



# 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

目前广州市小学生已陆续复课，家长们在为“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、羊等牲畜，还有鱼类、蛋类、奶类，以及植物性食物中的大豆类，都是富含这8种必需氨基酸的优质蛋白类食物。”

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、羊等牲畜，还有鱼类、蛋类、奶类，以及植物性食物中的大豆类，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。她建议家长指导孩子在购买零食时学会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、拉伸等时间过少，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体质素质好、柔韧性好，运动前不需要其他训练或准备，是不科学的。尤其疫情期间久宅在家，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”是急性损伤的一般治疗原则。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；  
**O:**Optimal Loading(适当负重)，对损伤评估后确认可以负重的情况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。

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”是急性损伤的一般治疗原则。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；  
**O:**Optimal Loading(适当负重)，对损伤评估后确认可以负重的情况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。

医古系列  
德叔 226



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，湿疹就会复发。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

## 德叔解谜 莫一见疹就清热，气虚湿困是关键

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，加重了肺脾阳气的耗损，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、运化湿邪、恢复津液正常运行为主。通过近两周的治疗湿疹明显缓解，目前仍间断门诊复诊调治。

## 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。德叔强调，此时，杜姨这类人群不能过多食入清暑湿热之品，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肺脾阳气，使湿疹更加缠绵难愈。

具体操作：将上述药材放入锅中，加适量清水煮30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。

## 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快感，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。

**传统的体疗运动：**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<两天。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，直到其白细胞计数恢复到安全水平。

留有置导管或饲管者应谨慎避免可能导致感染的微生物暴露，以及避免导管区域内肌肉的阻力训练，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荷抗阻训练。

# 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

广东省妇幼保健院营养科主任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、腌制食品中的隐形盐。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“隐形盐”，比如酱油、味精、鸡精、酱菜、咸菜、虾皮、干果、面包、饼干等都含有“隐形盐”，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盐量的计算范围内。

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，菜肴快出锅时再放盐，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.从小培养儿童清淡口味，少吃高盐零食。人的味觉是逐渐养成的，从小就应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0.15克/天，2~3岁食盐少于2克/天，4~5岁食盐少于3克/天。让孩子尝试成人食物，3岁以内的孩子的饮食最好单独烹调，至少要坚持到两岁。

5.在外就餐或点外卖主动要求低盐口味，优先低盐菜品，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，最好少买少食。



## 心烦口干、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

材料：苦瓜2条(约500克)，春笋、鲜黄豆各100克，咸鸭蛋2只。

做法：先将苦瓜去瓢、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，以去除笋的苦涩味；咸鸭蛋打破装在碗中，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。

## 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。



顾客络绎不绝来诊，但均严格实行预检分诊



一人一医一护一诊间，杜绝交叉感染可能



种植牙患者在核酸筛查等检查后才可安排手术

# 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，成为口腔行业的发展新趋势。

## 智慧云诊所助力市民安全就诊

据介绍，为了帮助市民有序预约安全就诊，智慧云诊所上线，市民可通过云诊所与百位博硕学位专家在线沟通，还可以轻松一键预约诊疗时间，观看专家在线科普视频等，不仅可以减少接触还能科学指导市民在家进行诊疗前预处理。

## 多项口腔诊疗工作有序恢复

德伦口腔集团医疗副总裁兼总院

文/路得

## 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，进口种植牙补贴至高达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板种植方案，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