

康宁话健康

# 暑期热闹来袭 避开隐患开心度假

■ 本报记者 尹超

暑假来啦，收拾行囊，带上孩子去旅行；家门口度夏，带着孩子畅游水上乐园；各种兴趣班纷沓而来；手机、平板、电视轮番轰炸……热闹的假期，愉悦度过的同时，也要注意健康、安全方面的问题，防溺水、合理使用电子产品、拒绝教育焦虑……



## 电子产品 使用过度易干眼

吹空调、看电视、玩手机、捧着平板打游戏，成为不少孩子的暑期生活写照。然而，在孩子们长时间紧盯屏幕的时候，干眼症也悄然找上门。  
干眼症原来以中老年患者为主，近年来，逐渐向低龄蔓延，如今在青少年人群中已经成为常见病。尤其暑期，更成为青少年干眼症等眼疾高发时段。  
干眼症是一种多因素导致的慢性眼表疾病。轻度干眼症可以通过充分休息、使用人工泪液等方式得到缓解。

沧州中西医结合医院眼科主任张沧霞介绍说，引发干眼症的原因有很多，空气污染、气候干燥等环境因素，糖尿病、干燥综合征等全身疾病影响，干眼症手术、白内障手术、过敏、心情焦虑紧张等，都可能造成干眼症。其中，过多使用电子产品，被认为是近年来干眼症发病快速上升的重要原因。  
张沧霞说，人在注视屏幕时往往注意力高度集中，眨眼次数减少，眼表暴露增多，泪液蒸发过

快，易造成干眼。除此之外，角膜接触镜的广泛使用，也是造成干眼症的重要因素，如隐形眼镜、“美瞳”等，在医学上都属于角膜接触镜，长期戴角膜接触镜会影响泪液的交换和流动，破坏眼表微环境，导致炎症，引发泪液改变造成干眼。化妆、做眼周医美，也易使干眼症更容易“光顾”。  
干眼症分为不同的类型，治疗原则简单来说就是“缺啥补啥”，泪液中水分缺乏，就补充人工泪液，黏蛋白缺乏可以使用相应药

物，睑板腺功能不好就通过睑缘清洁、热敷、睑板腺按摩等物理治疗改善。“最重要的还是正确理解干眼症，并在日常生活中注意用眼习惯，干眼症的防和治最终还要回到日常生活中去。”张沧霞提醒，要多多注意眼睛的休息、保证充足的睡眠、少戴隐形眼镜、多去户外活动，尤为重要的是，在使用电子产品时要注意眨眼，保证每分钟眨10次到15次，每次眨眼时尽量保证上下眼皮碰在一起。

## 出门旅行 游玩戏水需谨慎

暑期至，游泳馆、海边等有水的地方，成为不少家长带孩子游玩的热门地点。  
周末，沧州水世界海洋馆水上乐园人头攒动。孩子们玩得开心，家长们则专心致志地守着孩子，“眼睛一刻也不能离开孩子。”一位家长说，虽然水不深，但人多，必须谨慎，防止意外发生。  
小水桶、小铲子、帐篷……市民刘娜给孩子准备好了挖沙子、玩水的工具，这个周末一家三口打算自驾去青岛旅游。“儿子喜欢玩水，我们几乎每年暑假都会去海边

游玩。”刘娜说。  
游泳、戏水，是最适合夏日的活动。一个猛子扎进水里，上岸后一擦脸一甩头，别提多惬意。但戏水切记安全，防止溺水发生。  
一位游泳专业人士提醒，过饱、空腹、酒后、药后、身体不适应避免下水，儿童、老年人、伤残人士避免单独接近水源，游泳前应做好热身、适应水温，避免抽筋；远离激流，按照场所要求穿好救生衣，避免在自然环境下使用充气式游泳圈，容易爆裂；不建议使用过度换气的方法进行水下闭气前的准备。

除了游泳、海边度夏之外，去草原也成为不少家长带娃度夏的选择。出行时，要做好防护，谨防蚊虫叮咬。不管选择去哪里，安全都是最重要的。

每年暑假都有孩子发生溺水事件，家长一定要反复叮嘱并监督孩子不要单独或者与小伙伴去水塘、小河边玩耍，不要让孩子进入小区或公园的喷泉区或靠近无护栏水系等。  
除了游泳、海边度夏之外，去草原也成为不少家长带娃度夏的选择。出行时，要做好防护，谨防蚊虫叮咬。不管选择去哪里，安全都是最重要的。

## 合理安排 丰富多彩度假期

“一年级暑假最可怕”“初二孩子最容易出现问题”……近来，一位市民经常在社交平台上看到类似的短视频，不免有些焦虑。为此，她多方打听，想看看别人家的孩子如何安排暑假生活，生怕自己孩子被落下。  
如何让孩子过好暑假，确实令不少家长“头疼”。“我和孩子爸爸要上班，爷爷奶奶看着，没办法帮

忙指导作业。”一位市民说，又想让孩子适当放松，又担心孩子成“脱缰的野马”。  
不少家长给孩子报各种兴趣班，其实，学习不应该盲目跟风。要根据孩子的兴趣、特点合理安排。  
“我给孩子报了群艺馆的少儿公益课，学少儿中国舞，下周就开课了，孩子可兴奋了。”市民孙玉琳说，除此之外，每周还有两天时间让孩子学手工编织。

暑期来临，图书馆、群艺馆，推出各种活动，给孩子们提供阅读指导、文体活动、兴趣拓展等服务。暑假本身是繁忙学业中的调剂，孩子也应在张弛有度的同时，可以在出游旅行中开阔视野，在体育运动中强健身体，在劳动实践中体味收获，在亲友相聚中获得助力……合理安排，多彩度假，让孩子在丰富的业余生活中，茁壮成长。

对于防晒霜，SPF和PFA(PA)，是国际上评价防晒效果的统一指标：SPF指数越高，对皮肤的防护能力越强；PA后的+号越多，防晒效果越好。中性、油性肌肤，可选择防晒乳液或稀薄清透的化学性或混合性防晒霜。干性敏感肌肤，建议选择偏油厚重的物理性防晒霜；不易涂抹到的地方可以使用防晒喷雾。  
6个月以内婴儿，应采取规避性和遮盖性防晒，不建议使用防晒霜。孕妇使用防晒霜虽可保护皮肤，减少黄褐斑发生率或阻止妊娠期皮损进一步加重，但防晒剂配方应更加简单，风险评估要求更高。

## 伏天到 注意“四补”“五忌”

**补钾。**钾是人体所必需的微量元素，钾可以维持神经和肌肉的正常运动，一旦缺钾，就会造成人体神经肌肉系统软弱，使人手脚无力，走路困难，严重者还会导致呼吸困难、心律失常。  
持续高温时，大量出汗，会导致体内缺钾，因此，膳食中适量补钾很重要。茶叶中富含钾，喝茶不仅能解渴，还能帮助消除疲劳。  
**补蛋白。**蛋白质是机体免疫功能的物质基础，如果摄入不足会影响组织修复、免疫力下降等。因此，三伏天期间，要适当吃一些

鱼、瘦肉、豆腐、鸡蛋、奶制品等富含优质蛋白质的食物，为身体补充蛋白质，提高机体免疫力。  
**补精气。**“午觉不睡，下午崩溃”。三伏天气温高，昼长夜短，睡眠容易不好，而且人体消耗大，精力不济。中午打个盹，补15分钟到30分钟的午觉，能很好地恢复消耗的“精气神”，让下午有个好精力。  
**补维生素。**三伏天出汗多和食欲不振也容易导致维生素的缺乏和流失。所以，天热要注意补充维生素，如多吃蔬菜、水果等，还可以

适量吃些动物肝脏，如鸡肝和猪肝等。  
**忌贪凉。**冬天受点冷、夏天出点汗，才能保证人体的体温调节机制常用常新。经常待在空调房中，会导致不知冷热、免疫力下降，更容易感冒。切忌不要迅速、大口喝冰镇饮料。  
**忌懒动。**三伏天可以选择“避暑”去，进行走路的慢运动，既运动健身，又能避暑养生。可以利用平时时间早晚走走，一般40分钟，2到3公里最合适。  
**忌剩饭。**夏天剩菜剩饭长时间

放置，容易产生亚硫酸盐等有害物质，即使高温加热，这些毒素也没法消除。临床上因为夏天食用隔夜菜导致的问题并不少见，轻者出现腹痛、腹泻、呕吐等情况，重则导致食物中毒等问题。  
**忌少食。**三伏天身体出汗多、消耗大，吃不好，营养不够，免疫力降低，可能导致疾病。要适当吃些瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋等。  
**忌激动。**越是天热，越要心静，学会情绪转移，防止“情绪中暑”。  
据《健康时报》

## 科学减重 才能苗条健康

■ 瞳言

前不久，一位年仅22岁的网红女主播半年减掉30公斤后，在一家减肥训练营发体克离世，引发舆论关注。

《2021网民身材焦虑报告》显示，54.1%的网民有身材焦虑，46.4%的人认为自己太胖，且减肥的难度较大，是一件仅靠自己难以做到的事情。

减肥的效果和时长，对于大多数人来说都是不确定的存在，人们并不了解也很难把握体重的变化规律与趋势。在某社交平台搜索“减肥”，有黄瓜鸡蛋法、七天饮食法、碳循环法、周期减肥法……层出不穷的教程让人眼花缭乱，每个方法点赞和收藏量都很高，这说明人们对于匹配自身体质的科学减肥方法存在刚需。

然而，一些减肥训练营，强调短时间的效果和强有力的督促，以营销和盈利作为目的。将每日的“掉秤”当作减肥的唯一量化标准，不考虑人体的状态是否超出负荷，并不科学。一位教师，在网上搜罗了一些高强度减肥方法，坚持了一周多，出现乏力、头晕等症状，停止几天后才恢复了正常。

不能一口吃成胖子，也不能短期瘦成一道闪电。减肥是苦行僧的修炼，不能只靠打鸡血般的坚持和忍受，也不能操之过急。世卫组织提出减重过快，会引起脱发、心律失常、脂肪分解快和酸中毒。制定减重计划，应当有专业知识的支持，针对个人身体机能状况科学制定，才能既健康又苗条。



## “软硬兼施” 防晒有方

本报讯(记者尹超)近日，话题“原来物理防晒胜过所有防晒霜”引发热议，很多人表示：跟每天涂防晒、卸妆相比，物理防晒更方便又有效。

沧州中西医结合医院皮肤科主任郭雯介绍说，“物理防晒”，更准确的表达应该是“硬防晒”，也就是用打伞、衣物遮盖等方式阻挡紫外线。

常用的防晒措施包括以下三类：规避性防晒，指室外活动要注意规避紫外线指数高的时段和地点，选择在树荫、建筑阴影下活动；遮挡性防晒(硬防晒)用遮阳伞、太阳帽和衣物等遮挡，织纱密度越高、颜色越深或加有防晒涂层越好；防晒化妆品(软防晒)。

有些人不爱涂防晒霜，觉得涂抹、卸妆麻烦。如果实在不想涂防晒，要怎样让硬防晒更胜一筹？

遮阳帽帽檐的长度最好在7.5厘米以上，宜选紫外线防护系数(UF)大于25、UVA透过率小于5%的产品；遮阳伞要带防晒涂层，夏季应该挑选UPF大于40，且UVA透过率小于5%的伞。织纱密度高、内侧有黑色或深色防晒涂层的伞，防晒效果更好。可将伞置于阳光下一段时间，然后用手摸伞面内侧，温度较低的防晒性能更佳。

遮阳镜镜面能完全遮盖眼睛和眉毛，镜片颜色以不妨碍视觉和辨别颜色为好，如茶色。患有青光眼、色盲、夜盲症、视神经网膜炎等患者，不适合戴遮阳镜，可能会加重病情。

防晒服须满足防晒指数值，选透气性好的、尽可能选颜色深的；购买时可对着阳光或灯光观察，透光少的防晒紫外线效果更好。

据《日晒伤基层诊疗指南(2023年)》提示，将防晒霜与衣帽等结合，效果更佳。

对于防晒霜，SPF和PFA(PA)，是国际上评价防晒效果的统一指标：SPF指数越高，对皮肤的防护能力越强；PA后的+号越多，防晒效果越好。中性、油性肌肤，可选择防晒乳液或稀薄清透的化学性或混合性防晒霜。干性敏感肌肤，建议选择偏油厚重的物理性防晒霜；不易涂抹到的地方可以使用防晒喷雾。  
6个月以内婴儿，应采取规避性和遮盖性防晒，不建议使用防晒霜。孕妇使用防晒霜虽可保护皮肤，减少黄褐斑发生率或阻止妊娠期皮损进一步加重，但防晒剂配方应更加简单，风险评估要求更高。

最后提醒大家，紫外线并非夏季阳光独有，无论天气阴晴，都要做好防晒。

