

# 这样吃 提高孩子抵抗力

文/羊城晚报记者 余燕红  
通讯员 王慧 白恬

目前广州市小学生们已陆续复课,家长们正在为“神兽”终于回笼感到高兴的同时,又因新冠肺炎疫情影响而忧虑,如何才能提高孩子的免疫力,成为了家长最关心的问题。

“人体的营养状况是免疫系统发挥对外界病原抵抗力的基础,而学龄儿童往往容易存在较多营养问题。”广州医科大学附属第三医院临床营养科医学博士、主治医师李林艳提醒,可以从膳食营养上合理搭配,从而提升孩子的免疫力。

## 孩子长得好蛋白质少不了

6~12岁的学龄儿童生长迅速、代谢旺盛,每年体重增加2~3kg,身高可增加5~8cm,除生殖系统外的其他器官和系统,包括脑的形态发育已逐渐接近成人水平,而且独立活动能力逐渐加强,可以接受大部分的成人饮食。但其消化系统尚未发育成熟,咀嚼和消化能力不及成人,易发生营养缺乏和消化紊乱。

“儿童青少年需要相对更多的蛋白质,使摄入蛋白质(氮)>排出蛋白质(氮),以达到正氮平衡,才能有利于儿童的生长发育。”李林艳解释说。

小学生复课以后,体力及脑力活动量突然增大,学习任务繁重,必须合理膳食,均衡营养,保证摄入充足的蛋白质,尤其需要保证优质蛋白质的量,才能有效提高身体免疫力。

## 补充8种“必需氨基酸”

虽然蛋白质很重要,但不管是吃植物性食物,还是动物性食物,蛋白质需经消化后的氨基酸才能吸收进入人体并被人体利用。“在合成人体的20余种氨基酸中,有8种氨基酸是人体不能合成,必须从食物中吃进来的。这些氨基酸被称为‘必需氨基酸’:赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、甲硫氨酸、苏氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、缬氨酸。”

李林艳解释说,“动物性食物如鸡、鸭、鹅等家禽,猪、牛、羊等家畜,还有鱼类、蛋类、奶类,以及植物性食物里的大豆类,都是富含这8种必需氨基酸的优质蛋白类食物。”

## 日常零食可选水果、奶制品或坚果

有些家长认为:孩子在生长发育期,本身就需要摄入各类营养,所以喜欢吃的零食不必过多限制。李林艳表示,为防止儿童过于饥饿,影响学习和运动,课间可适量吃一些零食。

许多作为零食的休闲食品都含有较多的盐和(或)脂肪,但由于口感、滋味俱佳,深得孩子喜爱,如果不加以引导和限制,孩子会不知不觉摄入过量的盐和(或)脂肪。她建议家长引导孩子在学习之余参考食品包装上的营养标签信息,尽量选择低盐、低脂和低糖零食。

李林艳提醒,按照营养原则,要强调以正餐为主,少量摄入零食,零食提供的总能量不要超过每日总能量摄入的10%。建议选择正餐中摄入不足的食物作为零食,如奶及奶制品、水果或坚果。膳食指南推荐2岁以上健康人群每日摄入水果200~350克,奶类300克,坚果约10克。

此外,吃零食的时间不要离正餐时间太近,最好间隔1.5~2小时。新鲜水果、奶类和坚果是平衡膳食的重要组成部分。



图/羊城晚报记者 林桂炎

# 这样动 不易出现运动损伤

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 张阳 刘昕晨

最近大中小学陆续返校,体育运动的方式与强度,受到广泛关注。运动医学专家提醒,青少年运动损伤易被忽略,不要误认为“生长痛”。

## 宅家太久,运动前注意热身

“体育运动前的热身、体能训练、拉伸等时间过短,是青少年运动损伤的主要原因。”中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科宋斌副教授介绍,传统观念认为青少年身体素质好、柔韧性好,运动前不需要其他训练或准备,是不科学的。尤其疫情期间宅在家,缺乏系统锻炼,现在返校恢复体育运动时,更需格外注意。在运动习惯或体育锻炼内容上应作改进,尽量避免造成青少年慢性运动损伤。

## 踝关节膝关节损伤怎么办?

“踝关节、膝关节是运动损伤最常发生的两个部位,在青少年运动损伤中占非常大的比例。”宋斌表示,在运动损伤发生时,尽快妥善处理,不仅可以预防病情加重,还可以最大限度减少损伤,有利于后期治疗。

对于踝关节、膝关节损伤,宋斌副教授表示,“POLICE原则”是急性损伤的一般处理原则。除了这些处理外,把伤者尽快送到专业的医疗机构运动医学科就诊,并由专业运动康复师全程参与治疗,这是非常重要的。

**P: Protect (保护)**,马上停止运动,同时保护伤者以及损伤的部位,避免进一步损伤;  
**OL: Optimal Loading (适当负重)**,对损伤评估后确认可以负重的前提下以及治疗康复过程中,推荐尽早进行力量刺激,但一定是适当负重;

**I: Ice (冰敷)**,在外伤后早期,一般48小时内可以进行适当的冰敷以减轻肿胀及疼痛;  
**C: Compression (加压包扎)**,在发生损伤时需要尽快的包扎固定,一方面有利于转至专业医疗机构治疗,另一方面有利于减轻肿胀出血,也有利于对患处的保护;

**E: Elevation (抬高患肢)**,有利于患肢的消肿。

# 优质蛋白居然也能控制体重?

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

优质蛋白质是我们膳食中不可缺少的营养素,它们不仅可以更好地被人体消化吸收,营养价值也高。像我们平时吃的食物中蛋类、奶类、肉类、鱼类和大豆的蛋白都属于优质蛋白质。广东省妇幼保健院营养师田爽认为,优质蛋白质除了可以维持身体健康,促进儿童生长发育,甚至可以帮助控制体重和维持健康体重。

## 高蛋白膳食有助于减肥

对于某些肥胖,如伴有高甘油三酯和高低密度脂蛋白血症、因肥胖并发病需要短期内快速减重者,高蛋白膳食是不错的选择。田爽医师指出,高蛋白膳食这种饮食模式,也是在控制总能量摄入基础上增加蛋白质摄入量,一般达到1.2~1.4g/kg/d。有研究证明,高蛋白饮食在短期减重

中的效果显著。

## 蛋白质如何控制体重?

广东省妇幼保健院营养师田爽指出,首先,蛋白质可以增加饱腹感,有助于控制总能量摄入。有研究表明,蛋白质可以刺激一些激素的释放从而增加饱腹感,并且蛋白质本身胃排空的时间较长,可以增加饱腹感。其中乳清蛋白、大豆蛋白、豌豆蛋白、小麦蛋白这类优质蛋白的饱腹感较强。

其次,蛋白质饮食可以增加能量消耗。食物热效应是指因为进食而额外增加的能量消耗。其中蛋白质的食物热效应最大,约占20%~30%,而碳水化合物和脂肪则只有5%~10%。一般混合膳食的热效应为10%。

第三,充足的蛋白质摄入可以增加肌肉量,从而提高基础代谢率。这一点对于减肥中的人非常重要,因为一般的节食会造成肌肉大量流失,导致基础代谢率下降,更容易导致体重反弹。

值得注意的是,对于亚洲人群来说,一方面这种高蛋白的饮食与我们一直以来的饮食习惯不太一样,往往不容易坚持;另一方面高蛋白饮食也会增加肾脏的负担。所以,专家建议,高蛋白饮食减肥最好在营养师指导下应用。

# 这几个控盐技巧学起来

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

食盐是日常饮食中不可缺少的调味品,但是,长期的高盐膳食摄入会增加高血压、心血管疾病、胃癌等多种慢性非传染性疾病的发病风险,而全国营养调查显示,我国人均每日摄入量10.5克,几乎是推荐量5克的一倍。那么,我们要怎么做才能做到合理膳食、智慧控盐呢?



养生方

## 心烦躁、湿困缠身,试试苦瓜笋豆咸蛋汤

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

### 苦瓜笋豆咸蛋汤

材料:苦瓜2条(约500克),春笋、鲜黄豆各100克,咸鸭蛋2只。

做法:先将苦瓜去瓤、核,洗净,斜刀切薄片;春笋剥去外壳,洗净,切薄片,用开水煮5~10分钟,捞出放入冷水中浸泡1小时左右,以去除笋的苦味;咸鸭蛋打破壳在碗中,把蛋黄剪碎。然后,在锅内加水1500毫升,待水沸腾后,放入准备好的材料,煮沸10分钟,加入咸鸭蛋,再煮5分钟,精盐调味,即可。

## 广东省妇幼保健院营养师夏燕琼特别介绍了以下几点:

- 1.提倡在家吃饭,学习少盐烹饪知识和技能,使用定量盐勺。有老年人、高血压、心血管疾病以及肾脏病的病人,更应提倡合理少盐膳食,培养全家清淡口味和习惯。
- 2.不要忽视各种调味品、咸菜、腌制食品中的隐性盐。夏燕琼主任说,有些人用控盐勺将每日食用盐控制在5克以内就作罢,但是不知不觉中摄入了更多的“隐性盐”,比如酱油、味精、鸡精、普菜、咸菜、虾皮、干果、面包、饼干等都含有“隐性盐”,15克一包的“袖珍”榨菜就包含1.5克左右的盐。所以要特别注意将这些含有盐的食物计入每天摄入量计算的范围内。
- 3.烹调方法多样化,优选原味蒸煮。夏燕琼提醒指出,巧用多种风味替代盐,菜肴出锅后再放盐,而且并非所有的菜都需要放盐,醋、柠檬汁、姜等调味品也可提高鲜度,可减少盐的摄入。
- 4.从小培养孩子清淡口味,少吃高盐零食。人的味觉是逐渐养成的,从小就要注意培养孩子的清淡口味。1岁前辅食不建议加任何调味品,1~2岁食盐量控制在0~1.5克/天,2~3岁食盐少于2克/天,4~5岁食盐少于3克/天。不让孩子尝试成人食物,3岁以内孩子的饮食最好单独烹调,至少也要坚持到两岁。
- 5.在外就餐或点外卖主动要求低盐口味,优选低盐菜品,注意荤素搭配。
- 6.购买加工食品查看营养标签,选择低钠食品,少买腌制、酱制等高盐食品。在预包装食品的营养标签中,钠是强制标记的五种营养素之一。购买时应注意观察食品中钠的含量。一般而言,如果成分表里每100克食品中钠的含量超过30%NRV(营养素参考数值),应特别注意,最好少买少吃。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

# 小满至,莫一见疹就清热

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

## 医案 杜姨 53岁 反复湿疹3年多

杜姨今年53岁,被双下肢反复出现的湿疹困扰了3年多,每到换季,湿疹就会反复发作。今年入春以来湿疹加重了,下肢及前胸、腹部起了一堆红色的皮疹,瘙痒,部分脱皮结痂,甚是苦恼。还时常睡眠不好,容易心慌,看东西模糊。也曾多方求治,服用消炎、抗过敏等药物,总是不能除根,一停药就复发。找了些偏方,服用后湿疹不但没缓解,还出现了腰酸,下肢肿胀,伴有麻木等不适,无意中通过老同学得知,德叔治疗湿疹有一招,于是来找德叔求治。

睡眠,反过来又会耗损气血,容易令湿疹复发。各种消炎药、抗过敏药、清热祛湿类的偏方,加重了脾胃阳气的耗损,日久肾气受累,所以出现腰膝酸软、下肢肿胀等不适。因此德叔治疗时,以健脾胃、补肺气、化痰湿邪、恢复津液正常运行为主。经过近两周的治疗,湿疹明显缓解,目前仍间断门诊复诊调治。

## 德叔解谜 莫一见疹就清热,气虚湿困是关键

杜姨下肢湿疹反复不愈,主要原因是脾肺气虚,湿邪困阻在肌表。人体津液的正常代谢,需要依赖脾肺之气。脾肺之气充足,才能把津液运输到全身各部位,供生命活动利用。若脾肺受伤,停滞在人体中的津液就会变化生成内湿,加上受到春湿的攻击(外湿),内外之湿相引,停留于下肢,便会引起湿疹。湿疹痒痒难耐时,影响

叶等清暑湿之品。此外还可配合中药熏洗,以温经散寒通络,祛湿止痒。  
**药材:**桂枝20克,威灵仙、地肤子各30克。  
**具体操作:**将上述药材放入锅中,加适量清水煎煮40分钟,取汁,趁热熏洗患处,每次约30分钟,每日1次。水温以45℃左右为佳,避免烫伤局部皮肤。

## 预防保健 合理饮食,配合中药熏洗

小满至,天气逐渐炎热潮湿。德叔提醒,此时,杜姨这类人群不能过多食用清暑湿热的品,如椰子、西瓜、哈密瓜、山竹、火龙果、苦瓜、芥菜、紫菜等,因为此类食物容易损伤脾胃阳气,使湿疹更加缠绵难愈。若湿热之象明显,但脾胃偏寒,可以使用山药、陈皮、太子参等补气健脾之品,配木棉花或荷

## 德叔养生药膳房 五指毛桃冬瓜煲瘦肉

**材料:**猪瘦肉400克,五指毛桃50克,冬瓜100克,木棉花(干品)20克,陈皮5克,生姜3~5片,精盐适量。  
**功效:**补气健脾化湿。  
**烹制方法:**将各物洗净,猪

瘦肉切片备用;冬瓜削皮、洗净、切块备用;将上述食材放入锅中,加清水1750毫升(约7碗水量),武火煮沸后改文火煲1.5小时,放入适量精盐调味。此汤为3~4人量。

# 肿瘤病人如何选择“运动处方”?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 李泽云、陈壮忠

肿瘤病人该如何选择适合自己的运动处方?广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心负责人曹洋教授认为,癌症患者在选择运动强度时不应盲目选择健康人群的运动强度,应根据自己的身体状况合理地选择运动种类、强度、频率、时间等。

## 选择合理的运动方式

肿瘤病人建议选择的运动包括有氧运动、阻力运动、有氧结合阻力的运动三大类。  
**步行:**既可慢速,也可快速进行的步行,不仅能从中得到精神上的愉悦感,增加人体血液循环,还能让身体肌肉获得运动的简单有氧训练,增强骨骼强度。  
**瑜伽:**瑜伽通过产生一种放松反应来调节身体呼吸量和心率,加强自主神经系统与内分泌系统之间的相互作用,进而减轻心理压力,提高整体生活质量。  
**传统的整体运动:**如武术、太极拳、五禽戏、八段锦、气功等,刚

柔并济,动作舒缓,适合肿瘤患者尤其是老年患者练习。  
运动频率为每周3~5次,且两次运动间隔时间<2天。每天推荐的运动量应保持在30分钟左右,可1次或分次完成,但有效运动的持续时间应保持在15分钟以上,每周≥3次。

## 提醒:排除“禁忌症”

- 严重贫血者应延迟运动。
- 免疫功能受损者应避免进入公共体育馆和公共场所。
- 白细胞计数恢复到安全水平。留有留置导管或饲管者应谨慎避免可能导致感染的微生物暴露,以及避免手术区域肌肉内的阻力训练,以免移位。
- 接受化疗或放疗的患者,若白细胞计数<0.5×10<sup>9</sup>/L,血红蛋白<20×10<sup>9</sup>/L,不宜参加运动训练。
- 体温>38℃,使用轮椅者,不参加运动训练。
- 骨转移者则应避免大负重抗阻训练。

# 长假过后口腔诊疗需求激增,在线预约智慧云诊所受热捧 六大安全措施,让口腔诊疗患者更安心

随着复工复产的持续推进,因疫情“积压”的口腔诊疗就医需求集中爆发,为了减少接触安全就诊,在线预约初步问诊后再到院诊疗的模式被众多口腔医院采用,同时智慧云诊所也因其专家线上问诊、一键预约等便捷的功能受到众多市民热捧,成为口腔诊疗行业发展新趋势。

长徐世同介绍,在疫情期间,大部分口腔医院仅接诊牙痛出血等口腔急症,但目前各项工作已经有序恢复全面接诊。德伦口腔在华南地区设有十三家分院,覆盖广佛佛两城,各院已经全面恢复牙齿美白、修复、矫正、种植等所有项目接诊,市民可通过微信搜索“德伦口腔”进入公众号,点击“我的云诊所”,在线问诊预约。

## 安全看牙 科学防疫

- 1.严格执行预检分诊制度,所有来院患者及陪同家属均须接受体温检测、手部消毒,扫码查询出示14天内本人行程和健康情况。
- 2.二级防护隔离级别,医务人员穿着

- 二级防护隔离衣,佩戴护目镜、防护面具、两层口罩,确保诊疗安全。
- 3.执行安全消毒措施,严格按照要求进行环境消毒及物品消毒,保障医疗品质。
- 4.做到看牙10防护,确保一医一护一人一用一换一诊间一回收一净化一消毒一质检的10级防护。

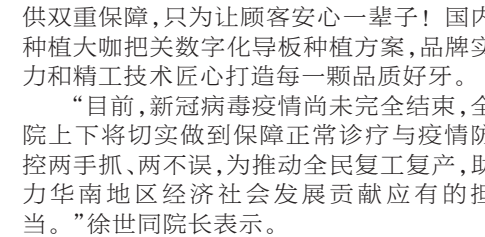
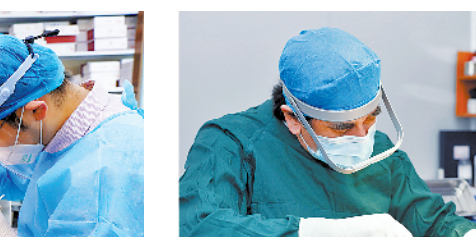
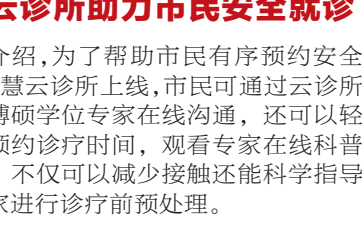


扫码进入智慧云诊所 开启5G看牙新时代

## 千万爱牙补贴惠民 看好牙助力复工复产

面对激增的就医需求,德伦口腔推出“千万爱牙补贴惠民”活动,涵盖口腔检查、补牙、拔牙、矫牙、种植牙等多个项目补贴。其中,数字化舒适无痛种植牙补贴力度空前,进口种植牙补贴高达6000元/每颗,原厂原装进口、品质可溯源,硕博学位的专家联合会诊,数字化种植方案多重把关,全面导入数字化舒适无痛诊疗学科,确保半口/全口、高龄无牙颌等缺牙患者得到安全治疗。据报道,瑞士大牌士卓曼种植体联合中国人保PICC启动保险服务,德伦口腔率先引进“安心保·放心种”,为种植牙顾客提供双重保障,只为让顾客安心一辈子!国内种植大咖把关数字化导航种植方案,品牌实力和精工技术匠心打造每一颗品质好牙。“目前,新冠病毒疫情尚未完全结束,全院上下将切实做到保障正常诊疗与疫情防控两手抓、两不误,为推动全民复工复产,助力华南地区经济社会发展贡献应有的担当。”徐世同院长表示。

补贴申领热线: 020-8375 2288



智慧云诊所助力市民安全就诊

顾客络绎不绝来诊,但均严格实行预检分诊

二级防护隔离衣,佩戴护目镜、防护面具、两层口罩,确保诊疗安全

严格执行安全消毒措施,严格按照要求进行环境消毒及物品消毒,保障医疗品质

千万爱牙补贴惠民,看好牙助力复工复产

种植牙患者在核酸筛查等检查后方可安排手术