

返乡、旅游要注意啥,康复期的孩子该咋吃……

# 专家来支招,春节健康不打烊



农历癸卯年春节特刊·安康

春节临近,处处洋溢着喜庆团圆的气氛。节日期间,人员流动明显增加,且近期天气寒冷,呼吸道传染病传播风险大大增加。在此对广大市民进行健康提示,加强自我健康监测,密切关注自己和家人的健康状况,愉快健康地度过春节。

记者 韩虹丽 刘通  
焦守广 陈晓丽

## 出行前要做好评估 备好相关药品

济南市疾病预防控制中心传染病防制所主任医师于秋燕建议,返乡或出游市民可提前了解出发地和目的地新冠流行状况,选择合适的出行方式,评估自身的身体状况,了解当地的医疗资源情况,准备一点必要的药品等。“如果出发地和目的地新冠比较流行,建议慎重出行,避免出行造成自身和家人感染。”

对于近期有发热、乏力、腹泻、咳嗽等症状的人员,于秋燕建议不要出行。“阳康”或“阳过”的人员,应认真评估一下身体状况,必要时可做一下抗原或核酸检测,避免传染他人或者由于疲劳导致病情加重。另外,年龄较大、有基础疾病,或者年龄较小的儿童,尽量不要出行,避免患病不能及时就医。

## 孩子专注力不足 家长别上火

春节期间,游戏、电视、零食等很多因素都吸引着小朋友,加之作息不规律,很多孩子都出现了不爱学习、不爱写作业的现象,作业出现的错误也比往常要多,这时候家长可能会着急上火。对此,山东省精神卫生中心学生心理健康促进中心副主任杨楠表示,对学生来说,学习频频失误,也有可能归咎于专注力不足。

“在孩子学习时,首先要营造适宜的学习环境,家长尤其是长辈的老人,切忌在孩子写作业时频繁去探望,或者送零食水果,做与孩子专注内容无关的事。”学习过程中,要避免食品、电子产品等无关用品出现在桌面,减少环境对学生思绪的影响

另一方面,家长对孩子的评判与指责,也会导致孩子专注力下降。“在门诊中,经常能看到一些比较大的孩子,说话处事总是瞻前顾后,担心自己的行为举止不够妥当,给爸爸妈妈丢人。”杨楠建议,当孩子渴望建立自己的独立空间时,父母应尽量减少干涉。“比如孩子向父母分享自己的感受时,一定要专注地听完,一旦鲁莽地打断,孩子就会激动、急躁,很难再投入原来的话题。如果干涉过多,孩子便会慢慢习惯做事时被打断,未来生活中,他自己会想象出很多事情来打断自己,难以维持专注力。”

## 寒假假性近视高发 不要盲目配眼镜

寒假期间,上网课、看电脑、玩手机等已经成为孩子们的居家常态。日前,济南爱尔眼科医院接诊了一位女孩,因为长时间近距离用眼,半个月视力竟然猛涨200度。通过检查,孩子的眼轴长度跟寒假前相比未发生明显变化,进一步进行散瞳验光后发现,孩子主要是由于短期内频繁看近、用眼过度引起调节功能异常,也就是假性近视。

济南爱尔眼科医院医学验光及小儿眼病学科带头人李志伟主任表示,短期内连续近距离用眼引起的调节紧张甚至是调节痉挛,也就是假性近视,是希望通过药物治疗和视觉训练恢复的。如果没有弄清真假近视,盲目把孩子的镜片度数配上去的话,很有可能导致孩子出现头晕、眼痛等症状,甚至发展为真性近视,到那时就真的无法逆转了。

## 孩子新冠康复期 是补充营养的好时机

对于前段时间感染了新冠病毒,正在康复期的孩子来说,该怎么吃才能增强抵抗力呢?

在感染新冠病毒后,大部分情况下,孩子病情会在5—7天后逐渐好转,这个阶段是补充营养的好时机。山东大学附属儿童医院儿童健康保健所副主任李玲表示,学龄前儿童,家长应保证他们每日摄入谷类100—150g,肉类50—75g,蛋类50g,乳制品350—500ml,植物油20g、豆制品20g、蔬菜水果300g,保证每天不少于3次正餐和2次加餐。“学龄期儿童各种食物的摄入可参考学龄儿童膳食宝塔。小学高年级及初中的孩子能量和蛋白质的需求增加了,谷类、水果、蔬菜等也要相应地增加。14—17岁的大孩子,营养需求及膳食要求接近成人,这个年龄段的孩子膳食安排应和成人差不多。”李玲说。



1月9日,在泰安一处滑雪场内,孩子们开启快乐“冰雪寒假”。 中新社发

AION 埃安

# 新年有AI 大展宏“兔”



AION S Plus  
星空战舰纯电轿跑

2023款 AION V Plus  
20万级先创智能纯电7座

AION LX Plus  
智行千里纯电旗舰

AION Y Plus  
国服榜首 战力再飙升

ADiGO PILOT  
智能驾驶

ADiGO SPACE  
智能座舱

GEP 2.0  
铝合金纯电专属平台

弹匣电池  
安全新标准

- 扫码下载 -  
埃安 APP

