

天气转凉 降温预警

孩子的健康“防护衣”这样穿

天气稍有转凉,昼夜温差大。不少家长开始担心孩子被感冒、支气管炎、肺炎及秋季腹泻等疾病乘虚而入。市卫健委为大家带来一份《儿童防寒健康小贴士》,教各位家长用科学方法为宝贝筑起保护防线。

降温时,警惕三大类“降温高发疾病”

- 1、呼吸道疾病(感冒、流感、支气管炎、肺炎)
原因:冷空气刺激呼吸道,使黏膜血管收缩,局部抵抗力下降,病毒和细菌便乘虚而入。同时,降温后孩子们多聚集在室内,通风不良,增加了病原体传播的机会。
症状:发烧、咳嗽、流涕、鼻塞、喉咙痛等。
- 2、消化道疾病(病毒性肠胃炎,如轮状病毒、诺如病毒感染等)
原因:天气转冷,病毒更加活跃,儿童通过接触被污染的物品、食物等,极易感染。
症状:呕吐、腹泻、腹痛、发烧等。
- 3、过敏性疾病(哮喘、过敏性鼻炎等)
原因:冷空气本身就是一种强烈的物理刺激,可诱发过敏体质儿童的呼吸道症状。同时,为了保暖,紧闭门窗,室内尘螨、霉菌等过敏原积聚,也容易引发疾病。
症状:咳嗽、喘息、呼吸困难、流鼻涕、打喷嚏等。

科学预防,牢记“衣食住行”四字诀

- 1、衣:分层穿衣、按需调整,拒绝“捂成球”。
突然降温时,很多家长第一反应是给孩子裹上厚厚的衣服,生怕孩子着凉。但过度保暖反而会让孩子出汗增多,一旦吹风,更容易引发感冒。科学保暖要遵循“分层穿衣、按需

调整”的原则。

首先,要注重关键部位的保暖。儿童的头、颈部、腹部和足部是热量容易流失的部位,也是受凉后引发疾病的“重灾区”。外出时,给孩子戴上透气的帽子;搭配一条柔软的围巾;穿着高腰的裤子或在衣服内搭配背心;选择透气、保暖的袜子和鞋子。

其次,穿衣要讲究“分层”。内层透气、中层保暖、外层防风。这样既能保暖,又能根据室内外温度变化灵活增减衣物。

另外,注意避免“穿衣误区”。不要给孩子穿过于紧身的衣服,会影响孩子的活动,也不利于血液循环;睡觉时,不要让孩子穿着过厚的衣服或盖过重的被子,以免影响呼吸和睡眠质量,小婴儿可选择宽松保暖的睡袋。

- 2、食:均衡营养,增强抵抗力。
饮食搭配上,要注重“温热、营养均衡”。多给孩子吃温热的食物,比如热粥、热汤、面条等,既能温暖肠胃,又容易消化吸收,避免给孩子吃生冷、寒凉的食物,如冰淇淋、冷饮、刺身等,以免引发腹泻、呕吐等问题。

同时,要保证营养的全面摄入。增加富含蛋白质的食物,如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾等;多吃新鲜的蔬菜和水果,补充维生素和矿物质,比如橙子、苹果、菠菜、西兰花等;适当摄入富含碳水化合物的食物,如米饭、面条、全麦面包等,为身体提供充足的能量,抵御寒冷。

- 此外,要注意饮食规律,避免孩子暴饮暴食。
- 3、住:清洁通风,湿度适宜。
突然降温后,室内外温差较大,很多家庭会紧闭门窗,导致室内空气不流通,病菌容易滋生,增加孩子感染疾病的风险。
首先,要坚持“定期通风”。每天早晚各

打开门窗通风一次,每次通风时间不少于 30 分钟。通风时,将孩子转移到其他房间,避免孩子直接暴露在冷空气中。

其次,要做好“家庭清洁”。定期打扫家庭卫生,清理地面、桌面、沙发等家具表面的灰尘;经常清洗孩子的衣物、被褥、玩具等,避免病菌附着在这些物品上,通过孩子的接触进入体内。避免使用刺激性强的化学清洁剂,以免对孩子的呼吸道和皮肤造成伤害。家长外出回家后,应先洗手、换衣再接触孩子。

另外,要注意“室内湿度调节”。突然降温后,室内空气容易变得干燥,会刺激孩子的呼吸道黏膜,导致呼吸道不适,增加感染疾病的风险。可以使用加湿器调节室内湿度,将室内湿度控制在 40%~60%之间,让孩子的呼吸道保持湿润。要定期清洗加湿器,避免加湿器内滋生细菌和霉菌。

- 4、行:适度户外,做好防护,避免“宅家不动”。
突然降温后,很多家长担心孩子外出运动受凉,但长期“宅家不动”会导致孩子的身体抵抗力下降。适度的运动能够促进孩子的血液循环,增强体质,提高身体对寒冷的适应能力。

年龄较小的幼儿,可以在室内进行简单的游戏活动,如爬行、堆积木、玩球等。年龄稍大的儿童,可以在天气晴朗、风力较小的时候,外出进行适度的运动,如散步、慢跑、跳绳、骑自行车等,每次运动时间控制在 30 分钟到 1 小时左右。

外出运动时,要注意做好“热身”和“保暖”工作。运动前,让孩子进行 5~10 分钟的热身运动,如拉伸、跳跃等,活动关节和肌肉,

避免运动时受伤;运动过程中,根据孩子的出汗情况及时调整衣物,避免孩子出汗过多后受凉;运动结束后,及时给孩子擦干汗液,穿上外套,避免冷风直接吹到孩子身上。

避免在雾霾天、大风天或气温过低的时候带孩子外出运动。避免带孩子去人多拥挤、空气不流通的公共场所(如大型商场、游乐场等)。

密切观察,识别危险信号,早发现、早就诊

即使做好了各项预防措施,家长也不能掉以轻心,要注意观察孩子的精神状态、食欲、体温、睡眠等情况。如果孩子出现以下症状,要及时带孩子去医院就诊,以免延误病情。

- 1、高烧不退:体温超过 39℃,或使用退烧药后效果不佳。
- 2、精神萎靡:孩子异常烦躁,或精神差、嗜睡、难以唤醒。
- 3、呼吸异常:出现呼吸急促、费力、或伴有喘息声。
- 4、严重呕吐腹泻:无法进食进水,出现脱水症状(如口唇干燥、眼窝凹陷、小便量明显减少等)。
- 5、出现惊厥。

降温不可怕,科学应对是关键!突然降温虽会增加儿童患病风险,但家长只需做好“四维防护”:保暖——灵活增减衣物,重点护住头颈、腹部;饮食——补充水分+高蛋白食物,避免生冷;运动——适度户外活动提升免疫力,避免出汗后受凉;环境——保持室内通风+适宜温湿度,减少病原聚集。再配合每日健康观察:如精神状态、体温、排便情况等,就能为孩子筑起温暖防线。

(上海发布)

影响骨健康？减少骨量？

这些护骨建议请收藏

骨质疏松,就像骨骼银行里的“存款”被偷偷取走,骨头变得像蜂窝一样脆弱,稍不留神就可能骨折。

影响骨健康的因素很多,一旦饮食习惯不佳、作息不规律、运动缺乏等,就容易导致骨代谢紊乱。

近日发布的《中国骨质疏松症及骨质疏松性骨折非药物干预防治指南(2025年版)》(以下简称《指南》),从饮食、睡眠、运动三方面给出了护骨建议。

3类饮品悄悄影响骨量

《指南》提到,碳酸饮料、浓茶和咖啡的摄入量增多会导致骨折风险增加。
一项涉 36740 例参与者的横断面研究发现:与从不饮用碳酸饮料等含糖类饮品者相

比,碳酸饮料每周饮用≥3 次者骨折风险更高;每日饮茶≥5 杯者的骨折风险大于从不饮茶者;每日饮用咖啡≥2 杯者的骨折风险大于从不饮咖啡者。

解放军总医院第七医学中心骨科主任张志成介绍:高糖的碳酸饮料等会通过“渗透性利尿”带走大量钙离子;长期高糖还可能引发轻度炎症反应,抑制成骨细胞活性,降低骨形成效率。部分碳酸饮料含磷酸,过量摄入时会打破体内钙磷平衡,肾脏为排出多余磷,可能导致钙被动流失。浓茶和咖啡中均含咖啡因,有轻度利尿效果,过量摄入会刺激肾脏滤过功能,增加尿钙排泄量。

建议每日咖啡因摄入限制在 300 毫克以下,相当于 3 杯美式咖啡或 5 杯浓茶。

优化骨质做好这 3 点

除了限制饮品摄入,《指南》提出在日常生活中做好 3 件事改善骨质。

规律摄入果蔬:规律摄入水果和蔬菜可降低髋部骨折风险。解放军总医院第七医学中心急诊医学科副主任医师董成介绍,果蔬能提供维生素 C、维生素 K 和钾等骨骼代谢必需的营养素,有助骨骼健康。其中的有机酸、膳食纤维还能改善肠道环境,为促进钙吸收创造更优条件。建议每日摄入 300~500 克蔬菜,200~350 克水果,尤其是西兰花、蓝莓等深色蔬果,并将其分配到三餐中。

补充优质睡眠:《指南》指出,睡眠时间过短或过长均会增加老年人群骨质疏松症的发生率,适当的睡眠时间(8~9 小时)有助延缓和预防骨质疏松症。研究显示,睡眠时间与骨质疏松症的发生率呈 U 形关系,睡 8~9 小时的参与者,骨质疏松症发生率最低。

补充钙与维 D:口服补充钙剂和维生素 D3 有助降低骨质疏松症患者脆性骨折的发生风险。董成表示,这二者分别针对的是骨质

疏松患者“钙原料不足”和“钙吸收利用障碍”的问题。建议在医生指导下每日摄入 800~1200 毫克钙、400~800IU 维生素 D3,严重缺钙者可适当增加,但应避免过量,否则可能导致便秘、高钙血症、高钙尿症等。

运动是强效壮骨“药”

《指南》表明,运动处方可改善骨质疏松症患者的骨密度;阻力训练结合充足蛋白质摄入可改善步态速度、肌肉力量及体成分。

抗阻运动与蛋白结合:长期规律运动会对腰椎、股骨颈等产生持续的机械应力,激活成骨细胞活性,提升骨密度。阻力训练(身体要抵抗体重、重力、弹力带、杠铃或哑铃等所产生的阻力)提供肌肉生长的“机械刺激”,蛋白质提供肌肉合成的“原料”,二者协同作用下,强壮的肌肉可为骨骼提供支撑与保护。

建议初练者或老年人每周进行 2~3 次抗

阻运动,每次 20~30 分钟,最好选择低强度、多重复的动作(如坐姿抬腿、靠墙静蹲),避免过度负重导致骨骼损伤。每天在举哑铃、弹力带等抗阻运动 30 分钟后,按每公斤体重 1.2~1.5 克补充优质蛋白质。蛋、奶、禽畜肉、鱼虾等动物性蛋白质,以及大豆蛋白,都属于优质蛋白质。

多种运动提升骨代谢:经多项研究比较,太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经等中国传统健身方法有利于改善骨质疏松症人群及高风险人群的骨密度;广场舞、健步走、游泳等运动可改善绝经后女性的骨密度。

这些项目相对安全,适合中老年人。传统运动多为低强度、慢节奏的全身性运动,能针对性保护易流失骨量的部位,降低骨骼损伤风险;舞蹈、健步走等依从性高,且为全身运动,可以提升整体骨代谢活性。

(新华社、上海长宁)

警惕！接到这 4 种电话不說話也可能丟錢！

遇到以下 4 种电话号码,千万不要接听!否则即便你不说话,也可能面临财产损失。

第一是“400”开头的号码,很多企业都是 400 的电话,但是不具备外呼功能,所以一旦接到,不要犹豫,直接挂断。

第二是“00”开头的号码,这种是国际长途号码,如果没有海外亲友,基本可以判定是海外诈骗电话。

第三是“95”开头的 8 位数号码,虽然银行也是 95 开头的号码,但银行是 5 位,一定要注意区分。

第四是“0169”开头的号码,这种不仅有电话,还有短信,很容易让你欠下网贷。

接到以上 4 种电话,不接听、不回复、不点击!转发周知!

(新华社)


纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2025年11月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2025年9月优秀“啄木鸟”:唐金斌、华振亚、叶玲珠、陆继亚、徐鸣、早睡早起、卖火柴的、oldbill、老叶、小飞(以上部分为昵称)

2025年9月最佳“啄木鸟”:刘祚德



扫描二维码关注“上海社区发布”