

广东省卫健委举行“岭南时令与健康”发布会,给出专业建议 暑气熏蒸,孩子“五健”如何护?

新快报讯 记者李斯璐 通讯员粤卫信报道 暑假来了,孩子在家里吃零食不节制?玩手机时间长?近日,广东省卫生健康委举行大暑节气的“岭南时令与健康”发布会,结合广东省儿童青少年“五健”促进行动,聚焦健康体重、视力健康、心理健康、骨骼健康、口腔健康五大领域。

作为广东“五健”促进行动的牵头单位,广东省妇幼保健院副院长尹爱华介绍,当前全省儿童青少年健康总体状况持续向好,但超重肥胖率持续上升、近视率居高不下、心理健康问题日益凸显、脊柱弯曲异常检出率逐年增加、龋齿仍是儿童最常见的口腔疾病。

对此,广东正式启动儿童青少年“五健”促进行动,围绕五大领域系统施策,搭建“防、筛、诊、治、康”一体化服务链条。

行动提出到2030年,中小學生体质健康达标优良率达60%以上,6岁儿童近视率控制在3%左右,初中生近视率降至60%以下,中小學生脊柱弯曲异常筛查覆盖率达100%。

记者了解到,多个健康“任务”实行从“起点”干预。比如,在健康体重方面,将实现婚前检查至产后访视全程个性化体重指导,制订孕期营养门诊建设指南。而预防龋齿的任务,则从准妈妈孕期开始,搭建父母对孩子各年龄段的口腔护理知识。



■小读者们在海珠区图书馆新馆内看书。(资料图)新快报记者 郭思杰/摄

知多D

●视力:建立科学用眼习惯

暑期要注意孩子视力健康,中山大学中山眼科中心主任医师刘臻臻表示,近视防控并非简单禁止电子产品,关键在于帮助孩子建立科学用眼习惯。“我建议接触电子屏幕的时间遵循‘20-20-20’原则,每近距离用眼20分钟远眺20英尺外至少20秒;定期进行医学验光 and 眼轴监测。暑假期间应保证每日1至2小时户外活动,可选择清晨或傍晚时段。”

●体重:饮食锻炼应有规律

对于儿童肥胖问题,尹爱华建议家

长定期监测孩子身高体重,关注体重增长是否明显快于身高增长。“暑期饮食应规律,多采用蒸、煮、炖、拌等方式,减少高糖饮品和油炸食品;运动可选择早晨或傍晚,坚持步行、骑车、游泳、羽毛球等。”

●心理:尊重孩子独处空间

青少年心理健康方面,广医脑科医院社区精神科主任医师黄若燕建议家长用“我感受”代替指责式的“你”开头,与孩子共同制定手机使用规则,尊重青春期孩子独处空间。亲子之间有矛盾是正

常的,重要的是冲突后仍能坦诚交流。

●骨骼:推荐“飞燕动作”

在广东,约每20名中小學生中就有1人存在结构性脊柱侧弯。对于网上热销的矫正带,中山三院骨科主任刘斌认为:“这样做效果有限,不建议长期佩戴。”他推荐“物理预防”的“飞燕动作”(孩子俯卧在床上,双臂和双腿同时向上抬起,像燕子飞一样,每次保持3到5秒,可以增强背部肌肉力量)和平板支撑两个动作,让孩子可以居家锻炼。建议10至16岁孩子家长每三个月开展一次自

查,采用Adams前屈实验观察背部是否对称。

●口腔:减少含糖饮料摄入

夏季孩子易摄入更多含糖饮料和冷饮,带来龋齿风险,中山大学口腔医院主任医师周燕提醒广东家庭,暑期应减少孩子对含糖饮料摄入,日常饮水以白开水为主。“龋病风险不仅与糖的摄入量有关,也与摄入频率有关。”她鼓励孩子多吃富含纤维、需要充分咀嚼的食物,并坚持早晚刷牙,每6至12个月接受一次口腔检查。

台风“红霞”来袭

周末将在广东省中东部沿海登陆

新快报讯 记者许力夫报道 记者从气象部门获悉,今年第12号台风“红霞”将在25日晚上至26日早晨以台风或强台风级在广东省中东部沿海登陆(潮州到深圳)。

昨天17时,热带低压中心位于广东惠来东南方约1300公里的菲律宾以东洋面上,中心附近最大风力7级(15米/秒),中心最低气压为1000百帕。

预计,该热带低压将以25到30公里的时速向西偏北方向快速移动,强度逐渐加强,将于23日夜間到24日白天加强为今年第12号台风“红霞”。25日凌晨前后移入南海东北部海面,25日晚上至26日早晨以台风或强台风级(12~14级,35~45米/秒)在广东省中东部沿海登陆(潮州到深圳)。

预计,24-25日白天广东省大部市县有高温天气。25日夜間-26日受台风影响,广东省中东部市县有暴雨到大暴雨局部特大暴雨(最大累计雨量400毫米左右)。

24日,全省多云到晴天,局部有(雷)阵雨。最高气温:珠三角南部沿海和粤西沿海市县32℃~35℃,其余大部

市县35℃~38℃。

25日白天,粤东市县有中到大雨局部暴雨,河源、梅州和珠三角市县多云,有(雷)阵雨局部大雨,其余市县多云,局部有(雷)阵雨;雷雨时局地伴有8级左右短时大风。最高气温:珠三角、粤西的北部、清远、韶关、河源市县35℃~38℃,个别市县39℃,其余市县31℃~35℃。

25日夜間-26日,粤东市县、河源、梅州有暴雨到大暴雨局部特大暴雨,广州、深圳、东莞、惠州、韶关有大雨到暴雨局部大暴雨,其余市县有中雨局部大雨。最高气温:珠三角大部 and 粤西市县35℃~38℃,粤东、河源和梅州市县27℃~30℃,其余市县30℃~34℃。

广州市25日起风力自南向北逐渐增大,26-27日将有大雨到暴雨局部大暴雨和6~8级大风,并伴有强对流天气。展望28-29日,仍有中到大雨。

●广州预报如下

24日,多云到晴,26℃~35℃

25日,多云转雷阵雨,27℃~36℃

26日,多云到阴天,有中到大雨局部暴雨,26℃~32℃

相关

广东四千余艘船舶准备进入防御

新快报讯 记者许力夫 通讯员黄鸣鹤报道 记者从广东海事局获悉,广东海事局于23日8时启动防热带气旋四级应急响应,并于18时提升为三级应急响应。目前江门以东沿海4122艘船舶准备进入防御状态。

据统计,江门以东沿海共有客渡运航线101条、客渡运船舶232艘,正逐步落实防台风措施。在海上风电方面,粤

东水域共有风电平台3艘,珠海(含)以东海域将于24日18时前落实“六个百分百”措施,海事部门已提前落实停工撤离准备。

在应急力量方面,已前置专业救助打捞船14艘、专业救助直升机4架,海事部门与南海救助局、广州打捞局建立气象预警信息共享机制,实时掌握救助打捞力量分布,确保海巡艇随时待命。

天坤一路—棠陂路建设工程用地获批 广棠科创城交通网加速成型

新快报讯 记者陈洁报道 近日,天坤一路—棠陂路建设工程需办理用地报批手续的范围获广东省人民政府用地批复,标志着该项目已全部取得合法用地手续。作为广棠科创城一体化开发的核心市政配套工程,本次批复对完善片区综合交通骨架、支撑产业落地、推动天河东部产城深度融合意义重大。

广棠科创城西南组团将依托南网智算中心重点攻坚人工智能核心算法、多模态智能感知、应用场景开发等前沿技术,规划新增产业载体118万平方米,全面支撑算法突破、场景落地一体化等AI产业发展体系。

天坤一路—棠陂路建设工程起于悦景路、终于健明二路,是串联该片区居住组团、产业载体、储备地块的关键通道,建成后将有效疏通片区内部微循

环,优化步行、非机动车通行环境,全面提升辖区居民出行便利度,同时将打通广棠成片储备地块对外交通廊道,破解地块交通配套不足、对外进出受限的开发瓶颈。

近年来,天河区全面推行基础设施协同建设模式,致力于构建高效便捷综合交通网络,推动重点片区路网建设与土地开发、产业项目导入同步规划、同步设计、同步建设。广棠科创城正加快推进天坤一路至三路、悦景路等8条内部主干道及支路网建设,提前衔接预留接口,确保与规划建设的地鐵19号线广棠站无缝对接,实现与广州国际金融城、天河智慧城、环五山创新策源区等周边核心功能区15分钟快速通达,为高端创新要素高效流动提供坚实支撑。

携手人气IP SSEBONGRAMA 联名企划 香港东荟城名店仓变身躺平鸭小镇

新快报讯 记者陈璇报道 这个暑假,东荟城名店仓首度联乘IPX旗下深受全球MZ世代喜爱的超人气当代艺术IP—躺平鸭,打造了全球首个“SSEBONGRAMA + Citygate Outlets 躺平一‘夏’”主题联名企划,完美呈现躺平鸭对现代社会及灵魂“放空幸福感”的当代艺术诠释!

据悉,躺平鸭以标志性的柔和粉蜡笔美学与温润色彩,将生活中细微的苦闷与压力,化作疗愈感十足的艺术画作,并延展为可沉浸其中的视觉空间,以独有的“无动力躺平美学”与

“放空文化”打造一个既有趣又充满正能量的快乐补给站。

即日起至2026年8月31日期间,躺平鸭三位主角将于东荟城名店仓首度登场,带大家游遍8大主题场景。而东荟城名店仓则变身“SSEBONGRAMA 躺平鸭小镇”,等待各位一起走进躺平鸭的世界,逐一探索各个互动体验,开启一趟充满放空幸福感的度假旅程!此外,各位还能参加“BOORI西瓜保卫战”数码互动游戏,完成挑战即可获得限定版小灯箱一个,于晚上更会散发柔和光芒!