

儿童寒假饮食“天平秤”

平衡一：零食与正餐的“君臣佐使”

中医不反对零食，但讲究主次分明，“五谷为养、五畜为益、五菜为充、五果为助”，必须保证前三者的摄入量来支持孩子的生长发育，再来谈水果、零食的补充。

失衡表现：水果零食当“君”（主角），正餐反成“臣”（配角）。

中医智慧：正餐为“主食”，养脾胃之气；零食为“辅佐”，解口腹之欲。犹如中药方剂，君臣有序，身体才安和。

【趣味实践】

设立“零食小驿站”。每日餐后或下午3点开放，份量控制不超过一掌心；水果生冷，也需控制不超过掌心大小，如有肠胃不适或咳嗽症状，则不建议食用。

准备“中医能量盒”。山楂片能消食、乌梅干能生津养阴、核桃干能益智、蒸苹果块能健脾、车厘子银耳羹能温脾润肺。

饭前2-3小时设为“零食静默期”，让脾胃专注迎接正餐。

平衡二：温补与滋阴的“养藏之道”

孩子们冬季也是要讲究“养藏”，不止要

温补阳气，也需要滋养阴液，防治“温燥”。

失衡表现：过度温补，如频繁食用羊肉、辛辣饮食，忽视滋阴润燥。

中医智慧：“秋冬养阴”，温补的同时注重滋阴，使阳气得以潜藏，阴精得以充养。如羊肉炖萝卜时，加入枸杞、百合；鸡汤中放入香菇、玉竹，鲜美又防燥。

【居家润燥小食】

银耳百合羹、酸梅汤、黑芝麻糊、蒸苹果、葛根粉、藕粉糊、枇杷雪梨膏等。

平衡三：节日盛宴与日常清淡的“节奏之道”

连续大餐是脾胃的“暴风雨”，胃忌过饱，孩子需要“风平浪静”的休整期。

失衡表现：从除夕到正月十五，日日如“宴席”。

中医智慧：采用“丰简交替法”，即在大餐的次日，自动切换为“健脾轻食日”。

【“轻食日”饮食】

早餐：山药小米粥，健脾养胃。

午餐：白菜豆腐煲配软米饭，清淡易消化。

晚餐：萝卜丝素馅饺子配紫菜汤，顺气消

食。

加餐：陈皮茯苓糕、健脾八珍糕、芒果核山楂饮、乌梅陈皮饮等。

给家长的“平衡小贴士”

观察胜过干预：如舌苔厚腻提示积食；难以入睡或频繁翻身提示心神不宁或过饱；便秘提示已经积食；腹泻考虑是不是水果过量；情绪烦躁提示肝火偏旺等等，这些都是需要调整饮食平衡的信号。

微调优于剧变：发现失衡时，进行小幅度调整，如上述的平衡之法，而非等到生病了再来吃药。

亲子共同成长：家长自身的生活平衡是最好的示范。家庭的节奏就像一首乐曲，有快板也要有慢板，才能和谐动人。

中医饮食平衡，不是死板的条条框框，而是充满智慧的灵活调节。这个寒假，让我们成为孩子饮食的“天平守护者”，既允许美食带给孩子快乐，也注重日常饮食的科学管理。毕竟，最健康的味道，是平衡之味，更是爱的味道。

愿每个孩子寒假后，不仅长个子，更养出好脾胃！

（社区卫生服务中心中医科 夏虹影）



寒假将至，可能会有不少孩子即将开启“零食狂欢”，导致三餐不规律。过不了几天，不少家长就会发现，孩子的舌苔变厚了，口气变重了，大便不规律了，胃口也有所减退，这往往是饮食天平失衡的信号。来自黄浦区小东门街道社区卫生服务中心中医儿科的夏医生，将与各位家长聊一聊寒假饮食的“平衡艺术”，帮助孩子在美味与健康之间找到平衡。

运动指南

你的体重可能“骗”了你

许多人辛苦节食、拼命运动，体重秤上的数字却纹丝不动，甚至陷入“越减越重”的怪圈。在追求健康体态时，人们将目光仅仅锁定在下降的公斤数上，却忽视了体重背后更复杂的身体情况。体重管理的核心在于理解身体成分的平衡，“减重”绝不等于简单地“减数字”。

在碎片时间里“慧”动“慧”吃

体重管理其成效长久与否，在于是否掌握了“智慧”的策略，以及能否让运动与饮食成为可持续、有效率且与生活融洽相处的习惯。科学的体重管理，离不开“智慧运动”与“智慧饮食”。

● 运动策略——效率优先，碎片整合

研究表明，中低强度的有氧运动（如快走、慢跑、骑行）在单位时间内脂肪供能比例最高，是高效的燃脂选择。而力量训练（抗阻训练）虽在运动当下直接消耗的脂肪不占优势，却能显著增加肌肉量，提升基础代谢，并产生持续的“后燃效应”，在运动后长时间内继续消耗能量。最佳策略是“先力量，后有氧”，能将燃脂效果最大化。更重要的是，运动不必拘泥于整块时间。利用通勤路上快走、工间休息时活动，将每天5至10分钟的“碎片化运动”累积起来，同样能产生可观的能量消耗。

● 饮食配合——时机关键，按需补充

运动前后的营养补充关乎效果与恢复。运动前1至2小时，可补充适量蛋白质（如一个鸡蛋），为运动供能，但避免临运动前大量进食。运动中，若进行高强度训练超过1小时，需及时补充含糖和电解质的运动饮料或一根香蕉，以防低血糖和脱水，但应避免饮用高糖果汁以免肠胃不适。运动后，可饮用含糖和蛋白质的复合饮料，或在一小时内安排正常餐食，重点补充优质蛋白质和复合碳水化合物，帮助肌肉修复，但要避免选择深加工食品。

三大人群“微运动”处方

针对现代生活中体重管理常因“没时间运动”而受阻的普遍难题，利用碎片时间进行温和、规律的身体活动，正成为一种行之有效的运动方式。赵之光从体重管理和能量代谢的角度出发，为不同人群设计了简易、安全的“碎片时间运动处方”。这些动作帮助人们将零散时间转化为“微消耗”机会，通过增加日常活动总量，温和提升代谢，从而助力长期健康的体重维持。

● 上班族：工位变身健身房 击退久坐疲劳

对于长期伏案的上班族，核心问题是久坐导致的能量消耗骤减与脂肪堆积。赵之光建议利用办公室常见物品进行健身。

动作一：矿泉水瓶肩绕环

坐直，腰背贴紧椅背，双手各握一瓶矿泉水，缓慢进行肩部的顺时针和逆时针画圈绕环，过程中尽力打开肩膀。

动作二：坐姿抬腿

坐于椅子前部，腰背挺直贴紧椅背，双手扶住椅子两侧保持稳定，双腿交替或同时缓慢向上抬起膝关节，再缓慢放下。

第一个动作顺、逆时针各做8次为一组，完成8组；抬腿动作每组10至15次，完成3组，组间均休息30秒。利用工间碎片时间练习，能有效缓解疲劳，减少内脏脂肪堆积的情况。

● 学生族：书包巧变器械 练出挺拔体态

学生群体可利用课间短暂休息，借助书包进行锻炼。

动作一：负重蹲起

将装有书本的书包抱于胸前或置于双肩，两脚与肩同宽，缓慢下蹲至大腿与地面平行或稍低，膝盖对准脚尖，腰背挺直，然后发力站起。

动作二：书包俯身划船

身体前倾，膝盖微弯，双手抓握书包带，将书包向上提拉至腹部，感受背部肌肉收缩，再缓慢放下。

需要注意的是，蹲起时要慢，建议两秒下，一秒起；划船时要保持腰背挺直，发力时呼气。



每个动作每组完成12至15次，进行3组，组间休息30秒，能有效锻炼下肢和背部肌群，塑造良好体态，并缓解久坐学习的压力。

● 银发族：增肌稳平衡 健康享晚年

肌肉随年龄流失是老年人面临的主要挑战，这不仅导致活动能力下降，更会加剧代谢问题。

动作一：弹力带扩胸

坐姿或站姿，双手握住弹力带两端置于胸前，缓慢向两侧水平拉开，感受胸部肌肉收缩，缓慢还原。

动作二：扶椅踮脚

面对稳固椅背站立，双手轻扶，缓慢提起脚跟至最高点，保持1至2秒，再缓慢落下。

动作过程中不能憋气，可以采用数数的方式，动作要慢并且要控制住。核心是保障安全，并给予肌肉足够温和的刺激。建议每个动作完成10至15次为一组，练习3组，组间休息30秒，有助于维持肌肉量，提升平衡能力。

（《中国体育报》）

心灵加油站

别让手机成亲子关系的“绊脚石”

随着春节的脚步临近，学生们即将迎来寒假。每到假期，不少爸爸妈妈就抱怨说，孩子整天抱着手机，似乎对任何事情都不感兴趣，如果干涉孩子玩手机，十有八九还会爆发一场亲子战争，这都是手机惹的祸！如果手机有思想，它会表示这个“锅”不背，太沉了——的确，父母和孩子常常因为手机发生冲突，比如觉得孩子手机使用时间长了、打游戏太入迷、看的视频内容不健康……然而这只是矛盾爆发的其中一个原因，爸爸妈妈有没有思考过，亲子关系每况愈下，还有哪些深层次原因导致的呢？国家二级心理咨询师周文秀表示，因为手机引发的种种冲突，只是一个导火索，亲子关系恶化的最根本问题还是在沟通上。

（一）如果孩子处在青春期，父母需要

理解这个年龄段特有的“叛逆”。青春期是孩子的自我意识蓬勃发展的一个时期，他们会遇到很多问题，在处理各种关系时也缺乏经验，这时候，爸爸妈妈要给予孩子助力，而不是添乱。如果父母只看到了孩子的“叛逆”“顶撞”，只想用家长的威严把孩子的势头压下来，那么，父母可能会获得一个异常安静和听话的孩子——甚至可能是一个重度抑郁的孩子；又或者，父母会获得一个极端反叛、反社会的孩子，他们往往带着一些躁狂的心理症状。所以，爸爸妈妈要理解和接纳孩子青春期的叛逆，这是孩子自我生长的力量。

（二）对“手机”持有对立态度，反映出的是父母的期待与孩子的行为模式之间的冲突。

父母希望孩子始终在学习，最好不出门、不玩耍、拼命刷题，这样孩子的成绩才能提高。所以，在家长眼中，玩手机就等于玩物丧志。爸爸妈妈不妨摒弃前嫌，先观察、了解一下孩子究竟在用手机干什么，电子设备并非都是“祸害”，也是与世界产生链接、获取信息知识的重要工具。

（三）建立一个良好的家庭协商机制。当父母愿意与孩子平等地交流，孩子也会愿意敞开心扉。比如手机的使用时间、使用频率、使用内容等，家长可以跟孩子通过协商，制定相应的规则。简单粗暴的管理方式已经不适用于新时代的孩子了，爸爸妈妈要动之以情、晓之以理，从孩子的角度出发去分析利弊，循循善诱，才能让孩子心目中树立起一个既有威信又通情达理的好家长的形象。

（上海黄浦）

上海东安国旅

出国出境138个国家及地区
国内各省各地旅游线路

www.da560705.com

L-SH-CJ00152

电话 53829270 13816308046

地址：上海市黄浦区淮海
东路99号（西藏路口交通
银行楼上）恒积大厦7楼0座
交通：地铁8号线、14号线
大世界站6号出口