

暑期来临，很多家长已将丰富多彩的暑期出行计划提上日程，海边游泳、高山远足、郊野徒步……首都医科大学附属北京积水潭医院儿科医生钱艺提醒，在户外活动的同时，别忘了为孩子做好健康防护。



儿童夏季出行健康攻略

□本报记者 宗晓畅

注意合理防晒

夏季室外紫外线强烈，极易对儿童的皮肤造成光损伤，户外活动时应做好防晒。上午10点至下午4点是紫外线强度最高的时间段，应尽量避免户外活动。

6个月以下的婴儿不建议涂抹防晒霜，外出时，可以使用遮阳伞、佩戴遮阳帽和太阳镜、穿着防晒外套等方式进行物理防晒。

6个月以上的婴幼儿可以使用防晒霜，应优先选择SPF值30-50的防水、防汗防晒霜。优先选择不被皮肤吸收的物理防晒霜，如果选择化学防晒产品，应



先在耳后涂抹进行过敏测试，确认没有不适后再大面积使用。防晒霜可在出门前半小时进行涂抹，户外活动中及时补涂，夜晚回到室内后使用温和的洁面或沐浴产品洗净即可。

谨防蚊虫叮咬

夏天也是昆虫繁殖活跃的季节。婴幼儿皮肤娇嫩，不宜使用清凉油、防蚊花露水等产品，外出时应尽量穿着收口的长袖上衣及长裤，避免穿着颜色鲜艳的衣物。一旦被蚊虫叮咬，应避免抓挠，可使用盐水清洗、冰敷，外用重楼解毒酊。如果蚊虫叮咬部位出现红肿、瘙痒，可以外用糖皮质激素，如地奈德乳膏、氢化可的松乳膏等，如果瘙痒明显，还可以口服抗组胺药物，如西替利嗪(6个月以上)、氯雷他定(2岁以上)等。蚊虫叮咬后出现高热不退或大面积皮疹，需要及时就医。

此外，还需警惕蚊虫、蜂、隐翅虫等昆虫咬伤，可能引起中毒或严重过敏反应，传播病菌。一旦发现昆虫叮咬皮肤，切勿随意拍打，以免虫体碎裂残留在体内。如果被蜂蛰咬或沾染毒液，应及时用肥皂水清洗并就医。

及时补充水分及电解质

夏季天气炎热，身体活动后

大量出汗，会导致人体水分丢失增多，需注意及时补充水分。以温白开水为宜，热水可能损伤咽喉及消化道黏膜，冰水则可能引起血管迅速收缩，不利于机体散热。如果剧烈运动后大量出汗，可以选择饮用淡盐水或含盐电解质饮料，及时补充丢失的电解质。

预防中暑

高温天气，从户外回到室内

10种姿势最伤腰和膝

在日常生活中，我们的很多动作或习惯都会给腰椎和膝盖带来损伤。特别是以下10种姿势——

蹲着 下蹲时膝盖承受的压力远大于站立位时的膝盖压力。研究表明，平躺时膝盖的负重几乎是零，站起来和平时走路时负重是体重的1-2倍，跑步是4倍，而蹲和跪是8倍。

建议：老人和肥胖人群尽量不要深蹲，或应减少深蹲时间，别超过20分钟。老人下蹲最好扶着桌子或椅子，减少膝关节压力。

窝在沙发里 窝在沙发或床上看电视、玩手机对腰椎很煎熬。半卧位时腰椎缺乏足够支撑，原有弧度被迫改变向前弯曲，椎间盘所受重力增大，久之会导致腰椎间盘受损、脊柱侧弯等。

建议：最好选择质地偏硬的沙发，坐上去不会一下子就陷进去，休息时腰后最好加个靠枕，让其支撑住后腰，利于腰椎放松。

单肩背包 长期背单肩包可能会引起高低肩，高低肩不仅仅是肩部的高低不平，长期如此，还会导致骨盆发生旋转，可能进一步导致长短腿。

建议：长途旅行时最好背双肩包。

跷二郎腿 总跷二郎腿会限制一条腿的血液运行，上半身重量压在一条腿上，导致骨盆和髋关节长期受压，容易酸痛，还可能引起肌肉劳损，造成腰椎与胸椎压力不均，引起脊柱变形，诱发腰椎间盘突出，导致慢性腰背疼痛。

建议：保持正确坐姿，尽量不跷二郎腿。若一时改不了，每次翘腿别超10分钟。

长时间站立 有人由于习惯或工作长期站立。站立时腰椎、髋关节、膝关节、踝关节都会承受较大压力，长期会出现腰椎、下肢关节问题。

环境时，可以用纸巾擦干汗液，及时更换干爽衣物，适当饮用温水。避免立即冲凉水澡，喝冰水或空调直吹身体，可能影响机体散热，导致胃肠道不适，诱发感冒。

一旦发现口渴、乏力、头晕、头痛、恶心、胸闷、体温轻度升高中等暑先兆征象，需立即脱离高温环境，转移到阴凉通风处，去除衣物，用温水擦拭身体帮助降温，及时补充水分和电解质，避免进展到中暑阶段。

备好常用药物

夏季是胃肠道感染的高发季节。被病菌污染的物品容易通过小朋友的双手接触，进入口腔，导致感染的发生。

在外游玩时，可以为小朋友提前准备好退热药(如布洛芬、对乙酰氨基酚)、口服补液盐、胃肠黏膜保护剂(如蒙脱石散)、抗过敏药(如西替利嗪、氯雷他定)等药物，以及创可贴、生理盐水、碘伏、纱布、棉签等消毒物品。当出现发热、喘息、腹泻、呕吐、皮疹等不适症状时，应及时就医。

【健康红绿灯】

绿灯

夏天大汗淋漓后这样做



夏季炎热，一场大汗淋漓后，有人习惯吃点冷饮，有人喜欢冲个冷水澡，还有人习惯对着空调吹。但大汗淋漓后别太贪凉，当心身体受不了。建议天热流汗后：要少量多次喝水，出汗多要避开凉风，出汗休息后再洗澡，衣服湿透要及时换，擦汗尽量用温毛巾或干毛巾，适量多吃点含钾的食物。

建议三伏天吃点韭菜



中医认为，伏天人体内的阳气处于较为旺盛的状态，正是“冬病夏治”的好时机，应该适当吃些“温热”食物，与自然界的热气相应，以祛除体内寒邪。韭菜性温味辛，有温阳补肾、健胃消食的功效，富含维生素C、膳食纤维，能增强体力、开胃促消化。因“苦夏”而乏力、食欲不振的人，可以适当吃点韭菜。

红灯

吃西瓜后主食要减半



健康人群每天吃半斤西瓜就足够了，糖尿病患者每天吃西瓜最好不要超过三两(约两片)。不建议餐后立即大量食用，否则会造成血糖波动，但餐前少量吃有助控制血糖。肠胃差的患者不宜吃太多西瓜，以免引起肠胃不适。肾功能不好的人群也要少吃西瓜，否则会加重肾脏负担。此外，吃西瓜后主食要注意减半。

水龙头冲洗生肉易造成交叉污染



生肉很容易被各种细菌、寄生虫等微生物污染，比如鸡肉中的弯曲杆菌、沙门氏菌，牛肉中的大肠杆菌，生蚝中的创伤弧菌等。如果用水龙头冲洗生肉，四处飞溅的水花还会让细菌污染厨房水槽、案板、料理台、菜刀，下次再洗水果等生吃食品时，可能埋下食品安全隐患。

·广告·

丰台区市场监管局

完成上半年药械经营环节抽检工作

近期，为深化辖区药械全链条安全监管、客观评价丰台区药械质量安全状况并及时发现控制安全风险，丰台区市场监管局坚持民生实事“有力度”、排查网售“有速度”、真诚服务“有温度”，顺利完成2024年上半年药品、医疗器械经营环节区级监督抽检工作，及时防控安全风险。

按照市药监局方案，结合辖区药店分布情况和日常监管工作实际，制作《2024年药械市场科药械区级抽样工作安排》，切实履行药械经营环节监管职责。坚持问题导向，聚焦呼吸类、防暑类和群众关心、消费量大的重点药品品种，聚焦日常投诉举报较多和以往监督检查中发现问题的重点地区，通过开展药械抽检，督导企业规范

管理，持续合规经营，强化辖区药械经营企业风险意识。

制定丰台区2024年药品经营环节网络抽检计划，规范网络抽检流程和抽检后处理措施。以2023年新开办药店为重点，选取抗菌类、呼吸道类等群众常用药品，通过网络平台下单抽检，均匀覆盖美团、京东到家、饿了么等第三方平台，通过现场拆封、查验包装、核对样品、全程记录，进一步规范网络经营安全秩序。

截至目前，国家级抽检全年任务药品4批次、医疗器械2批次全部完成。区级抽检完成量已超过上半年药械经营环节抽检任务计划，已抽检药品122批次(其中药品网络销售32批次)、医疗器械20批次，占全年抽检任务总量88.75%。(黄之凡)