

【提示】

## 电动自行车安全“六不得”请牢记

电动自行车体型轻便，是短途出行的重要交通工具之一，然而在带来便利的同时，也悄然埋下了一些安全隐患，需要我们共同关注与防范。一错一对，相差的可是安全与危险，让我们来划下重点，看看这几组电动自行车安全使用的对与

不对，帮你避开危险，守护平安。

1. 不得将电动自行车推入电梯，更不能将蓄电池带入家中充电。
2. 楼道、通道、门厅严禁停放电动自行车，要停放在专用区域。
3. 不得私拉乱接“飞线充电”，认准

合规充电桩。

4. 不得混用非原厂充电器，坚持原厂原配，避免电路故障。
5. 不得私自改装电动自行车的蓄电池及其电路，要寻找专业的维修点进行维修。
6. 不得使用三无产品，电动自行车

辆及其蓄电池要选正规产品。

最后再次提醒，电动自行车发生爆燃，建议选用水基型灭火器。这几组安全要点牢记心间，电动自行车安全关乎你我他，守护每一个安全细节，就是守住平安幸福。（上海普陀）

【健康】

## 新学期，@普陀家长，这份心理调适指南请收好

新学期已经到来，一些孩子可能会出现开学前心理“不适”，上海市儿童医院心理科副主任朱大情表示，孩子开学前的各类情绪反应均属正常，家长无需过度紧张，核心是读懂孩子“不适”背后的心理诉求，科学做好开学前心理调适。

孩子的开学“不适”，藏着与假期感受、自身感知力、新学期态度相关的三重心理密码，背后对应着截然不同的心理状

态。假期里的快乐陪伴会让孩子心生不舍，而亲子摩擦、补课压力等则会让孩子积累负面情绪；情绪波动或是孩子感受系统健康、内在秩序重建的成长信号，也可能是敏感特质在环境变化时的自然反应；开学焦虑，既可能是孩子怀揣向上心愿的表现，也可能是过高自我要求带来的心理负担。

朱大情强调，消除情绪并非首要目的，家长要先通过观

察判断孩子“不适”的成因，再针对性回应引导，让孩子的情绪被看见、接纳与疏导。

针对假期感受相关的不适，家长应放下评判，轻松沟通。孩子若不舍假期，家长要肯定这份快乐，与其一起为假期画下圆满句号；孩子若吐露假期不快，家长需耐心倾听、梳理负面情绪根源，引导其看到开学的新节奏，及时清理负面情绪。

对于情绪易疏导的孩子，接纳并将其情绪正常化即可；对于天生敏感的孩子，切勿否定其感受，可通过制作“安心小本子”、教情绪调节方法、约定“安心暗号”等方式帮其建立情绪安全感，在开学前一两周的“心理预热期”多陪伴倾听。

朱大情为家长送上三点心理调适建议：一是读懂孩子的情绪“来信”，重视其感受、需要与担忧，比急于解决情绪问

题更重要；二是用理解给予孩子安抚，孩子需要的是家长懂其情绪背后的原因；三是接纳自己的不完美，家长只要愿意观察、倾听、理解孩子，就是在教会孩子面对情绪、与自己相处。

家长的用心陪伴与科学引导，会化作孩子内心的力量，助力孩子顺利度过开学适应期，以良好的心理状态迎接新学期。

（上海市儿童医院）

## 一份合格的早餐要配齐这 3 类

市疾控中心介绍，春节假期，不少人一睁眼就到了中午，早餐直接和午餐“二合一”。如果不吃早餐，会导致人体血糖波动、注意力下降，甚至引发后续的暴饮暴食。营养均衡的早餐是对健康的“投资”，不妨从明天起，为自己和家人准备一份“能量早餐”开启元气的一天！

### 早餐的能量使命

营养均衡的早餐不仅是启动身体代谢的基础，还能提升工作学习效率，对保证上午甚至全天的活动有重要的意义。据监测结果显示，11.8%的成年人不是天天吃早餐。经过一夜的代谢消耗，清晨的身体急需能量“充电”。

根据《中国居民膳食指南（2022）》，早餐提供的能量应占全天总摄入量的25%—30%，即低身体活动水平成年人早餐的能量为600kcal—700kcal，中、高身体活动水平者的早餐应分别比低身体活动水平者多提供约80kcal、215kcal的能量。

### 早餐要吃饱吃好

一份合格的早餐需包含碳水化合物、蛋白质、脂肪三大核心营养素，各司其职，共同为身体提供持久动力。

1. 碳水化合物：碳水化合物是人体最主要的能量来源，能够为身体提供所需的能量，维持身体正常的生理功能，在早餐中必不可少。早餐摄入的碳水化合物建议量为每日总需求量的25%—30%，具体因人而异。根据《中国居民膳食指南（2022）》建议，健康成年人一般早餐建议摄入75—115克碳水化合物（占早餐总热量50%—65%），比如，1碗燕麦粥、2片全麦面包、1—2两面条、1—2个中等大小的红薯，都是不错

的早餐选择。

2. 蛋白质：蛋白质不仅是人体的重要组成部分，还承担着细胞修复、免疫调节、酶与激素合成等重要的生命活动，因此，它在早餐中必不可少。成年女性建议每天摄入蛋白质总量为55克，男性为65克，根据早餐占全天比例的30%来计算，一顿合格早餐，女性和男性分别要摄入至少16.5克和19.5克蛋白质。对于早餐来说，一个水煮蛋加一杯牛奶，或者100克鸡胸肉，都是易于吸收的优质蛋白来源。

3. 脂肪：说起脂肪，总有些人会给它加上“肥胖”“不健康”之类的标签。但事实上，脂肪是人体运作不可缺少的营养。它承担着为人体供给热量、提供必需脂肪酸、保护器官、参与激素合成及促进饱腹感等作用，同样需要在饮食中适量摄入。早餐一般建议摄入约15—25克脂肪，占全天脂肪总量的20%—30%。

当然需要注意的是，优选不饱和脂肪含量高的食物（如坚果、牛油果），减少反式脂肪和饱和脂肪含量高的食物（如甜品、油炸食品）摄入更有利于人体健康。比如，一个橄榄油凉拌沙拉，再吃5颗巴旦木，配上一杯全脂牛奶，就能很好的满足早餐的脂肪摄入要求。

### 特别的建议给特别的你

#### 1. 孕妇：

妊娠期间，孕妇除了维持自身所需营养外，还需负担胎儿生长发育所需营养，预防营养缺乏及并发症的产生，因此合理的饮食至关重要。

孕早期营养需要与孕前没有太大差别，但大多数孕妇会发生恶心、呕吐等妊娠反应，选择早餐时应注意选择易消化、

增食欲的食物，适当吃一些口感酸甜的苹果干、香蕉干、葡萄干等，能起到刺激食欲的作用。另一方面，早孕反应在晨起后较明显，可选择含水分稍少的食物，如燕麦片、鸡蛋干、牛肉干、面包等。

孕中、晚期是胎儿生长发育及大脑迅速发育的阶段，必须增加能量和各种营养素摄入，全面多样，荤素搭配，保证胎儿正常生长。

增加能量摄入：孕中、晚期每日分别增加300kcal、450kcal的能量摄入，因此早餐可适当多吃一些，但也切忌暴饮暴食。

补铁：孕期血容量扩增、胎儿快速造血，铁需求翻倍，贫血高发。用清炖瘦牛肉、白灼猪肝或滚汤猪血，低脂少盐即可高效补铁，温和预防孕妇缺铁性贫血。

补维生素C：孕期激素变化使毛细血管通透性增加，母体对维生素C的需求量升高15%，既要充当“胶原支架”稳固胎盘血管，又要把植物性三价铁还原成易吸收的二价铁。餐后加个橙子或猕猴桃，既能提高铁吸收率，又能为自身和胎儿筑起抗氧化屏障，提升免疫力。

#### 2. 老年人

随着年龄的增长，人体基础代谢率下降，老年人的能量供给适当减少。此外，老年人脂质代谢能力降低，消化器官的功能也有所减退。

低油低脂：选择清淡烹饪的鱼类、肉类，在保证蛋白质摄入的同时减少脂肪摄入，降低心血管疾病发生风险。

高纤维：适当摄入燕麦、小米粥、红薯等食物，预防便秘。

补钙食物：选择牛奶、豆类、虾皮等，强化骨骼健康，预防骨折。

#### 3. 学龄儿童

学龄儿童正处于生长发育

阶段，活泼好动，活动量很大，代谢旺盛，且学习任务繁重，体力、脑力活动量大，对营养的需要明显增加，必须保证每天供给充足，在选择早餐时应注意：

食物多样化：应平衡膳食，每天摄入12种以上、每周摄入25种以上食物，保证营养全面，健康发育。

少吃零食：早餐定时定量，不能以高糖高油高盐的零食代替早餐。

良好习惯：家长应以身作则，培养孩子良好的卫生习惯与认知，饭前洗手，不挑食或暴饮暴食。

#### 4. 高体力活动者

高体力活动者与普通人群相比每天能量消耗更多，合理的早餐能为机体提供充足能源，是提高活动能力以及机体产生适应性功能调节的重要基础。

高蛋白食物：增加牛肉、鸡胸肉、牛奶等蛋白质的摄入，促进肌肉修复与生长。

补充电解质：选择淡盐水或运动饮料以补充体力活动时经汗液丢失的钠等电解质。

增加碳水：碳水化合物摄入需增加40—50克，以补充肌糖原提供持久能量。

（上海发布）

## 足跟一直干裂，难道只是缺水？

下雨天能缓解天气的干燥，却未必能“滋润”你干裂的足跟。当足跟出现干燥、开裂、脱屑，很多人抹点润肤霜就草草了事。市卫健委提醒：这种情况不一定只是缺水，它可能是身体发出的健康警报。

### 反复出现，先排查疾病

如果只是足跟轻微干裂、不痛不痒，天暖后自行好转，一般属于生理性干燥，加强保湿和穿合适的鞋袜即可改善。

但如果足跟皮肤异常增厚、裂口深且不愈合，伴有剧烈瘙痒或麻木感，保湿后仍反复发作，则需警惕可能是疾病表现，如鳞屑角化型足癣、干性湿疹，以及糖尿病、甲状腺功能减退等疾病引起的相关症状。

### 日常护理，可温和修复

足跟干裂，除了及时就医找到原因，日常护理也很重要。

切忌用刀片刮、用手撕扯干皮，这样容易损伤皮肤，引起感

染，甚至刺激角质层变得更厚。

正确的护理应遵循三步。

#### 1. 温和清洁

用40℃左右的温水泡脚5—15分钟，避免水温过高或浸泡过久；洗后用柔软毛巾轻轻擦干，特别注意脚趾缝。

#### 2. 有效保湿

在皮肤尚带湿气时，立即涂抹含尿素、凡士林或羊毛脂等滋润成分的保湿霜，重点按摩干裂和增厚部位。涂抹后穿上干净棉袜，帮助锁住水分。

#### 3. 减少摩擦

选择鞋头宽松、鞋底柔软、透气性好的鞋子，可加用柔软鞋垫分散压力；日常穿纯棉袜子，每天更换；避免长时间站立或行走；泡脚时不使用碱性过强的清洁产品。

温馨提醒：足跟反复干裂别大意，若保湿无效或症状加重，建议及时就医检查，排除足癣、湿疹或内分泌问题，科学护理，方能告别干裂，步履从容。

（上海发布）