



健康提醒

如今有个新概念——“食商”，即有健康的饮食习惯，对科学饮食有概念，知道什么食物健康，什么食物不健康。研究发现，中国孩子的“食商”不太高。《中国学龄儿童膳食指南(2016)》(以下简称《指南》)数据显示，56.8%的9—15岁学生偏食。另一项调查发现，60.28%的学生有挑食行为。中国孩子正面临营养不良和肥胖双重挑战。

孩子食商不高 父母要懂食育

挑食、偏食行为让中国孩子面临营养不良和肥胖双重挑战

我国孩子“食商”不太高

统计数据显示，中国孩子的“食商”不太高。我国学龄儿童快餐食用率较高，尤其是肉类、煎炸食品、含糖饮料为主的西式快餐，其能量高，维生素、膳食纤维少，是诱发超重和肥胖的因素之一。儿童吃零食、喝饮料的情况也很普遍，6—11岁、12—17岁人群每周至少喝1次饮料的比例分别为32.9%和42.3%，而且城乡差别不大。《指南》指出，孩子喜欢吃的零食中，坚果相对营养，但能量较高，

不宜过量食用；辣条、甜饮料等能量高、盐多、糖多，其他有益营养素少或几乎没有，常吃会增加肥胖、高血压、糖尿病等风险，还会影响食欲，改变饮食习惯，不利于正餐的摄入以及形成健康的饮食习惯。

别以非健康食品和甜饮料“贿赂”孩子

儿童膳食不均衡的背后，是父母教育不到位。记者曾多次目睹家长以非健康食品和甜饮料“贿赂”孩子，比如“让医生看看你的眼睛，爸爸一会儿给你买饮料”“下次考100

分，妈妈带你吃炸鸡”等。另外，隔代养育的孩子更容易受到老人的纵容，养成不健康的饮食习惯。吃饭时，家长对孩子表现出过度纵容或严厉的两极分化现象。《指南》指出，经常边吃饭边看电视的孩子占42.3%，因看电视对进餐影响较大的比例为39.4%；进餐时父母“经常”或“有时”批评学龄儿童的比例分别为14.8%、27.5%，孩子会因批评而“吃不下饭”或“勉强吃一点”。研究表明，消极情绪、吃饭不专注，可导致孩子更倾向于吃不健康食物，严重的会诱发胃肠道疾病。

父母要做“会吃”的榜样

国外研究表明，儿童的营养行为与父母直接相关，父母以身作则，能增加孩子的果蔬摄入量。母亲是食物的主要购买者，更能影响儿童营养饮食行为的形成。专家表示，要想培养高“食商”孩子，应从父母做起。第一，家长应学会并将营养常识融入生活，改变自己的不健康饮食行为，尽可能多地与孩子一起吃饭，引导孩子选择不健康食物，严重的会诱发胃肠道疾病。

搭配和烹饪，养成自己做饭、在家吃饭的习惯。第三，和孩子一起去农村，在耕种、采摘等体验中，让孩子了解食材的生长，懂得选择营养的食物。第四，营造轻松愉悦的就餐环境，不要在吃饭时批评孩子，不要把食物当成奖惩工具。此外，孩子应了解食物和营养相关知识，比如平衡膳食宝塔、食物多样化原则、荤素搭配等；避免选择添加了大量盐、甜味剂、香精的加工食品；学习烹饪，避免今后过度依赖外卖；三餐合理，重视早餐，天天喝奶，足量饮水，不偏食、不挑食、不暴饮暴食。

(生命时报)

隐形眼镜盒 清洁不当污染镜片 每日需用自来水彻底冲洗，晾干后使用

■ 本报记者 邓钲

你有清洁隐形眼镜盒的习惯吗？日前，“隐形眼镜盒3个月长出10万细菌菌落”这则新闻在网上引发热议。近日，记者就此采访了海南医学院第一附属医院眼科副主任、副主任医师陈梨萍。

生活中，为防止病菌引起眼病疾病，人们十分注意隐形眼镜的护理，却往往忽略了对眼镜盒的清洁。医生提醒，隐形眼镜盒清洁不当将导致菌落堆积，污染镜片，人们应定期清洗更换眼镜盒，并在通风、干燥的环境下存放。

“我在使用隐形眼镜时十分小心，会用护理液反复冲洗揉搓，确保干净卫生。”海口市市民黄女士认为，眼镜盒在使用时已被护理液冲洗浸泡，这个过程中已经完成了消毒，不需要再额外清洗。

“隐形眼镜盒平时盛放护理液用来保存镜片。眼镜盒不卫生容易污染镜片，增加眼部感染的风险。”陈梨萍表示，使用时间较长的隐形眼镜盒内会滋生大量细菌，若眼镜盒不干净，浸

泡在其中的镜片容易被污染，可能引起眼部疾病，出现眼睛红肿、流泪、分泌物增多，严重者还会导致角膜感染等。

那么，生活中，隐形眼镜盒多久应更换一次呢？医生提醒，眼镜盒应每日清洁，每周进行1—2次彻底的清洁，可2—3个月更换一次。

陈梨萍表示，眼镜盒应每日使用自来水彻底冲洗，晾干后使用。在进行每周定期清洗时，用软毛牙刷蘸清洁剂或皂液刷洗，有螺纹的地方也不能忽视，然后用温度较高的开水(非滚水，以免盒子变形)浸泡镜盒10分钟；也可用酒精仔细擦拭眼镜盒进行消毒，最后放在干燥处将眼镜盒自然晾干后使用。

医生提醒，清洗后的隐形眼镜盒中，不应残留自来水和用过的护理液，水中可能含有阿米巴虫及其他病原体，导致镜片污染。如果眼角膜出现损伤，人们在佩戴被阿米巴虫污染的镜片时，存在失明风险。

许多人戴隐形眼镜后，会顺手把



眼镜盒放在洗手间里，甚至直接放在水池台面上，这种做法十分不可取。陈梨萍表示，潮湿的地方容易导致细菌滋生，造成眼镜盒菌落堆积，所以在使用过程中，务必要将隐形眼镜盒放在干燥通风处。

平时，人们在使用隐形眼镜时，还应注意护理和佩戴方式。医生提醒，隐形眼镜最好到正规医院在专业的医生指导下验配，定期检查；平时要使用隐形眼镜专用的护理液，定期对镜片进行消毒杀菌清洁；佩戴前必须做好手部清洁。眼睛出现红肿、疼痛、异物感及不正常的分泌物时，应及时去医院检查就诊，排除隐患。

化妆品知识问答

1.什么是化妆品不良反应？

答：人们在日常生活中正常使用化妆品所引起的皮肤及其附属器(汗腺、皮脂腺、毛发、指甲、趾甲)的病变，以及人体局部或全身性的损害。不包括生产、职业性接触化妆品及其原料和使用假冒伪劣产品所引起的病变或者损害。

小贴士：如发生化妆品不良反应，请携带化妆品或其外包装及时到正规医院皮肤科就诊，并与海南省药品不良反应监测中心联系，电话66833811，如怀疑购买了假冒伪劣化妆品，请拨打举报电话12331。

2.化妆品标签上应该有哪些基本内容？

答：国产化妆品标签：化妆品名称、生产企业名称和地址、成分和含量、生产许可证号、生产日期和有效使用期限、批准文号或备案号。进口化妆品标签：中文标识、原产国、进口商及地址、批准文号或备案号、生产日期、保质期。

3.如何查询化妆品信息的真实性？

答：登录国家食品药品监督管理总局网站，选择“公众查询”，点击“化妆品”，输入相关信息就可以查询到了。

4.如何选择适合自己的化妆品？

答：①了解自己的皮肤是干性、油性还是混合性皮肤。②注意过敏等问题，可先在耳朵背后或手臂内侧试用。③选择化妆品时，看化妆品的标签内容是否完整、包装是否完好；如有刺鼻难闻味道，一般不要选择；涂抹时是否均匀，有舒适感，如比较黏腻，不易涂抹，最好不要选择。

5.为什么要使用防晒霜？

答：紫外线照射过多会损害皮肤，轻则会使皮肤出现红斑、灼痛，重则会出现水肿、水疱甚至导致褐斑、雀斑恶化，诱发皮肤癌。防晒霜可以减少伤害，保护皮肤。

6.如何选择防晒类产品？

答：日常防晒：建议选用SPF10～

SPF15的防晒品，外出前20分钟涂抹，2～3小时补擦一次。户外运动防晒：建议选择SPF30～50，PA+++的防晒品，2～3小时补擦一次。游泳：建议选择防水型防晒品，1～2小时补擦一次。

7.防晒霜使用注意哪些事项？

答：①紫外线一年四季都有，要根据季节选择合适的防晒霜；②如果长时间不采取防晒措施，肌肤可能会出现色素斑、光老化、皱纹增加；③最好两三个小时补擦一次防晒霜；④防晒霜的防晒系数越高，意味着添加了越多防晒剂，对肌肤的刺激也就越大，要根据情况来选择产品；⑤开封后的防晒霜，没用完长期存放，防晒效果会降低且容易变质，建议每年更换；⑥使用防晒霜后不卸妆，容易导致毛孔堵塞、长痘痘等，若使用防水型防晒霜，请用专业的卸妆产品；⑦儿童的皮肤薄，抵御紫外线的能力弱，更需要使用防晒霜，建议使用物理性防晒霜。

水果一处烂，最好整个扔

准备吃的水果烂了一部分，扔了又觉得可惜，那么水果没坏的部分还能吃吗？带着这个疑问，记者采访了中国农业大学食品科学与营养工程学院果蔬贮藏专业教授冯双庆。

冯双庆表示，水果一旦出现腐烂，表明各种微生物已经开始繁殖，特别是真菌在水果里繁殖会加快，产生一些有害物质。这些有害物质可以从腐烂部分通过果汁向未腐烂部分扩散，这时未腐烂部分同样含有微生物代谢物，尤其是真菌毒素。要注意的是，人在食用这些真菌毒素后可能会出现恶心、腹痛、腹泻等症状，甚至可能有患癌风险。不同水果的腐烂速度也不同，例如桃子的组织比较软，真菌组织扩散得比较快，而苹果、梨等水果则扩散得比较慢。

冯双庆建议，最好选择肉质鲜嫩、色泽光亮的新鲜水果，尽量不要吃腐烂水果。如果一定要吃，要注意：若只是小霉点或腐烂面积不大，可用刀从距离腐烂边缘1~1.5厘米的地方挖去腐烂部分；若腐烂、虫蛀

面积超过水果的1/3，建议送入垃圾箱。因为对于腐烂的水果来说，细胞的损伤会导致很多营养物质流失，从营养角度考虑，也是没有必要食用的。

有些人习惯将买来的水果放入冰箱，时间一长，一些生长于热带的水果会出现低温冻伤的现象。例如将香蕉长时间放在冰箱后，果皮会变黑。另外，有些水果的细胞膜破损后，释放出来的多酚类物质，也会在氧化酶作用下与空气里的氧发生反应生成棕色物质。这种水果会变得又黑又软，口感也不如新鲜水果。

专家提醒，去买市面上切好的盒装水果时要保持警惕，因为我们可能无法确定商家是否将已出现腐烂的水果挖掉腐烂部分后仍在销售。如果不想吃腐烂的水果，最简单的办法是在购买时不要全挑熟果子，可以生熟混着买。之后再根据不同水果的特性、生长地区和品种来决定合适的储存方法。

(宗文)

端午吃粽子有讲究

■ 本报记者 符王润
通讯员 徐善应

又到了端午节吃粽子的时候，医生提醒，吃粽子有讲究，吃出健康是关键。

粽子大多是用糯米做成的，黏度高、不易消化。海南省肿瘤医院综合内科主任宋健说，人们吃粽子要注意时段，一般早、午餐可以适当多吃些，晚餐尽量不吃或者少吃。老人和孩子的胃肠消化功能相对较弱，不宜多吃。

宋健认为，如果粽子经过较长时间的放置且未经蒸煮，容易变质并滋生细菌，直接食用可能会导致急性胃肠炎等疾病的发生。因此，食用粽子前，应当彻底

蒸煮透彻。人们如在家里自己制作粽子，最好是现包现煮现吃，讲究新鲜、营养和卫生。如果是从超市购回的冷冻粽子，一定要经蒸煮透彻再食用。存放时间过长的粽子，不要食用，以免引起食物中毒。

宋健提醒，患有慢性胃炎、消化不良等疾病的特殊人群，吃粽子更应注意。糖尿病患者，应避免吃豆沙等含糖量较高的粽子，以免加重病情。肉粽、蛋黄粽、猪油粽子所含油脂多，患有心脑血管疾病的人群如果多吃，会增加高血粘度，加重心脑血管负担，可能诱发头晕、胸闷等症状，甚至发生脑梗塞、心肌梗塞等，此类人群应不吃或少吃油腻的粽子为妙。



2017年5月25日 星期四

值班主任：张一强 主编：徐珊珊 美编：杨薇

海南日报

健康百科

五技能让老人获得高品质“夕阳红”

吃饱穿暖已不是老年人晚年生活的唯一标准，高品质的“夕阳红”才是他们追求的目标。近日，英国伦敦大学发布的一项最新研究称，具备情绪稳定、决心、掌控力、乐观、责任心等五大处世技能，在晚年生活中起着关键作用。

情绪稳定 人到晚年，精神状态容易脆弱敏感，情绪的稳定性大不如从前。特别是慢性病缠身、刚刚退休的老人，容易出现厌烦、埋怨等负面情绪。还有些老人天生脾气暴躁，让身边的人敬而远之。如果不能及时自省，很容易被家人冷落。如果情绪越来越低落，焦虑、抑郁、心脏病、糖尿病等情绪敏感性的躯体疾病就会主动找上门。

其实，老人一生经历风雨，本该看淡一切。情绪暴躁无非是因为放不下名利、钱财、情感等身外之物。倒不如放平心态，多关注自己的身心感受，四处转转，寄情山水。

决心 有些老人过日子总有一种“得过且过”的心态。比如，想出去旅游却难以迈出第一步，总是担心“万一走不动咋办”“也没人陪我去”等。

专家表示，下决心的关键一步就是采取行动。不找借口，不去争论，不做冗长分析，不对过程的艰辛发牢骚，不担心他人的任何想法，也不懦弱地推迟耽搁。不妨列一张愿望清单，按照向往程度排序，马上着手去做第一件事。

掌控力 很多时候，挫败感来源于一些细碎的失控感。年龄越大，身体状况不好了，这种失控的感觉就越发强烈。

其实，只要老人们选择去改变，就能找回对生活的掌控力。首先，承认掌控感的缺失，并相信通过努力能获得部分掌控权。其次，兴趣爱好不能丢，给生活设定一些细化的目标，比如花3个月学习园艺等。再次，遇到情绪焦躁或消沉的时候，把当时脑海里想说的话写下来，每个月都回头看看，从中找到管理情绪的关键点。

乐观 乐观是长寿老人的唯一共性，性格乐观的老人适应能力更强，心脏更健康，罹患认知障碍的风险较低。

专家表示，人老时，得失心更淡薄，容易变得乐观。但如今社会浮躁，也将老年人裹挟其中，使得当代老人的得失心反而越来越重。老人应多读书看报，凡事往好的方向看。

责任心 美国一项追踪调查显示，做人谨慎细心、做事有耐心，责任心强的老人最长寿。

老人最需要把责任心用在自己的身体和家庭上。身体不舒服，既不要过分担忧，也不能放任自流，要及时到医院咨询。退休老人更应把责任心放在家庭，而不是抛下老伴，自己出去打牌、工作、游山玩水。对家人尽责，才能享受幸福晚年。

(宗文)

七种感冒症状要重视

许多人不把感冒当回事，认为“几天就会自愈，没什么大不了的”。然而，有些情况下感冒并没有人们想象得那么简单，如果放任它发展或是误诊误治，小感冒有可能引发大后果。近日，美国《预防》杂志邀请多学科专家，总结了需要高度重视的7个感冒迹象。

1.咳嗽时间超3周 理论上来说，得了普通感冒就算不吃药7天也会自愈。不过要是感冒超过3周，就需要引起警觉了。专家说：“感冒后咳嗽超过3周尤其需要引起重视。”如果其他感冒症状消失，而咳嗽一直“挥之不去”，可能是哮喘、肺炎或其他肺病的征兆。

2.症状反复并加重 有时感冒症状已经开始好转，但却卷土重来，甚至病情加重。专家说：“得感冒后若出现一些紧急状况，需要立即治疗。”

流感冒的症状似乎开始好转时，但是却出现了更严重的高热和剧烈咳嗽等症状，就需要引起高度重视了，这或许是“二次感染”，有可能是支气管炎或肺炎。这种情况下，应该尽快就医。

3.鼻涕或痰带颜色 感冒后唾液发黏很正常，但是如果痰或者鼻涕带颜色，那就表明体内出了状况。专家表示，如果感冒后，鼻涕或痰呈黄色、褐色、绿色，甚至带血丝，就要应引起重视。

4.眼睛发痒泪汪汪 如果眼睛发痒，而且无缘无故泪流不止，那很可能是过敏反应，而非普通感冒。过敏反应的其他症状包括荨麻疹、舌头肿大、头昏眼花、腹部绞痛等。

5.饮食正常体重下降 得了感冒会让人食欲不振，如果吃得少导致体重减轻是正常现象。但饮食正常，体重却下降，则应引起警惕。感冒症状伴有不明原因的体重减轻，可能是甲亢、恶性肿瘤、细菌感染甚至艾滋病的征兆。

6.咳嗽带喘还憋闷 虽然咳嗽是感冒的常见症状，但如果咳嗽时伴有喘鸣或胸闷，则可能是哮喘发作。哮喘发作期间，病人的气道肿胀发炎并被黏液阻塞，气道肌肉收缩进而引发哮喘发作。如果感冒后出现上述症状，请及时就诊。

7.出现疼痛 感冒后，如果感到某个部位疼痛，一定要警惕。例如，脓毒性咽喉炎会导致喉咙疼痛；鼻窦感染会给鼻窦带来压迫，有时还会导致牙疼；而耳部感染不仅会导致耳部疼痛，还会带来其他一些症状。如果病人感冒后，同时觉得听力下降、耳部疼痛，还伴有分泌物增多，很可能是中耳炎，应该及时就医。

(宗文)