



健康快乐过寒假！ 健康防护不能“放假”

央视经过一学期的紧张学习，孩子们终于迎来了放松身心的寒假和中国最重要的传统节日——春节，在愉快享受假期的同时，家长朋友们对孩子的健康防护可不能“放假”，家长要为孩子制定寒假期间每日生活学习计划，做好孩子们的健康防护。

□ 据央视

健康生活方式

1、合理安排作息时间，保证充足睡眠，注意饮食健康，安排好一日三餐，少吃零食，避免暴饮暴食、挑食偏食、废寝忘食。

2、注意个人卫生，勤洗手，乘坐公共交通工具或去往公共场所回家后、饭前便后、触摸眼睛、鼻子或嘴巴前后要洗手，用洗手液或香皂，流动水洗干净。咳嗽或打喷嚏，用纸巾等遮住口鼻，及时洗手。

3、保持居家环境卫生，勤通风，在空气状况良好的情况下，每天开窗通风1~2次，每次10~20分钟。如室内人员较多，空间较小，则应适当增加开窗次数。

4、避免带孩子前往人员密集、空气污浊的场所。乘坐密闭空间的公共交通工具时，建议戴口罩。春节期间走亲访友时，要注意孩子自身和他人的健康状况，不建议孩子带病走亲访友，必要时佩戴口罩。

保护视力

1、注意用眼卫生，不要长时间沉迷于手机、电视、电脑等电子产品，不在黑暗中使用电子屏幕。

2、营造良好的家庭体育运动氛围，积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼，让孩子到户外阳光下度过更多时间，有效预防和控制近视。外出时注意保暖，适时增减衣物。

3、家庭中要根据孩子的身高变化及时调整学习用的桌子和椅子的高度并注意纠正孩子的不良坐姿。

4、如果孩子出现看电视时凑近屏幕、抱怨头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛、戴眼镜视物模糊等迹象时，要及时带其到正规眼科医疗机构检查。遵从医嘱进行科学的干预和近视矫正，避免不正确的矫正方法导致的近视程度加重。

防控传染病

1、寒假期间正值流感等传染病高峰期，假期中家长要注意孩子身体状况，一旦出现精神状态改变、食欲下降、发热、呕吐等异常症状时，根据情况采取居家休息、服药或及时就医等措施。若病情出现持续高热三天以上、呼吸困难、严重呕吐、反应迟钝等神志改变等情况，应立即就医。

2、家中一旦有流感样症状的病人时，小朋友要减少与有症状的家人接触。必须接触时戴口罩，接触后要要及时洗手。家里要注意环境消毒、增加室内通风频次。

食谱

年末要忙晕 来碗滋补汤补血益气！

农历年末，许多小伙伴都迎来工作量“旺季”，甚至要熬夜赶工才能完成。如果觉得疲倦不堪、力不从心，就让广州市第一人民医院药学部中药师李欣教你炮制补血、养阴、益气靓汤，为您的年底冲刺加油。

西洋参三七鸡汤

材料(3-4人量):西洋参10克、三七片5克、龙眼肉5克、黄雌鸡(光鸡)1只、生姜3片、食盐适量。

做法:药材冲洗干净，光鸡去掉头尾、内脏，斩块、焯水;把所有材料放入炖盅，加入适量清水，盖好炖盅盖隔水炖两小时，食用前调味即可。

功效:此汤有活血补血、养阴益气、化淤止痛的功效。

该汤品适合一般人调补服用。对冬季气血运行不畅、心脉淤阻、气阴两虚人群尤为合适。同时，也可用于工作、生活压力大，思虑过度、神疲乏力、心悸、失眠健忘等人调理。

李欣提醒，此汤不适宜孕妇、妇女月经期饮用;服用参类药材时，不宜与萝卜、菜菔子、浓茶同服，以免影响药效。

□ 据《羊城晚报》



新说

早起的人会越来越年轻

闹铃响了好几遍才睁开眼睛起床，洗漱化妆，匆忙上班，这种被时间追赶的感觉，不仅让自己很累，还会导致大脑运转不畅，工作效率低下。

何不试着早起，研究发现，早起的人更有活力，更显年轻。

能长期坚持早起的人，一般不会有熬夜的坏习惯，这在很大程度上避免了诸多因熬夜引起的疾病，身体更加健康。

长期早睡早起，首先新陈代谢顺畅，皮肤会变得更好，长期坚持黑眼圈也会变淡。比起那些晚睡熬夜，白天不起的人，即使同样每天睡7小时，看看那些晚睡早起的人，苍老写在了脸上。

体内生物钟调整得好，肠胃活动会更加活跃，有利于形成清晨排便的习惯。所以，只要能早起，就能获得很好的美容效果。

而究竟什么样的清晨活动能够获得更好的效果，那必须是做伸展体操，让身体运动起来获得拉伸。

在睡眠过程中，身体停止活动，处于“凝固”状态。而早晨做一些轻缓的拉伸动作，能让身体舒展开来促进血液循环，同时让身体暖和起来促进代谢，从而让一整天都充满活力。

除了会越变越美，坚持早起也会让你更加聪明。

因为长期坚持早起的人无论是脑细胞还是神经细胞，寿命和活力都更强，这意味着，他们有更好的觉醒和应激反射能力，显得更加灵活聪明，在做事效率和成功率上会高出很多。

早起也能缓解焦虑的心理，“白天”的时间被拉长了，感觉比别人多了2个小时，不是时间在追赶你，而是你在指挥时间。同样，按时休息，早早起床的人患上抑郁的风险也更小。

想要早起，不妨从自己喜欢的事情开始尝试吧。

为自己喜欢的事情早起一个小时，或者半小时，哪怕只有10分钟也会让你变得和从前不同。这是完全属于自己的时间，写字、插花、跑步、画画……做你想做的，仿佛这个时间是额外的奖励。

□ 据《健康时报》

辟谣

罐头食品“催人老”？ 中国食品工业协会为罐头正名

近日，某平台上的自媒号在一篇“健康科普”文章中，称罐头是6种“催人老”的食物之一，并做出“营养被破坏”“蛋白质变质”“添加大量防腐剂”“危害身体健康”等描述，由此引发公众对罐头食品心存疑惑与担忧。

1月21日，中国食品工业协会应国内18家知名骨干罐头企业与两家地方食品行业组织联名请求，在北京召开“依托标准法规 正确引导消费 为罐头正名”媒体说明沟通会，共同为行业的发展和企业的运营创造良好的环境。

中国食品工业协会罐藏食品专业委员会常务副会长林焯辉对网络谣传文章提出的罐头食品的“危害”进行了解释说明。他介绍，除了极少数耐热性较低的维生素(主要是VC、VB6、VB9等)外，罐头食品中的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素(VB1、VB2、VA、VD、VE等)、微量元素都不会被破坏;蛋白质受热发生凝固是其特性之一，但不会分解“变质”;其常温下保存时间长是依靠热力杀菌达到商业无菌所致，相关产品符合食品安全国家标准GB7098-2015中3.6.1规定:“食品添加剂的使用应符合GB2760的规定”，而在GB2760添加剂使用国家标准中，苯甲酸及其盐类、山梨酸及其盐类、脱氢乙酸钠等食品防腐剂后并无适用于“罐头”字样。

因此，罐头食品生产不必也不可添加防腐剂，罐头食品“营养被破坏”“使用大量防腐剂”等均是谣言。而罐头食品中添加的糖主要是为了调节水果类罐头的糖酸比，使口感更佳，网传罐头食品“含糖多导致肥胖”的说法也是完全没有依据的。

□ 据新华社

养生

长寿有些小秘诀： 多喝水、跳跳舞、常交友



要健康长寿其实并不难，关键得找对方式方法。近日，美国《读者文摘》网站总结了一些利于长寿的小秘诀。

做冥想:它不但能缓解压力，还能增加端粒长度，即长寿在细胞层面的标志。每天冥想5~10分钟，效果也不错。此外，冥想还能激活抗病基因，减轻炎症。

多喝水:喝水能改善血液循环，促进营养物质流动和废物排出，使心脏、肝脏和肾脏在较小压力下正常运转。

到户外:适度的户外活动能降低血压，提升心理健康，改善记忆力，强健骨骼。

练力量:美国哈佛大学研究显示，每周至少参加2次力量训练的老年人死亡风险降低46%。

勤洗手:这可能是实现长寿的最简单习惯。洗手是去除细菌、避免生病和防止向他人传播细菌的最佳方法之一。

跳跳舞:跳舞不仅有助于保持身体健康，还能增进心理健康。此外，舞蹈还能改善大脑的海马体功能，延缓认知功能衰退。

喝杯茶:喝茶具有抗癌和降低胆固醇的作用，能保护大脑免受自由基损伤，并强健骨骼。喝茶还能降低心血管疾病的死亡风险。

吃点辣:北京大学研究发现，吃辛辣食物能降低早亡风险。这可能是辣椒中的活性成分(辣椒素)对延长寿命发挥了作用。

常交友:孤独感与发病率和死亡率上升有关。更重要的是，一生中保持健康的社会关系能延长寿命。建议多给亲朋好友打电话，或登门拜访。

多微笑:英国伦敦大学研究发现，微笑通过触发内啡肽释放来降低血压、减轻压力、改善心脏健康和增强免疫力，所有这些都对长寿有益。

□ 据《生命时报》