

科学饮食和适量运动助力青少年成长

春天是万物生长的季节，儿童青少年也迎来了“长高黄金期”。国家体育总局运动医学研究所体育医院内科学副主任医师、北京体育大学运动医学博士白云飞表示，运动可以促进生长激素分泌，有利于儿童青少年增高。

白云飞说，春夏季儿童青少年生长较快，一是由于天气变暖，户外运动增加，日照增加，加强了钙的吸收和生长激素分泌，促进生长发育；二是蔬果等食物摄入比较丰富，饮食均衡，加速了营养吸收。这两个季节儿童青少年应多进行户外运动，同时注意饮食均衡，以达到增高的目的。

白云飞表示，尽管孩子的身高很大一部分取决于父母遗传基因，但抓住后天影响因素如饮食、运动、睡眠、心理健康等进行



系统干预，也能助力青少年长高。有很多案例，父母不高，但孩子依靠后天营养均衡摄入和长期坚持运动，超过了预期的遗传身高。

白云飞介绍，青少年应多做纵向的摸高运动、引体向上，以及篮球、排球、羽毛球、跳绳等运动，这些运动有大量的跳跃动作，在跳跃过程中可以对骨骼产生持续的刺激，尤其是膝关节软骨，可以

促进长骨骨质增强和生长。多做一些引体向上等训练也有助于牵拉肌肉，纠正不良体态和姿势，促进身体健康发育。无论哪种运动，关键是要长期坚持，养成规律的运动习惯，尤其是春天天气变暖，多做户外活动，运动效果会事半功倍。

除了运动外，营养的全面均衡也至关重要。在孩子生长发育

期间要补充足够的钙和蛋白质，保证牛奶、鸡蛋等优质蛋白的摄入，补钙的同时可以促进骨骼发育。另外，也要注意摄入适量的铁、锌、碘等微量元素和维生素，有利于营养吸收。

针对个别青少年通过注射生长激素增高这一现象，白云飞强调，生长激素的注射有其适应症，需要医学上的专业指导。并且在用量和科学性上要控制在安全范围内，定期监测各项指标以确保安全性。要强调的是，注射生长激素也不是百分百能达到增高目标，只是给孩子争取长高的机会，但同时可能伴随有药物副作用等风险。“即便是注射生长激素，也要通过饮食和运动的综合干预，最终达到增高的目的。”白云飞说。（中国体育报）

孩子鼻出血怎么办

春暖花开的季节，儿童耳鼻喉门诊又迎来了许多焦急的家长，一进诊室就着急说：“医生，昨天晚上我家宝宝一觉醒来就发现枕头上全是血，这是怎么回事啊？”

把众多家长吓得不轻的其实是鼻出血。鼻出血是临床最常见的症状之一，多为鼻腔毛细血管破裂出血，出血量较大或出血位置在鼻腔后端时，血液可从口腔吐出或胃部呕出。

鼻出血有多种原因
导致鼻出血的原因有很多，常见的有以下几种情况。

变应性鼻炎。罹患变应性鼻炎的患儿鼻黏膜敏感，常充血水肿，血管表浅，又因鼻痒而习惯性地揉鼻导致鼻出血。

干燥性鼻出血。鼻黏膜干燥会导致自发性毛细血管破裂而出血。这种情况可用生理盐水喷鼻，保持鼻黏膜的湿润。

外伤。患儿用手指挖鼻损伤鼻黏膜可导致出血；被硬物撞击等外力作用导致的出血则更加剧烈，同时还可能伴随鼻骨骨折等其他损伤，需进行鼻骨、鼻窦CT检查。

急性上呼吸道感染。患有病毒性感冒等急性上呼吸道感染时，鼻黏膜会发生充血糜烂，除了有鼻出血的表现外，还伴随发热等上呼吸道感染症状。

血液系统疾病。若鼻出血反反复复，或量大凶猛不能自行止住，需要特别排除血液系统疾病的可能。需要仔细询问家族史，完善血常规及凝血功能检查，排除凝血功能异常及白血病、血友病等血液系统疾病的可能。

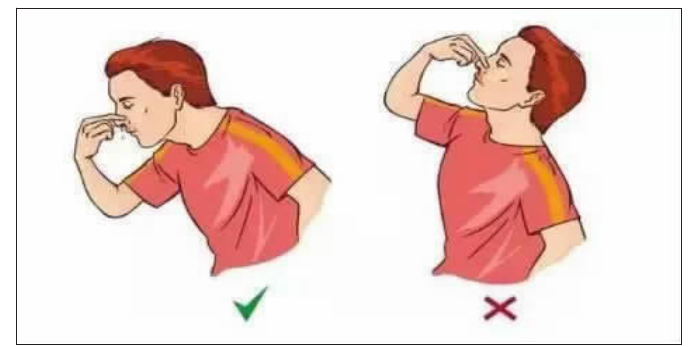
鼻腔异物。鼻腔异物堵塞鼻腔，引起炎症反应可能导致鼻出血。这种情况往往伴随鼻腔臭味及鼻腔疼痛，需进行鼻内镜检查或鼻腔CT检查。

鼻部新生物。鼻息肉及鼻部肿瘤导致的鼻出血常伴随鼻塞等症状，病程较长，做鼻内镜及CT检查可确诊鉴别。

不同原因有不同处理
遇到小儿鼻出血，首先家长不能紧张，应先安抚患儿情绪。

若只是前鼻孔少量出血，可用手指按压或捏住鼻子止血，保持身体微微向前倾，同时可在额头敷冷毛巾，按压10分钟后若仍有鼻出血需及时去医院就诊；若短时间内出血剧烈，应按压鼻子立即前往耳鼻喉急诊就诊，必要时进行鼻腔填塞压迫止血，勿吞咽鼻血，勿胡乱填塞卫生纸等。

若反复鼻出血，可进行鼻内镜检查，查看鼻腔黏膜情况及鼻腔是否有异物、鼻息肉等，同时进行血液检查，排除凝血功能异常及血液疾病可能。变应性鼻炎和干燥性鼻出血可用红霉素软膏涂抹鼻黏膜。同时，用生理盐水喷鼻保持鼻腔湿润，配合使用抗过敏药物。（科普时报）



针对性护理可有效预防胆结石

生活节奏的不断加快改变了多数人的生活习惯，而这也使得部分疾病有机可乘，胆结石就属于明显的“饮食病”、“生活病”。在临床统计中，胆结石复发率已超过37%，在胆结石治疗后期护理中，患者并未认识到胆结石发生的根本原因，所以相关护理也缺乏针对性。

一般情况下，大部分胆结石诱因无非以下几种，通过针对性护理可有效提高护理效果：

运动不足。随着工作节奏加快，多数工作都需要依赖电脑完成，长时间保持坐姿不动会降低胆囊收缩力，影响胆汁排空，胆汁一旦淤积就容易结晶析出。面对该情况，就需

要在护理期间增加运动量，并观察身体在不同程度运动状态下的具体反馈。

部分患者心脏功能较弱，运动时要监测心跳次数，避免过度运动，增加身体负担。在运动项目选择上，可以选择剧烈程度较低的运动，如骑自行车、慢走等，都可达到运动效果。

身体肥胖。单一饮食种类、高脂肪摄入、非固定饮食等都会引起胆结石，短时间的护理并不一定有明显成效。应对该情况，需要患者做好“持久战”准备，患者要自发养成减重意识，比如可以持续记录饮食状况，并对食物结构进行总结，确保摄

入量低于消耗量。在食物习惯培养上，可指导患者进行简单的烹饪操作，在保证基本运动量的同时，还能够对摄入食物进行控制。患者还需要改变饮食习惯，比如要保证每天吃早餐，以免胆汁堆积。

为缩短护理周期，多数医院会将快速护理概念引入护理过程中，从而帮助患者迅速出院。在该情况下，患者的个人护理并不能掉以轻心。比如出院后的1~3天，还需要保持原有的流食摄入习惯；在第4~5天时，可增加非流食摄入量，降低进食负担。食物选择上多以谷物、蔬菜、水果为主，并留意相关维生素的补充。患者自我护理15天内禁止

摄入腌制食物，以免影响恢复。

个体护理时期依然有出现危急症状的风险，所以患者需要对自身的异常情况高度重视，比如当出现腹泻、呕吐时，需要留意自己是否有出血情况。一旦有该情况，需要立即联系医生，尽快做出原因判断。自我护理一个月后，患者还需去医院进行相关检查，确保恢复情况，通过胃动素、血清促胃液素可以正确反映患者该阶段的恢复情况。

总而言之，胆结石为“生活病”，单纯护理工作十分有限，想要根治，除了手术以外，还需要患者主动改变生活习惯，调整饮食结构。（大河健康报）

海姆立克急救法记住“剪刀石头布”



吃饭被呛到，相信不少人都有这样的经历，但你有想过，万一这口饭没咳出来会怎么样？这并不是杞人忧天，每年都会气管异物堵塞导致悲剧发生的报道，而海姆立克急救法就是专门用于抢救呼吸道阻塞的方法。

海姆立克急救法适用于1岁以上的儿童及成人，其原理主要是冲击患者的上腹部，令腹部的膈肌迅速上抬，胸腔的压力突然增加，

“剪刀石头布”口诀来记忆海姆立克急救法的手法和作用位置。

剪刀。两个手指像闭合的剪刀一样并拢，将其放置于肚脐上方，即可找到位于脐上两横指的按压点。

石头。用手握住拳头，用拳眼（注意是用拳眼对准腹部而不是拳心）顶住按压点。

布。用另一只手包住“石头”，快速向后上方冲击5次，直到患者把异物咳出。

如果患者是昏迷的，必须令患者平卧，再给予上腹部向内、向上的冲击。如果是孕妇或者肥胖的人群，腹部不能按压的情况下，也可以按压病人的胸骨下半部分，也能够使胸腔的压力突然增加，达到以上的效果。

如果是婴儿发生呼吸道异物窒息，可将孩子放在大人膝盖上，在孩子胸部正中，乳头连线下方，用食指及中指按压5次。将孩子脸面朝下，使其身体倚靠在大人膝盖

上，单手用力拍击孩子两肩胛骨中部5次。胸部按压冲击5次，背部拍击5次，交替进行，直到异物排出。如果婴儿失去反应，应采用心肺复苏法。需要提醒的是，若是1岁以下的婴儿，有呼吸道异物，则不可做海姆立克急救法，以免伤及腹腔内器官，应该为拍背压胸法。

当自己发生异物卡喉时，趁着自己意识清醒一定要争分夺秒急救。找到肚脐上两指的位置，自己一手握成拳，拳眼对准两指位置，另一手包裹住，快速向内向上冲击肚脐与肋骨中间的位置，直到将异物排出为止。如果自己力气不够，可以迅速寻找一把带靠背的椅子。然后将自己的腹部按压在椅背上向内向上冲击，直到异物排出。

需要提醒的是，气管异物堵塞情况一旦发生，首先拨打120，在等待的过程中实施急救；抢救成功后，也要前往医院做进一步检查。（新华网）

如何健康吃绿叶菜

绿色是属于春天的颜色，也是健康的颜色。不管是日常养生还是减肥控体重，很多圈友都首选——绿叶菜！

常吃绿叶菜对身体有哪些好处？春季推荐吃哪些绿叶菜？又应该如何健康吃绿叶菜呢？

- 一、常吃绿叶菜对身体有哪些好处？**
 - 对预防骨质疏松有益。绿叶菜中充足的钾、镁元素供应能减少钙的流失，而维生素K对于钙元素沉积到骨胶原上是必需的。
 - 对保护视力有益。菠菜、芥菜等绿叶菜含有丰富的叶黄素，这种营养素有利于眼睛健康，保护视力。
 - 对补充维生素有益。绿叶菜不仅能够提供相当多的维生素B2，其中维生素C也很丰富。
 - 对控制体重有益。绿叶菜膳食纤维含量较高，在一餐中食用250克少油烹调的绿叶菜能有效增加饱腹感，延缓食物在胃里的排空速度，有利于控制食量。
 - 对降低糖尿病风险有益。研究证明，一餐当中吃同样多主食的情况下，增加绿叶菜的摄入可以延缓餐后血糖的上升速度。多项流行病学研究证明，绿叶菜的摄入量高，则罹患糖尿病的风险降低。

6、对预防冠心病有益。多摄入蔬菜有利于降低人体的炎症反应，降低冠心病的发作风险。流行病学研究证明，多吃蔬菜的人心血管疾病死亡率较低，特别是缺血性的心脏病。

- 二、春季推荐吃哪些绿叶菜？**
 - 菠菜。菠菜富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，同时菠菜还是叶黄素的重要来源之一，这种营养素对于预防眼睛衰老导致的视网膜黄斑变性很有好处。
 - 芥菜。芥菜叶嫩根肥，具有诱人的清香，可用于制作饺子、煮粥、煲汤。芥菜中镁、钾、维生素C、维生素K等营养素含量也非常高。
 - 韭菜。“春食则香，夏食则臭”，这是吃韭菜的讲究之处。食用韭菜应选用新鲜嫩韭，老韭菜含有大量粗纤维，不易消化，一次不可食用过多。
 - 茼蒿。茼蒿茎叶同食，鲜嫩可口，有一种特殊香味，能起到开胃消食的作用。研究证明，茼蒿含有丰富的钾，能调节体内水液平衡代谢，利尿消肿。其中含有的胆碱具有降血压、补脑的作用。茼蒿还含有的大量膳食纤维，有利于糖尿病患者稳定血糖。
 - 绿叶菜虽好，但很多人都吃错了。

- 择菜有讲究。择菜时不仅要丢弃变质、腐败的部分，还要小心别误丢营养价值高的可食部分，如富含铁、胡萝卜素的芹菜叶、茼蒿叶等。
 - 蔬菜要先洗后切。尽量用流水冲洗蔬菜，不要在水中长时间浸泡。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。洗净后尽快加工处理、食用，可以最大程度地保证营养素的摄入。
 - 掌握正确的烹饪方法。部分绿叶菜，如菠菜、苋菜中含有较高草酸，会影响镁的吸收，建议炒蔬菜前用沸水焯一下。
 - 保证足够的摄入量。《中国居民膳食指南(2022)》建议，每日都要摄入新鲜蔬菜，总量在300克~500克，约等于两只手捧住的蔬菜量，其中深色蔬菜应占一半以上。
 - 便当尽量不带绿叶菜。很多人带便当去上班，但中午吃饭的时候需要二次加热，绿叶菜类菜在二次加热后，味道和形态也与新鲜制作有较大差距，有更多的营养损失。
 - 绿叶菜不要隔夜。绿叶菜中的亚硝酸盐含量较高，存放过久会在细菌的作用下转化成亚硝酸盐，对健康不利。
- 食材存放越久，维生素等营养物质的流失也越多。（科普中国）

职业健康知识——工频电场

职业危害告知卡		
有害物品	注意防护	保障健康
工频电场	危害信息	理化特性
	长期接触可能导致神经衰弱和记忆力减退；并可能增加肿瘤的发生风险；操作不当导致触电事故的发生。	电频率50Hz，1000伏特
⚡ 当心触电	急救处理	
	触电急救：首先切断电源迅速脱离电源。越快越好。因为电流作用的时间越长，伤害越重。触电后如神志不清者，应使其就地平卧，严禁摇晃、搬运，不要站立或走动。触电伤员神志不清者，应就地仰面躺平，且确保气道通畅，并用5s时间，呼叫伤员或轻拍其肩部，以判定伤员是否意识丧失。禁止摇动伤员头部呼叫伤员。触电伤员呼吸和心跳均停止时，应立即心肺复苏及支持生命的三项基本措施，正确进行就地抢救。	
	注意防护	
急救电话：120 火警电话：119		

一、什么是工频电场

工频电场指按50Hz或60Hz随时间正弦变化的电荷产生的电场。工频电场存在于我们生活各个方面，如电热毯、电吹风、电视机等家用电器以及大型用电设备。在职业接触中，主要是电力系统：高压、超高压输电线路等。

二、工频电场对健康的危害

工频电场辐射对人体的危害是极低频电磁场辐射的范畴，主要以电场辐射形式作用于人体。对生物体的作用主要是热效应和非热效应。

根据研究表明，工频电场辐射属于极低频电磁场辐射，对长期处于工频电磁场辐射的维修、巡逻的工作人员会导致神经衰弱、头痛、头昏、疲劳、乏力、睡眠障碍和记忆力减退，并且有些人还会伴有手足多汗、脱发、易激动等症状；通常会感到胸闷、心悸、胸前区不适和疼痛。

对于长期接触工频电场的人员，还会有发生肿瘤的风险，重点是白血病、淋巴系统肿瘤与神经系统肿瘤。神经衰弱和记忆力减退是工频电场劳动者最常见的症状。

随着科技快速的发展，工频电场无处不在工频电场的辐射严重影响到了人们的生活与健康，人们需要有加强对工频电场的防范意识。

三、该如何做好防护措施

- 选择辐射较低的设备，某些设备因加以改进，标准、尺寸必须符合规定范围，电气与电气之间保持一定的距离；
- 加强设备外壳与接地设施检查，确保完整有效；
- 减少作业接触时间；
- 加强职业健康宣教，加强岗前职业健康检查。（响水疾病预防控制中心）