

# 寒假儿童健康攻略

## 饮食运动睡眠全指南

□本报记者 宗晓畅 通讯员 杨一兵

寒假来临，孩子们在享受放松与团聚时光的同时，也迎来了作息、饮食与活动模式变化的挑战。如何让假期既欢乐又健康？中国疾病预防控制中心慢病中心相关工作人员提醒，家长需关注孩子假期的健康管理，让孩子在放松身心的同时，筑牢健康防线。

### 寒假健康根基：管好饮食与作息

假期容易打乱学生们的正常生活节奏，而规律饮食与作息是假期健康生活方式的“压舱石”。

均衡饮食，营养全面。寒假适逢春节，聚餐聚会频繁，饮食容易过量或不均衡。建议家长把握“营养均衡、多样适量”的原则：每日饮食应涵盖谷类、蔬菜、肉类、蛋类、奶制品、豆类等至少12种食物，主食注重粗细搭配，适量摄入鱼虾、瘦肉、鸡蛋等优质蛋白。零食可优选水果、原味坚果、酸奶等，并约定食用时间，避免影响正餐或睡前进食。

假期饮食需兼顾健康与安全。家庭烹饪宜多采用蒸、煮等方式，控制油盐使用，并牢记生熟分开、烧熟煮透，预防食源性疾病。春节期间聚餐较多，应注意规划菜量，剩菜科学储存、及时食用，避免浪费与安全风险。外出就餐则应选择卫生可靠的餐厅，点餐时主动要求“少油、少盐、少糖”，并坚决不购买、不食用“三无”或过期食品。

科学饮水，远离饮料陷阱

足量饮水是维持身体代谢与免疫功能的关键，冬季空气干燥，假期在家或外出游玩时也要注意及时、足量饮水。6-10岁儿童每天饮水800-1000毫升，11-17岁1100-1400毫升，推荐白开水，做到少量、多次、主动饮水。

聚会时尤其要避免以含糖饮料、功能饮料代替水。若孩子不喜欢喝白水，可加入少许柠檬片、薄荷叶调味，或自制无糖花果茶、蔬菜汤等。

规律作息，保障睡眠质量。充足睡眠对学生身心修复、生长发育至关重要。假期也应保持相对固定的作息节律。小学生每天睡眠应不少于10小时；初中生不少于9小时；高中生不少于8小时。

建议家长协助孩子制定并执行作息表，督促孩子早睡早起，避免熬夜使用电子产品；睡前1小时营造安静、昏暗、适宜的睡眠环境，可通过阅读、听轻柔音乐等方式放松助眠。

口腔护理，预防龋齿发生。寒假孩子们接触零食、甜食的机会增多，口腔护理不可忽视。坚持早晚刷牙各2分钟，饭后用清水漱口；零食应选择水果、原味坚果、无糖乳制品，尤其注意避免在睡前及饭后半小时内进食甜

食，若食用后应及时漱口，减少糖分在口腔停留时间。

### 寒假活力计划：坚持运动与体重管理

假期需有意识地安排身体活动，避免“多吃少动”，做到动静结合、量力而行。

坚持日常运动，拒绝久坐不动。即便在假期，也应保证每天累计不少于1小时的中高强度身体活动。天气适宜时优先选择户外活动，如散步、跑步、跳绳、球类运动等，做好保暖措施避免着凉；户外条件不佳时，可开展室内运动，如开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、跳绳等，也可选择健身操、亲子游戏等趣味运动。

运动前充分热身，穿着适宜，运动后及时拉伸肌肉、补充水分，避免过度运动造成损伤。同时注意打断久坐行为，每静坐1小时起身活动5-10分钟。

科学管理体重，避免能量过剩。面对节日丰盛饮食，提醒孩子注意食有节制，细嚼慢咽，避免暴饮暴食，建议每餐七八分饱为宜。可每周定时测量体重，及时了解体重变化，以便调整饮食与活动量，远离“节日胖”“假期肥”。

### 寒假健康防护：应对季节性、聚集性风险

寒假正值流感等呼吸道传染病高发季节，加之出行聚会增多，个人防护不可松懈。

勤洗手、常通风，养成良好卫生习惯。牢记“接触公共环境后、餐前便后”及时洗手，使用流动水和肥皂（或洗手液），规范揉搓。冬季也应保证每日开窗通风2-3次，每次15-20分钟，保持室内空气流通。

科学用眼，守护视力健康。读写时保持“一拳一尺一寸”姿势（胸离书桌一拳、眼离书本一尺、指离笔尖一寸），遵循“20-20-20”原则，每连续用眼20分钟，远眺6米（20英尺）外物体20秒以上。使用电子产品学习30-40分钟后休息10分钟。天气好时，每天安排至少2小时的日间户外活动。室内学习时确保光线充足、均匀。

防护传染病，筑牢安全屏障。尽量少去人群密集、通风不良的公共场所，必要时规范佩戴口罩。关注天气变化，及时增减衣物，预防受凉。如计划异地旅行或返乡，可提前了解目的地疾病流行情况，并做好相应防护。

## —[健康红绿灯]—

### 绿灯

经常运动会让人注意力提升



运动能让人思维清晰，甚至慢慢提高工作效率，这是运动带来的认知效益。研究表明，人在运动过后，记忆力、注意力、执行力等都有明显提升。从某种程度上说，运动可能让人变得更聪明。长期运动还能引起人性格、自我观念的积极改变，有运动习惯的人会变得更外向、乐观、有活力，且在社会交往中也会更得心应手。

### 喝茶比咖啡更提神



很多人日常容易犯困，想提神醒脑，茶叶比咖啡更合适。咖啡中的咖啡因会强行“阻断”大脑的疲劳信号，效果猛烈，但过后人会更疲惫。茶叶中除了咖啡因，还有一种叫茶氨酸的成分，可以轻松穿过血脑屏障，让人身心放松，精神却高度集中。茶氨酸与咖啡因协同作用，能在驱走睡意的同时，缓解咖啡因带来的焦虑。

### 红灯

减肥不要只吃水煮菜



减重的关键是控制能量的收支平衡，只有能量摄入小于能量支出才能减重。只吃水煮菜，但如果吃得特别多，还吃很多能量比较高的菜，比如土豆片、山药片、藕片等淀粉含量高的蔬菜，也会长胖。而且，只吃水煮菜，不吃肉蛋奶、水果等食物，不能摄入身体所需的全部营养素，比如优质蛋白质、脂肪等，可能会导致营养不良，影响身体健康。

### 糯玉米比甜玉米更快升糖



甜玉米的GI(升糖指数)值约为50-60，属于中等GI食物；糯玉米的GI值约为70-80，属于高GI食物。在相同重量下，糯玉米摄入后可能导致血糖水平上升更快。另外，糯玉米的淀粉含量达70%-75%，并且几乎为支链淀粉，具有消化快、血糖反应高的特点。

# 印度暴发尼帕病毒病疫情，有何影响？

——访中国疾控中心有关专家

近日，印度暴发尼帕病毒病疫情，引发关注。什么是尼帕病毒？是否会引发更大规模疫情？记者采访了中国疾控中心病毒病所研究员王环宇。

问：什么是尼帕病毒，其传染性、致死率如何？

答：根据世界卫生组织公开信息，尼帕病毒病首先于1998年在马来西亚发现和确认，近10年尼帕病毒病疫情主要在南亚地区部分国家报道发生。

尼帕病毒属于副粘病毒科，可感染动物和人，在自然界主要存在于果蝠身上。人类直接接触被病毒感染的动物，或食用被这些动物的体液和排泄物污染的食品可被感染。此外，密切接触被病毒感染的病人或其体液也可能造成传播。因此，尼帕病毒在人际间传播主要发生在病例家庭和医疗机构内。

人感染尼帕病毒后主要引起

神经系统和呼吸系统症状，潜伏期一般为4至14天，通常引起发热、咳嗽、呼吸困难等急性呼吸道症状，或出现头痛、头晕、意识改变、癫痫等神经系统症状，甚至导致死亡。病死率约为40%至75%。目前还没有针对这一疾病的特效药物和疫苗，临幊上主要以对症治疗为主。

问：此次尼帕病毒病疫情是否会对我国产生影响？

答：本次印度暴发的尼帕病毒病疫情，主要发生在西孟加拉邦，与我国没有领土接壤。再者，尼帕病毒病主要通过直接接触感染的动物、病人及污染物传播，病毒环境存活力弱，一般民众接触感染机会较少。综合研判，此次印度尼帕病毒病疫情对我国产生的影响相对较小。

截至目前，我国尚未发现尼帕病毒病病例，但也存在一定境

外输入风险，需加强防范。本次印度尼帕病毒病疫情发生后，我国疾控部门密切跟踪境外疫情动态，及时进行风险评估，开展医疗机构和疾控机构专业人员培训，加强监测检测，同时，做好科普宣教，及时解疑释惑，引导公众科学防范。

问：应对尼帕病毒病，我国已有哪些准备？

答：我国疾控部门一直密切关注尼帕病毒病疫情动态，持续做好监测防控工作。首先，2021年制定印发《尼帕病毒病预防控制技术指南》，对疫情监测、报告、检测、诊断、调查处置、个人防护和消毒等进行了规范。

其次，已经建立了尼帕病毒的核酸检测方法，并已完成具有自主知识产权的尼帕病毒应急核酸检测试剂盒制备和储备。目前各省疾控中心已具备尼帕病毒实验室检测能力，能够及时进行

尼帕病毒检测和确认。

问：我国如何应对尼帕病毒病传入风险？

答：对尼帕病毒病的防控以外防输入为主，在边境地区和口岸城市加强检测，在重点地区和重点人群中加强监测，做好应对准备，并不断加强国内监测预警和应急处置能力。

近期，前往发生尼帕病毒病疫情国家的人员，要增强防病意识，保持良好的个人卫生习惯，注意饮食卫生安全，避免接触蝙蝠、家畜等动物，避免接触病人或感染动物的分泌物、排泄物等，避免食用不明来源的水果蔬菜及制品，严禁生食或饮用未经处理的生鲜食品和饮品。如在疫区旅居或有可疑接触史后出现发热、头痛等症状，应立即就医，并告知旅行史和可疑接触史，以便及时诊断和治疗。

(新华)