

# 北大儿童青少年卫生研究所发布白皮书 “宅娃”多了 抵抗力低了

你家孩子是不是懒得出去？是不是抱着iPad就不愿意撒手？近日，北京大学儿童青少年卫生研究所发布白皮书提到，iPad等电子产品催生“宅娃”一族，中国孩子近视率远高于欧美。同时体质也变差，我国每五年会进行一次国民体质监测，最新一次的监测公报显示，我国青少年身体指标近20年呈现下滑趋势。

时下正处于流感高发季，目前的发病率比其他季节高3~5倍。需要提醒的是，60%~70%的流感患者都是小年龄组儿童与学生等参与集体生活的人。

**调查：**  
六成孩子，每天户外活动不足1小时

越来越多的电子产品成了孩子业余的玩具和消遣方式。有家长反映，孩子才3岁多，自己就会开机找游戏玩，拿起iPad不想撒手。沉迷于iPad等电子产品，催生“宅娃”一族。

针对中国2~14岁的儿童调查，60.87%的家长表示，孩子每天户外活动的活动在1小时以下。尤其是在寒冷的秋冬季节，儿童的户外运动明显减少。

**结论：**  
近视患病几率增加，抵抗力下降

经常宅在家里玩iPad、看电视、上网打游戏的“宅娃”一族，不仅导致近视和弱视的患病几率增加，而且体质变差，使得儿童成为感冒多发的重灾区。

据统计，14岁以下儿童的流感发病率高达65%，其次是老年人及体弱多病者，主要原因是这部分人自身免疫功能较差。

**建议：**  
冬天动一动，少闹一场病

“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”北大儿童青少年卫生研究所所长马军介绍，在寒冷的冬季，让孩子适度运动不仅可以有效提高耐寒能力，还能增强抵抗力。

研究发现，在低温天气下跑步可以增强身体的摄氧和用氧能力，增强免疫系统，让人感染流感的风险降低20%~30%。对于抵抗力较差的儿童来说，适度运动不仅可以有效提高耐寒能力，还能增强抵抗疾病的能力。

“小朋友冬季在室外锻炼时要适当穿得暖和些，但也不要穿得太厚、太臃肿，以免妨碍运动、加重身体的负担，乃至出汗太多，反而招致感冒。对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常搓、擦以促进局部血液循环外，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜、油脂等以防皮肤冻伤。”马军表示。

此外，要避免在大风、大寒、大雪、雾霾天气下锻炼。大雾天不宜长跑，因为运动时呼吸会加深加快，雾天空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多，造成室外空气相当污浊，能见度大大降低，常会引起呼吸道等疾病的发生。

► **育儿**  
**孩子手凉 不表示衣服没穿够**

常有家长很疑惑，给宝宝穿了很多衣服，但孩子手心脚心还是凉凉的，是不是衣服没穿够呢？其实不是这样，因为小宝宝心脏泵血的能力比成人弱，所以有时四肢末端的血液循环会稍差些，就觉得手脚凉。如果拼命给宝宝穿很多来把手脚暖热，就已经穿多了。只要摸着脖子后面温热且不出汗，就说明穿着正合适。

摘自《大河健康报》

► **饮食**  
**长寿饮食少三白多三黑**

“三白”指的是盐、糖、脂肪，这三样食物要少吃。吃盐过多易导致血压增高、血管硬化，还会增加肾脏负担。一般来说，盐的每日摄入量以6克为宜。过量摄入糖易引起高血压、肥胖、肝功能损伤等。动物脂肪会加剧血管硬化，增加胆固醇，不可多吃，但也不能不吃。每人每天食用植物油与动物脂肪的比以10:7为宜。

“三黑”指的是蘑菇、黑木耳、黑米。蘑菇能防癌抗衰，尤其是香菇，对胆固醇有溶解作用，可降血脂、血清胆固醇，预防骨质疏松。黑木耳是天然的抗凝剂，有补血、活血、防治冠心病与动脉硬化的功效。黑米有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉，尤其适合腰酸膝软、四肢乏力的老人，故黑米又有“药米”之称。

摘自《当代生活报》

► **老人**  
**每天吃个鸡蛋 远离老年痴呆**

美国一项最新调查研究发现，每天吃个鸡蛋，可降低记忆力减退和罹患老年痴呆的风险。

专家解释说，鸡蛋是黄体素及玉米黄素这两种抗氧化剂的丰富来源之一。这两种物质，可提高大脑记忆力、推理分析能力、语言流畅性和注意广度能力，从而有效预防记忆力丧失，并降低老年痴呆症的风险。

摘自《现代健康报》

► **养生**  
**发芽大蒜更护心脏**

韩国庆北国立大学食品科学与生物技术学院的研究者发现：发芽的大蒜比新鲜大蒜含有更多的有益心脏健康的抗氧化剂。

人们将大蒜用于药用用途已经有了数千年的历史，食用大蒜或服用含有大蒜提取物的营养补充剂通常被认为是降低胆固醇、血压水平和患心脏病风险的一种天然方式。由于其他一些研究显示发芽的豆类和谷物其抗氧化的活性会有所增加，因此研究者希望查明这一结论是否也适用于发芽的大蒜。

研究人员通过实验发现：发芽五天的大蒜的抗氧化活性要强于新鲜的大蒜。此外，发芽的大蒜还含有不同的代谢产物，这就表明它生成了不同的物质。发芽大蒜的提取物在实验室条件下还能保护细胞免受某些类型的损害。

摘自《齐鲁晚报》

## 冬至后进补 宜“温补”



## 冬季进补前别忘先“引补” 进补分男女老幼，最好找医生辨证后再补

进入冬天，许多朋友便遵照传统开始进补。但补后常觉得肠胃不适，有人便认为自己“虚不受补”，放弃了进补计划。中医专家指出，其实问题不在于进补的食物，而是因为进补的方法不对。冬季进补，最好先做“引补”，调理好肠胃功能，才能令进补收到事半功倍之效。

### 五类人最宜进补

中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任黄启辉副教授指出，入冬前后进补，不仅能固本培元，使身体正气恢复，而且有利于驱病祛邪，使体内的阴、阳、气、血、津液得到充实，使身体进入到最佳状态。生活在都市中的现代人，大多精神压力较大，常会因睡眠不足等原因而有疲劳乏力、精力下降之感，因此适当进补有助于消除疲劳、调节人体阴阳平衡。这也是为什么俗语会说，“秋冬进补，春天打虎”。

还有一个因素是，进补所用的药物多数是温性的，冬季吃不易上火，而且冬季吃，补肾的效果比较强。“秋冬进补适合所有人，五类人更要进补。”黄启辉说，中老年人、办公室工作者、脑力劳动者、身体较虚弱者或者平日容易感觉疲劳而力不从心者，秋冬进补更能驱病祛邪，调和气血，使身体达到最佳状态。

### 进补要避免五个误区

不过，专家指出，进补也要避免五个常见误区，否则会令效果大打折扣。

**误区一：不调肠胃就吃大餐。**“虚不受补”，是人们放弃进补计划的最常见理由。其实，这一认识有一定错误。黄启辉指出，问题出在进补前没有做好“引补”，导致肠胃无法耐受“大补”。引补就是先把脾胃功能调好，可吃些健脾开胃药物，如党参、太子参、炒薏苡仁、山药、莲子、砂仁等，然后再吃大餐。

**误区二：人人都说好，我也买回家。**人人都说好的补品，最好别盲目跟风。

“一定要根据自己的体质来选择补品和进补方式，在进补之前应先了解自己的体质。”黄启辉说。

中医把人的体质分为九种，而人们的体质往往不是单一的，而是几种体质的混合，例如，有人可能既有阳虚，又有气虚，同时还有痰湿症。混合体质者和单纯的阳虚或气虚的进补法不同。辨证错了，就会让人觉得“进补没用”。

**误区三：一家人分享两片黄芪。**补品虽好，也要细水长流。“进补的药材，必须遵循‘量要少，持续时间长’的原则。”黄启辉说，人参每人每次不超过5克，每周服一到两次。阿胶每人每次不超过10克。剂量大了会出现副作用，但剂量太小也不奏效。曾有一名老伯，听说黄芪补气，每次煲汤，不管用什么汤料，都要往里面放两片黄芪，煮上4升水，全家人一起喝两天，这样的用法当然起不了什么作用。

**误区四：浓茶送药，不如不补。**黄启辉说，尽管药食同源，药材可以制作成食物入膳，但药材也是药，进补要遵循服药的原则，不能用浓茶送药，如吃人参、花旗参时喝浓茶等，同时也要注意中药的“十八反”、“十九畏”原则，以免药物相互作用，给人体带来伤害。禁忌大有讲究，详情可咨询中医师。

**误区五：进补=喝药？**俗话说，“药补不如食补”。“很多人重视进补的方剂，却忽视了日常饮食里也有很多效果上好的进补材料。”黄启辉说，例如羊肉是治疗气血两亏的上好食品，雪梨则可以滋阴润燥，是养阴的好帮手等。药补在于扶正，食补在于养生，两者不可或缺。

冬季本来就是最适合进补的季节，而中医则讲“冬至阳生”，此时人体内阳气生发，最易吸收外来的营养，使之能够发挥最大的滋补功效。安徽省中医院医生提醒，冬至时节饮食讲究“三多三少”，即蛋白质、维生素、纤维素多；糖类、脂肪、盐少。

冬至时节饮食宜清淡多样，搭配合理，宜温热熟饮。冬天阳气日衰，脾喜温恶冷，因此宜食温热之品保护脾胃。吃饭的时候宜少缓，少量多餐，以保证所需营养又不伤脾胃。

食材的选择要多温性食物，可适当多吃羊肉，炒菜时放点花椒、干姜等香辛料。少食甚至远离寒凉食物，海产品、菌类、韭菜、南瓜都属于温性，水果中当季的大枣、橘子等也可以多吃。

进补的同时，腻滞厚味的滋补物品不宜过量，免得伤及脾胃反而效果不佳。可多吃些大枣山药粥、五色粥等粥品，北芪党参炖羊肉、萝卜排骨汤等汤膳也能温补气血、增强体质和抵抗力。

记者 李皖婷

