



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



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。

目前广州市小学生们已陆续复课，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，才能有效提高自身免疫力。

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时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。

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科医师田爽认为，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体重者，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，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科主任夏燕琼指出，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，都可以增加饱腹感。其中乳清蛋白、大豆蛋白、豌豆肽、小麦肽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或缺的调味料，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，我国日均烹调用盐摄入量10.5克，几乎是推荐量5克的一倍。那么，我们要怎么做到合理膳食、智慧控盐呢？

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、酱菜、咸菜、紫菜、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盐的计算范围内。
- 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，从小就要注意培养孩子的清淡口味。1岁前辅食不建议添加任何调味品，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。



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

苦笋笋豆咸蛋汤

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。



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硕博学位专家在线沟通，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



顾客络绎不绝来诊，但均严格实行预检分诊



一医一医一护一诊间，杜绝交叉感染可能性



种植牙患者在核酸筛查等检查后方可安排手术

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

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