

热点

■ 本报记者 侯赛

近日,教育部印发《义务教育劳动课程标准》(2022版),劳动课将成为中小学的一门独立课程。一时间,“中小学生要学做饭”等相关话题冲上热搜,也带火了儿童厨具、迷你厨房等劳动教育类产品。

这类儿童厨具并不是“过家家”的模仿玩具,而是真锅、真刀、真炉灶,是让孩子煎炒烹炸,把饭菜做熟了吃下肚的“真煮”厨具。这类厨具煮出来的食物能不能让孩子们放心吃呢?市面上的儿童“真煮”厨具的安全性到底怎样?家长们该如何确保“小厨师”的烹饪安全?海南日报记者进行了调查走访。



提醒: 购买使用要谨慎

健康海南行动

流感疫苗 一年一种

■ 本报记者 马珂

流感进入流行季!近期,海南日报健康融媒工作室《兜医圈儿》推出系列科普栏目,普及流感预防相关知识。加强运动、增强体质、注意个人卫生等都是预防流感的方法,其中,接种流感疫苗是最为有效的手段,可以显著降低发生严重并发症的风险。在这里,《兜医圈儿》提醒,流感疫苗的保护力大概持续一年,所以要尽量做到每年接种。

1.为什么每年都要接种流感疫苗?
流感病毒的变异速度非常快,每年的流感病毒都在不断变化,换言之,每年的流感疫苗都会有所不同。WHO每年的2月和9月会预测推荐下个流感季节可能出现的几种流感疫苗类型,因为当年预测推荐的只能在当年起保护作用,所以第二年还需要重新接种新疫苗。
2.为何接种了流感疫苗还得流感?
任何疫苗的保护效率都不是100%,流感疫苗的保护效果每年都会有所不同,每年疫苗都是针对当年流行毒株进行研制的。

然而,流感病毒的变异速度非常快,接种流感疫苗之后,如果接触到的流感病毒是相同或者相似的,则保护作用最大,如果接触到的流感病毒变异较大,则保护作用相对较小。

3.今年患过流感是否还要接种流感疫苗?
流感病毒会有很多不同亚型,感染一种亚型流感病毒,会对这种亚型产生免疫,但是不等于对其他亚型也会产生免疫,也就是说无法避免其他亚型流感病毒引起的流感。

同时感染之后,随着时间的推移,抗体的数量会逐渐减少,所以,为了获得最佳保护,即使今年患过流感,还是需要注射流感疫苗。

4.流感疫苗多久起效?保护多久?
接种疫苗后,一般两周左右起效,两至四周抗体强度的保护水平最高。抗体强度在6至8个月开始后衰退。

5.流感疫苗有哪些?
根据不同年龄组,流感疫苗可分为儿童型和成人型:

儿童型为6至35月龄者,可选择三价流感裂解疫苗(注射)和四价流感裂解疫苗。
成人型为3周岁以上人群,可选择三价、四价流感裂解疫苗(注射)。3至17周岁人群还可选择三价流感减毒活疫苗(鼻喷)。

海南中医药·传承与创新
“冬病夏治”三伏贴

所谓“冬病夏治”,是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病,在夏季给予针对性的治疗,提高机体的抗病能力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失,夏季三伏天是一年中天之阳气最盛和人之阳气最旺之时,此时将辛温中药做成药贴,直接贴敷于特定穴位,刺激穴位,并且利用中医经络理论以达到振奋阳气、散寒祛湿、通经活络和通调气血的目的,有利于提高患者自身的免疫力,促进慢性病的恢复和预防疾病。

三伏贴是冬病夏治的一种治疗方法,是中医“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用。三伏贴是通过在夏季自然界阳气最旺盛的时间对人体进行药物疗法,以益气温阳、散寒通络,从而达到防治冬季易发疾病的目的。

冬病夏治的适宜病种是中医辨证属阳虚(脾肾阳虚)、气虚(肺脾肾气虚)、虚寒者。具体疾病为:

呼吸系统疾病:慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、反复感冒等。

风湿免疫性疾病:关节疼痛及肢体麻木、肩周炎、风湿及类风湿性关节炎等。

慢性疼痛性疾病:颈椎病、腰腿痛、各类关节疼痛等。

消化系统疾病:慢性胃炎、慢性肠炎、消化不良等辨证属脾胃虚寒证、脾胃虚弱证者。

耳鼻喉科疾病:过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、喉源性咳嗽、扁桃体和腺样体肥大、神经性耳鸣等。

儿科疾病:哮喘、咳嗽、支气管炎、体虚易感冒等。

慢性皮肤病:荨麻疹、冻疮、硬皮病、银屑病、白癜风、寒冷性多形红斑等。

妇科疾病:痛经、盆腔炎、月经不调、宫寒不孕、产后身痛;产后脾胃虚寒、手脚冰凉、腹痛、关节痛等。

男科疾病:男性不育、阳痿、早泄、慢性前列腺炎等。

神经系统疾病:眩晕、头痛、颈椎病、睡眠障碍等。

内分泌疾病:糖尿病引起的各类并发症,如周围神经病变、糖尿病足病、糖尿病胃肠功能紊乱、糖尿病伴呼吸系统疾病等。

老年慢性病及心血管系统疾病:眩晕、心慌、胸闷、气短、乏力、失眠、怕冷、易感冒、双下肢水肿等。

三伏贴贴敷时间
夏至:6月21日(周二)
初伏:7月6日(周三)
中伏:7月16日(周六)
中伏加强:7月26日(周二)
末伏:8月15日(周一)

(海口市人民医院中医科供稿)

劳动课带火儿童小厨具,不少家长反映产品加热有异味

小厨师 呼唤 好厨具

现象: 儿童厨具走红 劳动课被重视

从今年9月起,劳动课将成为中小学的一门独立课程。消息一出,家住海甸岛的赵思瑶女士表示很开心,“挺好的,可以培养孩子动手和实践能力。”为了培养孩子对烹饪的兴趣,赵思瑶立马从网上下单了一套迷你厨具,准备周末节假日就让孩子先操练起来。

“外观更可爱时尚,功能上和普通厨具没有太大区

别,只是整体尺寸缩小了,俨然迷你版小厨房。”赵思瑶说,自己买了一个迷你版的一体烹饪机,总共花了399元,“贵是贵点,品牌货更安全,做出来的食物吃到肚子里也放心。”

海南日报记者打开某网购App,搜索“儿童厨具”发现,电热炉、平底锅、电饭煲、刀具等一应俱全,不同套餐还会有不同的搭配。尽

管是“迷你”尺寸,但儿童厨具的价格却比成人厨具还贵,售价从几十元到三四百元不等,不少店铺月销量已过万。

在商品评价区,不少家长秀出自家“小厨师”亲手做出的美食照片,并附上好评:“让孩子喜欢上了做饭,挺实用”“刚收到有点味道,但是用几次就好了”……

服询问产品材质等相关信息时,不少店家笼统回答,“都是食品级,没问题”,但店家却无法提供任何检测报告或合格证明。

不少“真煮”儿童玩具网店购买评价中,有消费者表示,“不锈钢厨具一摸一手黑,肯定不是304不锈钢材质。”也有消费者指出“加热后味道很大”等问题。可见,此类产品具有一定安全隐患。

家住海口的钱女士认为,儿童厨具也是厨具,应当有相应的厨具合格证明,与儿童玩具并非一类物品。“孩子肯定会想尝一尝亲手做的饭菜,不知道那些儿童厨具做出来的食物安不安全,能不能吃。”

海南日报记者在网上向出售儿童厨具的商家询问:“煮出的食物是否能吃?”客服人员均表示:“儿童厨具煮出来的食物可以吃。”当向客

海南日报记者浏览发现,在网店买秀中,有不少家长秀出孩子们开心吃着亲手做出美食的照片或视频,也有不少家长对产品的安全性问题表示担忧。

“孩子平时玩手机会看到一些小朋友用儿童厨具自己动手做饭的视频,觉得挺好玩的,老嚷着让我给她买一套。在网上和店里都看过,很多店家都把它们当成玩具出售。”

反馈: 安全引担忧 材质缺保障

食品穿上“童装”更靠谱?

■ 本报记者 王迎春

儿童酱油、儿童牛排、儿童面条……在为小厨师们备好儿童厨具的同时,儿童食材同样备受爸爸妈妈们的关注。不少家长认为,冠以“儿童”字样的食品更加营养健康。那么,市面上流行的“儿童食品”,到底是真的有益于孩子的健康,还是商家的营销手段?家长又该如何判断,选择真正适合儿童的食品呢?

“儿童食品”: 噱头多,标准少

近日,海南日报记者走访了海口的几家大型商超,了解这类食品的销售情况。

“这款儿童面条不含添加剂,而且添加了多种营养元素,也比普通面条更易消化,适合给宝宝做辅食。”站在面食专区的朱女士经过一番精挑细选后,将一袋包装精致的“儿童营养面条”放进了购物篮里。与同品牌普通面条相比,“儿童面条”分量不到其一半,价格却翻了一倍以上。

在某电商平台搜索“儿童酱油”,其中卖得最火爆的商品月均销量超过了一万。详情页中,“低钠减盐”“特级酿造”“有机原料”“添加益生元”等宣传语十分醒目,与之相配的是,该商品高出了普通酱油近一倍的价格。

“很多‘儿童食品’的宣传卖点其实是一种营销策略,对孩子的成长发育并不会有很大的影响。例如普通酱油少放一些,同样可以达到‘低钠减盐’的目的。”海口市人民医院临床营养科主任徐超表示,这些卖点可以作为购买食品的参考选择,但并不是必需的。

事实上,目前我国并没有设置专门的“儿童食品”分类,市面上的“儿童食品”更多是针对儿童营销的食品。被冠以“儿童”字样的食品,往往能卖出高于市场的价格,但就营养程度和普通食品相较,很多时候区别是微乎其微的。

“比如,酱油本身就是一种调味品,无需为‘儿童酱油’更营养而买单。”徐超告诉海南日报记者,不过对于缺铁性贫血的儿童而言,可以选择添加了铁元素的铁强化酱油替代普通酱油。

在众多“儿童食品”的卖点当中,“添加营养元素”对消费者有着很大的吸引力,但大部分情况下,这只是一营销手段。“例如一些‘高钙零食’,其中添加的钙是非常少的,远远没有喝牛奶或吃钙片的补钙作用大。”徐超提醒,家长们切勿盲目购买。

家长: 提高营养健康素养

在徐超看来,“儿童食品”并不能和健康、营养划上等号,食品是否能够满足孩子在各个年龄段中所需的营养,才是家长所应该参考的标准。

“儿童在生长发育过程中,最

需要补充的营养物质是维生素A、维生素D和钙。不同的年龄阶段对维生素或其他微量元素的需求,也是有区别的。”徐超表示,在日常的饮食中,普通食材通过科学合理的搭配制作,完全能满足孩子健康成长所需。

而一味地跟风购买市面上所谓的‘儿童食品’,反而可能会让孩子摄入一些影响健康发育的物质。“例如柠檬酸等添加剂摄入过多,会影响钙的吸收,容易导致低钙血症。”徐超建议,家长要关注食品的配料表,特别是其中的添加剂成分。

比起购买“儿童食品”,徐超建议家长更需要学习儿童饮食的营养健康知识。

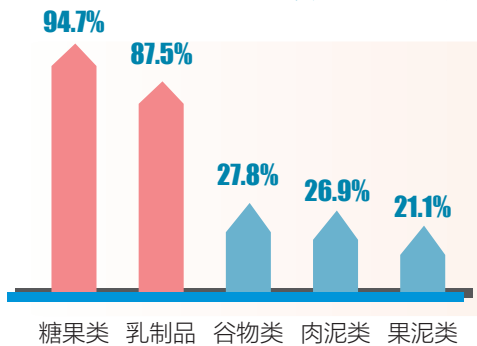
如果想要获取权威的入门营养知识,徐超为大家推荐了今年中国营养学会编制发布的《中国居民膳食指南(2022)》,其中有关于不同人群的营养膳食推荐。在今年最新版的《指南》中,将“会看标签”单独列出,作为其中一条准则重点推荐。“比如食品中含有反式脂肪酸等不健康的成分,就不建议选择;如果糖排名比较靠前,说明这款食品含糖量高,需要格外注意。”徐超告诉海南日报记者,标签上蕴涵了许多营养知识,看懂配料表和营养成分表,能让我们更加科学地选购到健康营养的食品。

种植牙七问



- 问:种植牙安不安全?
答:种植牙手术过程很安全,只要完成术前拍片、生化检查、口内检查等全部检查,满足种植牙的条件,那么整个种植过程是很安全的。
- 问:种牙有后遗症吗?
答:只要患者在戴完牙后,做到日常维护到位,遵医嘱,定期复查,基本上不会出现后遗症。
- 问:种牙疗程要多久?
答:骨条件好的,一般植入3个月以后就可以做修复;骨条件不好的,需要植骨,时间在4个月以上。
- 问:当天就能种好吗?
答:口腔局部条件和全身条件满足手术适应症的前提下,无牙颌患者可以在一天之内完成拔牙、种牙和戴牙的全过程。
- 问:种植牙能使用终身吗?
答:①要看种植体的材质。②要看口腔卫生维护情况。③本身骨骼的健康程度。综合以上几个方面,可以评估种植体能否使用终身。
- 问:种植牙要保养吗?
答:种植牙在戴完牙后,也需要去维护和爱护它。日常的清洁、口腔卫生维护、定期到医院复查,都是非常重要的。
- 问:不同价格种植牙差别在哪?
答:市面上种植牙的品牌很多,价格差别主要是由种植系统的品质差别决定的。

儿童零食含有添加剂产品占比



叮芒研究院在统计了248款“儿童食品”的配料情况后,能够做到“无添加”的产品仅有59.3%。绝大多数的糖果类零食包含添加剂,比例达到94.7%。

制图 许丽

海南泰康拜博口腔医院

泰康拜博口腔

诊疗科目:

口腔种植 口腔全科 预防口腔专业 口腔颌面外科专业 医学影像科 口腔材料 口腔修复专业 口腔正畸专业 医学检验科

咨询热线

0898-36351111

地址:海口市龙昆南路5号(白蚁里公交站旁)