆、玉米、赤小豆、莲藕等。肉类选择上也应当选择平和的鸡肉、鱼肉,尽量少吃燥热的羊肉、牛肉等。

宜通风

小暑时节容易觉得闷热难耐,需要注意多进行室内通风。通风时,避开较为炎热的时间段,每次开窗半小

时即可。如果室内空气潮湿的话,可打开空调的抽湿功能,以保持居室干燥。

宜静心

小暑时节,气候酷热,容易烦躁不安、犯困、乏力,故而应该保持心态平和。越是天热,遇事越要心平气和。遇到不顺心的事,要学会情绪转移,进行“冷处理”。

忌贪凉

小暑炎热,阳气浮越,外热而内虚,人的汗孔、肌肤腠理均处于开泄状态,虽然此时吹空调、吃冷饮、冲冷水澡是很多人选择的消暑方式,但若过度贪凉,轻则容易出现腹痛、腹泻等不适,重则中阳受损,寒邪内伏,遗留大病之根。

忌淋雨

从中医角度讲,雨水是“外湿”来

源之一,会带来很多健康隐患,如引发关节炎、风湿病等疾病。此外,中医五脏中,脾主运化,长夏时脾气最虚,对湿的“代谢能力”变差。淋雨后,还可能出现暑湿困脾,导致恶性循环,需要引起注意。

忌多动

在气候炎热的小暑,运动宜缓不宜剧烈,避免运动量过大、时间过长,更不能挥汗如雨。一般来说,每天的运动时间以30分钟~60分钟为宜,要多做些慢节奏的运动,如打太极拳、做八段锦操等运动。

据人民网

