

# 高温来袭 防治儿童中暑有方法

高温来袭,骄阳似火,孩子们在户外玩耍的时间长了,运动量变大,很容易感到不舒服甚至中暑。晋江市中医院儿科提醒:中暑可非小事,家长要学会预防中暑,识别中暑的症状,以及照顾中暑的孩子。



## 为何儿童更易中暑

“孩子身体和成人不一样,他们更易中暑,原因有以下几点:首先,儿童的新陈代谢快,体内产生的热量多。其次,相对于体重来说,孩子们的体表面积比较大,在高温环境下,吸收的热量也多。此外,儿童皮肤上的汗腺发育尚不成熟,散热的能力比较差。并且,孩子们的体温调节中枢还在发育中,调节体温的能力还不够强。”晋江市中医院儿科负责人陈爱华坦言。

哪些情况下儿童更容易中暑?陈爱华介绍,比如,长时间暴露在高温、高湿、封闭及强阳光直射的环境下;夏天参加体育活动或者军训的时候;穿得太厚时。此外,如果孩子有超重超标或者肥胖,有慢性病,如糖尿病、甲状腺、尿崩症、下丘脑损伤等病症的,更需注意防中暑。家长也需注意,多关照那些还不能清楚表达自己感受,比如不会说话的小婴儿或者发育落后不能准确表达的儿童,是否存在中暑的可能。

## 怎么识别中暑症状

在高温、高湿环境暴露后,出现头晕、头痛、恶心、呕吐、发烧、肌肉抽筋、抽搐,甚至昏迷,就可以初步判定为中暑的症状。

一般来说,中暑可分为三个阶段。第一阶段是先兆中暑,即有中暑症状,体温正常或略升高,没有意识障碍及器官损伤。患儿暴露在高温环境下一段时间,出现精神减弱、疲乏无力、头晕头痛、口渴多汗、恶心呕吐等症状,体温正常或略有升高(通常<38℃)。第二阶段是轻型中暑,此时,体温明显升高、有脱水表现,无意识障碍及器官损伤。患儿体温明显升高,通常在38℃~40℃之间。第三阶段是重型中暑(热痉挛、热衰竭及热射病),这是最危险的情况,此阶段可有抽搐,意识障碍,伴有高热、多脏器功能障碍。患儿体温可高达40℃以上,可出现肌肉痉挛、晕厥、昏迷、抽搐、胡言乱语、精神行为异常等肌肉及神经精神症状,可能合并多个器官功能障碍,如血尿、消化道出血、皮肤淤血、斑疹、休克、呼吸衰竭等。此阶段身体进入失代偿期,有致命风险,需立即转运至医院救治。

## 儿童出现中暑这样做

“如果发现儿童有中暑症状,应采取‘一搬、二降、三补、四转’的原则进行处置。”陈爱华介绍,搬运,指脱离高温、高湿、封闭及阳光暴晒的环境,迅速把孩子从热的地方移至阴凉通风的地方。降,指降温,方法有很多。比如,尽快松开或脱掉紧身衣物;先用温水,再用冷水擦浴全身;擦浴时可在额头、双侧颈部、腋下、腹股沟等大动脉走行表处放置冰袋;可用风扇或空调增加对流、散热;对于年龄较大、意识清楚的儿童,可采用洗澡浸泡的方法。此外,儿童中暑常伴有脱水及电解质紊乱,所以此时应少量、多次地给孩子喝一些常温水或电解质饮料,一次不要喝过多,否则易引起恶心、呕吐等症状。

晋江市中医院儿科提醒,先兆中暑时,通常经现场处置后症状可很快缓解;轻、重型中暑儿童,需要送去医院就诊,不宜盲目自行用药。

## 本期聚焦

# 夏季撸串有讲究

在这个炎热的夏日里,撸串成为人们消暑、聚会的首选!无论是朋友间的欢聚,还是家庭的小聚,撸串都能带来欢乐和满足。虽说撸串很美味,但是健康问题不容小觑。本期聚焦,让我们共同关注如何健康撸串。

## 不妨自制烧烤

烧烤,是指肉及肉制品置于木炭或电加热装置中烤制的过程。一般来说,烧烤是在火上烤食物(多为肉类、海鲜、蔬菜)烤熟,烹调至可食用。现代社会,由于人类发明了多种用火方式,烧烤方式也逐渐多样化,发展出各式烧烤炉、烧烤架、烧烤酱、锡纸等烧烤用品。值得关注的是,烧烤虽好吃,但口味重,会导致上火、过多油、盐及苯并芘等有害物质摄入等健康问题。

“烧烤好吃,我们一家男女老少都爱。”市民张燕茹告诉记者,自己也是烧烤爱好者,加上现在的露营热,她们一家常在周末出门露营烧烤。为了在守护家人健康的基础上满足一家人的味蕾,她早已习惯了自制烧烤。“虽然外面烧烤店的更美味,但总觉得自己做得更健康。对

于烧烤食材的健康搭配,我也略有研究。”

## 撸串要点

此前,淄博烧烤火爆“出圈”,全国掀起“进淄赶烤”的现象级热潮。淄博街头,烧烤店、八大局市场等地,有很多特意到淄博“打卡”的外地游客。不论你是否去了淄博,爱吃烧烤的你,在撸串前,不妨收下这份营养膳食要点。

“根据2022年中国营养膳食指南指出,想要健康撸串,要点一是要保证食物多样,合理搭配。”国家二级公共营养师Lindy介绍,每天的膳食食物为主,应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶。要点二,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120~200g。每周最好吃鱼2次或300~500g,蛋类300~350g,畜禽肉300~500g。鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。吃烧烤注



意营养均衡,搭配蔬菜一起吃。

此外,建议少盐少油,控糖限酒。培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。烧烤时,要控制添加糖的摄入量,每天最好控制在25g以下。不喝或少喝含糖饮料。烧烤烧焦的位置不要吃,尽量扒掉外皮,减少油脂的摄入,不与啤酒同吃。认识食物,选择新鲜的、营养密度高的食物。学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。公筷分餐,杜绝浪费很重要。制作烧烤的食物时,生熟要分开,熟食二次加热要透彻。讲究卫生,从分餐公筷做起。

## 健康问答 | 健康饮水小常识

读者:都说夏日要多饮水,具体有什么细节需要注意?

晋江市医院梅岭院区医生:水是生命之源,人体的每一个细胞都需要水分来维持。《中国居民膳食指南》建议健康成人饮水量为每日1500—1700毫升,不喝水或者水分

摄入过少,容易造成血液黏稠,诱发心肌梗死。

建议大家要养成少量、多次、小口、慢速喝水的习惯。对于心脏功能不健全的患者,又急又快地喝水方式容易增加心脏负担,加剧病情。特别是在洗完澡或者运动过后,失

水速度过快,需要小口慢速地补充水分。在大量出汗后身体还会随之丢失一部分盐分,可以适当饮用一些淡盐水或者运动型饮料。此外,建议在饭前半小时喝一杯水。此举能够有效控制进食量,促进新陈代谢,预防便秘问题,促进肠胃消化。

## 亲子驿站

# 探秘面包工厂

为了让小朋友了解面包的生产过程,近日,晋江经济报亲子驿站组织安海片区的亲子家庭走进盼盼食品集团,开启了一段探秘美食诞生的奇妙之旅。

当天,小朋友在家长的陪伴下,在盼盼工作人员的带领下,参观了盼盼的生产车间。一进入车间,小朋友和家长都被整洁、有序的生产环境所吸引。车间内,一台台先进的生产设备正在高效运转,从原料的筛选、加工到成品的包装、检测,每一个环节都实现了自动化和智能化。“这些机器太神奇了,都不用人操作。”“太厉害了,这样可以节省很多人力和物力。”家长边参观边称赞道。大家仔细观察着生产线上的机器设备,听着工作人员的讲解,对食品的生产过程产生了浓厚的兴趣。

紧接着,大家走进盼盼产品展示厅,不少小朋友被琳琅满目的食品所吸引。从法式小面包到梅尼耶干蛋糕等,各种美味的食品让人目不暇接。小朋友兴奋地围在每一个展品前,好奇地询问着它们的制作方法和口感。工作人员耐心地地为小朋友讲解产品的特点和制作工艺。小朋友听得津津有味,不时地发出惊叹声和欢笑声。

而最让小朋友期待的环节莫过于现场品尝了。在品



尝区,摆放着盼盼食品的各种经典产品。工作人员为小朋友介绍了每种产品的特点和制作工艺,并鼓励大家品尝。小朋友纷纷拿起小面包等食品,迫不及待地品尝起来。每个小朋友脸上洋溢着满足和幸福的笑容。

参观结束后,家长们纷纷表示这次活动非常有意义。不仅让小朋友了解了食品的生产过程,还培养了他们的观察力。希望未来能够有更多这样的活动,让家长和孩子一起参与、一起成长。



# 巧手绘贝壳

为了让小朋友学习海洋知识,了解海洋文化,近日,晋江经济报亲子驿站组织金井毓英中心幼儿园、深沪中心幼儿园的亲子家庭前往金井顺隆小院开展一场“探秘海洋知识 巧手绘贝壳”活动。通过讲解海洋知识,彩绘贝壳活动,让小朋友度过愉快周末。

活动现场,各式各样的贝壳吸引了众多小朋友和家长的关注。看到贝壳形状各异,有的宛如一片微型的帆,有的则像精致的螺旋城堡,小朋友露出开心的笑容。他们用小手轻轻触摸着贝壳的边缘,感受着那微微粗糙又略带凉意的质感,仿佛在跟海洋秘密对话。

在顺隆小院负责人黑熊的介绍下,小朋友们学习了贝壳的种类和特征,了解到了贝壳在海洋生态系统中的重要作用。与此同时,黑熊还向小朋友介绍中华鲟的相关知识。据了解,中华鲟是国家二级重点保护野生动物,中华鲟的血液富含特殊的生化活性物质和抗菌能力,被用于生产医用检验试剂——鲟试剂,对于新药和试剂的安全性测试具有重要价值。

通过黑熊的讲解,小朋友对海洋知识有了深刻认识和了解,随后开始进入彩绘贝壳环节。小朋友纷纷拿起画笔,开始为手中的贝壳涂上自己喜欢的颜色,绘制出各种可爱的图案。

有的小朋友选择了鲜艳的蓝色和绿色,在贝壳上绘制出了一片海底世界;有的

则偏爱温暖的橙色和黄色,在贝壳上彩绘太阳。在绘画的过程中,小朋友们不时地交流着,整个活动现场俨然变成了一个充满童趣和创意的海洋乐园。

随着时间的推移,一幅幅精美的彩绘贝壳作品逐渐呈现在大家面前。这些作品不仅展现了小朋友们的创意和想象力,更成为他们童年中美好的回忆。活动结束后,不少家长纷纷称赞,这次彩绘贝壳活动不仅让小朋友在绘画中感受到了乐趣,还激发了他们的创造力和想象力。

小朋友在绘制过程中展现出的专注,让家长们深感欣慰。金井毓英中心幼儿园蔡梓阳的爸爸告诉记者,此次亲子驿站开展彩绘贝壳活动,不仅是一次简单的手工创作,更是一次充满爱与温暖的亲子互动之旅。通过挑选心仪的贝壳,然后开始构思如何用色彩点缀贝壳。经过一番涂涂画画,彩绘贝壳逐渐成形,小朋友的脸上也洋溢着自豪和满足的笑容。这样的活动不仅让小朋友度过了一个愉快的周末,还增进了亲子之间的感情。



# 安海实验幼儿园开展幼小衔接活动

为了让大班幼儿更加全面深入地小学学习生活,为升入小学做好充分的准备,日前,晋江市安海实验幼儿园总、分园大班段孩子们分别再次踏进安海中心小学和成功中心小学,零距离体验小学课堂。

出发前,小朋友对小学课堂十分期待,他们围绕“小学课堂”展开了讨论:小学的教室环境是什么样的呢?小学生的书包里都有些什么?小学的老师是怎样上课?小学课堂桌上需要准备哪些学习用品呢?小学课堂有哪些课堂要求和规则等,共同梳理了关于小学的几个问题,并用自己能理解的方式或个人或小组制定问题单,为再次走进小学课堂提前做好准备。

小朋友坐在哥哥姐姐们的椅子上,学着哥哥姐姐的样子,坐姿端正、认真听讲。课堂上,和蔼可亲的老师,丰富有趣的教学内容,形式多样的互动,吸引着孩子们的目光。他们感受到了学习的快乐,对上课的规范和要求有了更清晰的认知,增强了他们对知识的渴望和对成长的期待。

最后,小学老师把时间留给小朋友,他们对问题单,和一年级的哥哥姐姐们进行互动,面对面交流,消除心中的疑虑,将好多“怎么样”变成了“原来如此”,大大减少了小朋友小学学习生活的负面感受,多了了解,少了担心;多了期待,少了压力!本次活动加深了小朋友对小学生活的了解,全方位感受了小学校园生活的别样魅力。

# 安海苗苗中心幼儿园亲子早教活动精彩上演

为了给0—3岁学龄前幼儿家庭提供全面、科学的早教指导与服务,日前,安海镇幼教党支部携手苗苗中心幼儿园走进兴胜社区开展“快乐‘萌’动,‘幼’见温暖”亲子早教公益活动。

活动现场设有签到处、咨询处、游戏区及兑奖区。小朋友在家长的陪伴下陆续地进行签到,保健医生现场为他们测量身高、体重,苗苗中心幼儿园园长陈雯雯为家长们答疑解惑。

活动现场,教师们根据0—3岁幼儿的年龄特点,精心准备了丰富的亲子闯关游戏:手抓拼板、拆装形状车、钓鱼游戏、绳子拉球、小兔子过河、袋鼠运粮。在快乐的游戏互动中,一张张照片定格出亲子间的美好瞬间。游戏结束后,宝贝们拿着兑奖券兑换了自己喜欢的玩具。

此次早教进社区活动,让幼儿在游戏中获得快乐的体验,同时也让家长走进童心,增进亲子关系。