

盛夏时节专家支招——

# 青少年儿童如何科学运动



现体温调节功能失调,引发过热、无力、头晕等中暑症状。

湖南省人民医院儿科主任医师曾赛珍说,青少年儿童在三伏时节户外运动可选择早晚相对凉爽的时段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,锻炼过程中保证水的摄入,以免出汗过多、体温过高,引起脱水、中暑等。青少年儿童在运动后出现体温持续升高、头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

“夏季运动要科学补水。”曾赛珍提醒,盛夏时节,人体通过排汗来散热,造成体内水分流失,若不及时补充水分,就会使人体血容量减少,大脑会因此而供血不足,可能造成头痛头晕。一些人在运动后大量出汗,人体丢失

大量电解质,在补水的同时还需要注意补充电解质。青少年儿童在运动后可以饮用一些淡盐水,保持体内水电解质平衡。

“青少年儿童暑期运动要量力而行,最好在清晨和傍晚气温相对较低的时候进行体育运动。”中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏指出,青少年儿童在进行激烈的对抗运动时要做好防护,提前做好热身工作,避免发生骨折或关节损伤。

湖南省儿童医院中医科主任李海霞认为,对于青少年儿童而言,八段锦、太极拳、游泳都是不错的运动方式。青少年儿童在运动后不要马上吹空调、洗冷水澡或

喝冰饮料,避免温度变化大诱发血管痉挛,引起头痛、头晕等症状。

湘雅二医院重症医学科副教授余波提醒,有些青少年儿童在夏季进行剧烈运动后,容易出现热痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂和背部的肌肉。青少年儿童在运动时要随时观察身体的反应,如有头晕、乏力等症状,要及时停止运动,保证机能恢复。有高血压、糖尿病等基础疾病的青少年儿童在高温天气不要过度运动,避免发生心脑血管意外。

近期,不少地方出现持续高温天气。暑假期间,青少年儿童应该如何科学运动?医生指出,适当运动可以加速人体代谢,有利于身体健康。但是青少年儿童等人群不要在高温时段进行户外运动,避免环境温度过高,体内无法散热,出



小验方

## 治白癜风方

补骨脂90克,三棱、莪术、姜黄、雄黄各30克,丹参20克,红花10克。上药研成细粉,用75%酒精1000毫升浸泡7天。使用时,先取新鲜生姜1块,切开,断面蘸药酒,用力涂擦患处,使局部有灼热感。每日2次,7天为1疗程,连用3-4个疗程。

## 花椒水治肛裂

取花椒50克,加水500毫升煎煮20分钟,将花椒水倒入盆中,先趁热熏蒸,后坐浴,每日早晚各1次,每次30分钟,一般4-5天可愈。如大便秘结,可配合使用缓泻剂。需要提醒的是,本方只适合轻度肛裂。

## 治糖尿病足方

甘草、当归、红花、桃仁、苍术、黄柏、黄连、赤芍、苦参、皂角刺、地肤子各30克,水煎液倒入木盆中,药液量以没过脚背为宜。先熏患足,待温度适宜时泡脚,每次20分钟,每天2次,7天为1个疗程,连用2-4个疗程。



提个醒

# 怎样延缓白发生长

一头乌黑靓丽的长发是很多女性都想拥有的,掌握几个小秘诀,可让白发晚生。

**上揉头顶。**一些湿热重的人群,如肥胖、油脂分泌较多、舌苔红腻者,比较容易出现发质的改变,比如头发变枯、发色变白等。可通过按摩头上的百会穴、腿上的足三里穴位,以及手臂上曲池穴位,改善发质。

**补肾气。**核桃仁4个,黑豆、黑芝麻、黑米各1小把,小米1把,枸杞少量,山药2小片,以上是两个人的量。提前把这些放碗里泡好,晚上开始熬粥,大概15分钟水变黏稠的时候就关火,盖上盖子焖。第二天早上加点水,放红糖,热两分钟就可以了,每天早上吃1小碗。

多吃含铜

**食物。**含铜多的食物主要有坚果类,如瓜子、核桃、干豆、豆类、禽类和一些蔬菜、水果等。海产品如牡蛎、鱼虾和动物肝脏中也含有较多的铜。调查发现,经常食用海产品的人,其体内一般不缺铜。此外,应多吃养血补肾的食品以乌发润发,如黑芝麻、黑豆、黑枣、黑木耳等。

**内外协调养护。**暴晒、睡眠不足、精神压力大都可能导致发质的改变,因此,上班族要尽量给自己解压,保持充足的睡眠和愉悦的心情。此外,还要努力避免辛辣刺激的食物,饮食清淡、生活规律、心情愉悦,配合适当的护发用品。如此内外协调进行养护,秀发才能真正健康。

常言道,“菜之美在于味,味之美在于调。”由此可见,调味对菜肴的品质起到举足轻重的作用。调是通过原料和调味品的恰当调和,经过加热过程以除去原料的不良滋味,发扬其原有的鲜美,增加菜肴的美味。烹调也有一套数学法则,合理运用能为菜肴加分。

**加味**  
加味指的是增加或借用其他食物的味道。豆腐以及生菜、土豆、木耳等蔬菜虽然营养价值高,但因为本身没有什么鲜味,或者味道很淡,导致很多人对其“避而远之”。

对于这类食材,可以用一些特殊滋味的食物原料或调料来“加味”,比如香菇、鸡汤、豆豉、蒜蓉、腐乳、虾子、黄酱、虾酱、蚝油,以及葱油、蒜油、香菇油、八角油、辣椒油和花椒油等,可以赋予素菜和豆腐非常浓郁的鲜香滋味,如虾子

料,能与醛、酮类腥味成分发生氧化反应,不但能减轻异味还能增香,一般用于羊肉等肉类去腥;海鲜中的腥物质多为碱性,酸性的柠檬汁能起到中和去腥的作用。第三,找好搭配,比如白萝卜能减少羊肉的膻味,番茄能掩盖牛肉的异味,豆腐能中和鱼的腥味。

**涩味**  
涩味蔬菜往往含有较多的草酸,焯烫之后再烹调,就没有不愉快的味道了,研究显示,菠菜、茭白等蔬菜,只需沸水焯一下就可以去除40%-70%的草酸。

**乘味**  
乘味指的是将两种以上同一味道的呈味物质混合作用,能使这种味道进一步加强,达到相乘的作用。

比如说,小鸡炖蘑菇之所以美味,是因为蘑菇中含有丰富的鸟苷酸盐,鸡肉中则含有丰富

# “加减乘除”为菜肴添味

烧茭白、麻酱手撕茄子、腐乳炒空心菜、蚝油扒生菜等;“砂锅豆腐”借助于鸡汤、肉汤,鲜香味浓;“木须肉”中的木耳借助于肉和高汤的味道,浓郁诱人。

**减味**  
减味指的是减小或者遮盖食物的味道。和需要加味的食材相反,有些食材的味道令人讨厌,比如牛肉、羊肉、水产品、动物内脏等往往有腥膻味,菠菜、茭白、竹荪等有轻微的涩味,如果直接用来烹炒很难吃。

对于有腥膻味的食材,可以采用以下方法去异味。第一,烹调前做好处理工作,比如新鲜海鱼去鳞后用干面粉搓一下,放置片刻再冲洗干净,不仅除腥,还能最大程度地保证鱼的新鲜;炖牛肉、排骨前可以先焯一下。第二,烹调中善用调料,比如花椒、桂皮、胡椒、八角等香

的肌苷酸盐,在小火慢炖的过程中,它们都会释放出游离的谷氨酸钠。它们协同作用,产生的鲜味要远远大于各自单独使用时产生的鲜味之和。土豆炖牛肉、土豆炖鸡肉等搭配也利用了鲜味物质间的协同作用来增强美味。

**除味**  
除味指的是通过对比的方式突出另一种味道。比如少量的盐能突出甜味,酸味可以强化咸味。

微量的盐能让本来有甜味的食物更甜。对于喜爱甜食的人来说,在烹调时可以利用这个“微妙关系”来减少加糖量。比如煮玉米时,在水开后往水里加少许盐,能提升玉米的口感,吃起来更清香,且有丝丝甜味。吃点酸,能增加味蕾对咸味的敏感。因此在烹调中,多用一些酸味调料,能增强咸味,减少盐的摄入。

食物的“发”到底是什么意思?哪些食物是发的,需要引起注意呢?

“发物”即指“发性食物”,是指动风生痰、发毒助火助邪的食物,它们容易诱发旧病,加重新病。总的来说,根据发性食物的发性原理可以分为三类:一是某些动物性食品中含有激素,促使人体内的某些机能亢进或代谢紊乱,诱发感染扩散,引起旧病复发。二是一些食物所含的异性蛋白成为过敏源,引起变态反应性导致疾病复发,如鸡、蛋类、猪头肉等对人体而言为异性蛋白,这种异性蛋白就可能构成过敏源而导致人体发病。三是一些刺激性较强的食物,极易引起炎症扩散。

根据“发物”的发性性能可将其分为六类:一为发热之物,韭菜、姜、花椒、羊肉、狗肉等都为常见的发热食物;二为发风之物,如虾、蟹等海鲜类食物;三为发湿之物,如糯米、醪糟、米酒等;四为发冷积之物,即各种生冷食品;五为发动血之物,如辣椒、胡椒等;六为发滞气之物,包括土豆及各类豆制品。

“发物”致病与人的体质、季节、年龄等多种因素有关,如属“热体”者,享用羊肉可能成为“发物”,而“寒体”者却可安然无恙。所以,对发物是否需要忌口的问题,还得按中医“辨证论治”。



# 何为食物中的「发物」

## 散光一定要矫正吗

我儿子今年3岁,前几天在幼儿园的入园体检中查出双眼有重度散光,医生建议给孩子佩戴眼镜进行矫正,以预防产生弱视。听说散光是治不好的,既然散光治不好,为什么还要戴眼镜呢?

读者 洪女士

**洪女士:**  
散光是一种屈光不正的表现,与角膜的弧度有关,由于角膜上厚薄不匀或弯曲度不匀而使得角膜屈折率不一致,使得经过这些地方的光线不能准确地聚焦在视网膜上形成清晰的物像,这种情况称为散光。

散光矫正是终身的事情,主要方法就是佩戴眼镜,但佩戴眼镜的目的不是为了治愈散光,降低散光度数,而是为了给孩子一个正常的视野,让孩子不会因用眼疲劳而出现弱视。矫正散光的最好年龄是在6岁以前,一旦超过10岁,矫正效果就不明显了。

因此,家长一定要及时发现孩子是否有视物模糊、眼睛易疲劳,经常眨眼、揉眼睛,看远景或看电视时,会斜着看和眯着眼睛等表现。一旦出现这些现象,一定要尽早就医。



读者来信

## 公告

四平禾丰食品有限公司双辽市8000万只肉鸡养殖屠宰深加工全产业链项目一期工程环境影响报告书公众参与第二次公告环境影响报告书(征求意见稿)网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1aHh3SGuDp-d2D4GmGDTXmQ?pwd=7qr2> 提取码:7qr2。公众也可以到建设单位查阅纸质报告书。征求意见稿的公众范围主要是项目附近的居民,主要事项包括您对该项目环保方面有何种建议和要求等。公众意见表网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1GgJG-BG1KxykHlshERndTA?pwd=58wp> 提取码:58wp。公众可以通过信函传真、邮件等方式向建设单位、环评单位提交意见表。

建设单位名称:四平禾丰食品有限公司  
单位地址:双辽市辽东街  
联系人:许立民 电话:13843475777  
环评单位名称:吉林恒升环境科技有限公司

单位地址:吉林市丰满区滨江东路1号江南壹号花园B5号楼2号网点  
联系人:王工 电话:15104329989  
本公告有效期自发布之日起不少于10个工作日。