



余杭卫健
仁心仁术 你我同行

栏目主办/余杭区卫生健康局 余杭时报社



7 健康 餘杭時報
YUZHANG TIMES

2026年2月5日
责任编辑:王杨宁

穿对衣 吃好饭 勤活动 这份寒假健康要点请收好

寒假来临,孩子们在享受放松与团聚时光的同时,也迎来了作息、饮食与活动模式变化的挑战。如何让假期既欢乐又健康?

寒假期间,一些孩子脱离校园作息约束后,容易出现摄入零食过量、运动不足、作息不规律等问题,埋下免疫力下降、视力减退等健康隐患。相关医生建议,做好青少年儿童寒假健康管理,需以饮食、运动、睡眠为核心,构建科学系统的健康防护体系。

穿衣保暖:科学分层 重点防护不捂热

穿衣保暖是冬季防护的关键措施,遵循“内贴中暖外防风”的分层着装原则能有效抵御寒冷。内层应选择吸湿排汗的棉质或速干内衣,避免穿着纯毛衣,以防出汗后贴身发冷;中层搭配保暖绒衣、羊毛衫或薄羽绒内胆,增强保暖效果;外层则需选用防风防水的外套,如羽绒服、冲锋衣等。

同时,要注重头部、手脚、颈部等重点部位的保暖。头部散

热占全身30%以上,需为孩子佩戴能遮住耳朵的棉帽或绒帽;手脚应穿戴保暖手套、羊毛袜等,鞋子选择防滑高帮款,避免过紧影响血液循环;颈部可使用围巾或围脖保护,但需注意不遮挡口鼻,防止呼吸潮湿引发不适。此外,家长要及时检查孩子后颈、背部,确保温暖干燥,若有出汗需减少衣物,避免“捂热综合征”。

饮食调理:补充营养 温水滋养强体质

冬季饮食调理旨在增强孩子抵抗力,需注重热量与营养的补充。建议多食南瓜粥、山药汤、红枣羹等温性易消化食物,同时补充鸡蛋、鱼肉、豆制品等优质蛋白质,以及橙子、猕猴桃、胡萝卜等富含维生素的食材,其中维生素C有助于提升免疫力,

维生素A能保护呼吸道黏膜。饮水方面,应引导孩子少量多次饮用温水,补充冬季干燥环境下流失的水分,避免口干、喉咙不适。需避免让孩子饮用果汁饮料、冰水和冷水,也可适当煮梨水帮助润肺。

居家防护:严控环境 舒适安全护起居

居家环境的温湿度控制尤为重要,室温保持在18℃~22℃为宜,每日需定时通风2次,每次10分钟,避免长时间密闭导致空气污浊。可使用加湿器将室内湿度维持在50%~60%,预防呼吸道干燥。

孩子洗澡前需提前预热浴室,水温控制在38℃~40℃,洗澡时间不超过10分钟,避免着凉。睡眠时,让孩子穿着轻薄棉质睡衣,盖被不宜过厚,可使用睡袋防止踢被,保障睡眠安全。



户外活动与出行:安全为先 科学防护

冬季应减少孩子在寒冷时段的暴露,避免早晚外出,大风天气尽量选择室内活动。户外活动可选择上午10点至下午3点阳光充足的时段,短时进行即可。运动前需充分热身,避免剧烈出汗,活动后及时擦汗并返回室内。

出行安全不容忽视,婴儿外出需使用保暖抱被,并留出足够呼吸空间;驾车出行时,切勿让孩子穿着羽绒服乘坐安全座椅,因羽绒服摩擦系数低易导致孩子滑出,应先脱外套再系安全带;外出时需为孩子选择大小合适、防滑性能好的棉鞋或运动鞋。

疾病预防与特殊提示:精准防护 分类照护

冬季需警惕孩子冻伤与低温症,若出现皮肤发红、发白、有硬块或刺痛等冻伤信号,可用温水敷受冻部位,切勿揉搓;若孩子出现发抖、嗜睡、言语模糊等低温症迹象,需立即就医。

呼吸道感染预防方面,应避免带孩子前往人群密集场所,必要时佩戴口罩;及时为孩子接种流感疫苗,同时注重勤洗手,若出现咳嗽、发热等症状需及时就医。皮肤护理上,孩子洗脸洗澡

后应涂抹儿童润肤霜,预防皲裂和湿疹,口鼻周围可涂凡士林隔离湿气。

此外,针对不同年龄段孩子,防护重点各有侧重:婴儿期(0-1岁)睡眠优先使用睡袋,婴儿车外出加防风罩;幼儿期(1-3岁)活动量大,需随身备毛巾垫背并及时更换汗湿内衣;学龄前儿童(3-6岁)应鼓励其主动表达冷热感受,家长需时常检查孩子手脚是否温暖。

(综合新华社、红网等)

塑料餐盒怎样用才安全

“外卖餐盒盛放65摄氏度以上的食物会释放有害物质”“塑料餐盒遇热析出氟化物”……近期,某视频平台的相关言论,让外卖爱好者忧心忡忡。

塑料餐盒到底还能不能安心用?答案的关键,在于餐盒是否合格以及使用方式是否正确。

我国于2024年9月6日正式实施《食品安全国家标准食品接触用塑料材料及制品》(GB4806.7-2023)。该标准明确要求,塑料餐盒在预期使用条件下,不得释放有害物质,相关化学物质迁移量需符合安全限量,且必须标注最高使用温度。

市面上合格的塑料餐盒,主要原料为聚丙烯(PP),部分采用聚乙烯(PE)。上海海洋大学食品学院化学系副教授、中国科普作家协会会员薛斌介绍,这两种塑料具备良好的耐热性和化学稳定性、防油抗渗能力也较强,十分适合制作餐盒。

薛斌认为,网传的“氟化物常被制成防水防油涂层,成本相对较高,而塑料餐盒本身已有防油抗渗特性,合格的食品级塑料通常不会含有这种物质。

真正的风险,藏在“劣质塑料餐盒+高温高油外卖”的组合里。

学术期刊《生态毒理学与环境安全》上刊发的研究指出,人类高频率接触塑料产品,与充血性心力衰竭风险增加存在关联。相关动物实验结果显示,接触塑料外卖盒会改变实验对象的肠道菌群,引发炎症反应和氧化应激,进而导致心肌损伤和心血管疾病。

海南医科大学副教授、海

南医科大学第一附属医院内科副主任孟庆雯对记者说,劣质塑料餐盒遇到滚烫的高油高脂食物时,会释放大量微塑料。这些微塑料颗粒能穿透肠道屏障进入血液循环,长期刺激血管壁引发慢性炎症,损伤血管内皮,促使脂质沉积,最终形成动脉斑块。更危险的是,这些微塑料颗粒还可能滞留在动脉斑块内部,被巨噬细胞吞噬后形成泡沫细胞,使斑块坏死核心区域加速扩大,让不稳定的斑块更容易破裂。

与此同时,高温油脂会促使劣质塑料中的邻苯二甲酸酯类(如DEHP)和双酚类物质(如BPA)溶出。这些物质会破坏脂肪代谢、干扰胰岛素功能,损伤血管内皮细胞,加速动脉硬化进程。

在难以完全避免吃外卖的当下,专家指出,可以通过以下3个方法减少劣质塑料餐盒对人体的伤害。

首先,优选包装材质。在点外卖时,消费者最好选择采用耐热铝箔餐盒盛放高温或油炸食物的商家;选购无汤水食物时,优先选择采用无塑料膜纸质餐盒的商家。

其次,减少接触时间。收到外卖后,及时将食物转移到陶瓷或玻璃碗中,避免食物长时间与塑料餐盒接触。

最后,做好饮食防护。每天最好补充300克西蓝花、紫甘蓝等深色蔬菜,以及50克全谷物,利用其中的抗氧化剂和膳食纤维,抵御塑料相关物质带来的氧化损伤。

“我们不可能完全拒绝外卖餐盒等塑料制品,但不必谈‘塑’色变。”孟庆雯说,只要选对产品、正确使用,就能把塑料餐盒的健康风险降到最低。

(科技日报)

持续脱发别轻视 医生提醒或是身体在预警



冬春交替之际,气温波动较大,人体新陈代谢进入调整期,部分人群出现脱发增多现象。医生提醒,少量脱发是正常生理现象,但持续大量脱发,可能是身体发出的健康预警,甚至与多种潜在疾病相关,需及时关注并干预。

“正常人每天脱落50至100根头发属于正常代谢,通过休息、补充营养可自行调节。但如果每天脱发超过100根,且持续超过3个月,或出现斑片状脱发、头发明显稀疏,就属于异常脱发,需警惕潜在健康问题。”宁夏医科大学总医院皮肤科主任医师葛新红说。

持续脱发的背后,可能关联多种疾病,并非单一因素导致。葛新红说,常见的关联疾病包括:缺铁性贫血、甲状腺功能异常、脂溢性皮炎等。此外,自身免疫性疾病、糖尿病等,也可能间接影响毛囊健康,诱发异常脱

发。除了疾病因素,不良生活方式也会加剧脱发。比如,经常熬夜、作息不规律,精神压力大、情绪紧张;饮食油腻、高糖,饮水不足、营养不均衡;频繁染烫头发、过度清洁,也会损伤头皮和毛囊,加重脱发。

缓解异常脱发,可先从调整生活习惯入手。医生建议,保证每晚7至8小时睡眠,避免熬夜;均衡饮食,多吃优质蛋白、新鲜蔬果和富含铁、锌的食物,少吃高油高糖食物;及时调节情绪,避免长期焦虑,可通过简单运动释放压力;洗头频率适中,避免使用刺激性洗发水,减少染烫次数。若通过调整生活习惯后,脱发症状仍未缓解,或伴随头晕、乏力、体重骤变、头皮瘙痒疼痛等情况,需及时就医,排查潜在疾病并进行针对性治疗。

(新华社)

黑巧克力真的更健康吗?

在不少购物平台上,标着“70%”“85%”可可含量的黑巧克力,常被商家附上“减肥友好”“护心神器”的标签。每逢旅游旺季,不少游客抵达一些旅游目的地,还会将采购高可可含量的黑巧克力作为“伴手礼”送给亲友。还有不少甚至把它和普通零食区别开来,认为吃黑巧克力是一种健康的生活方式。

这种印象并非空穴来风。事实上,与牛奶巧克力、白巧克力相比,黑巧克力的确含有更多来自可可的活性成分,尤其是类黄酮。但问题在于:这些成分到底能带来多大的健康益处?吃多少才算“有好处”?如果吃多了,会不会反而增加负担?在营养学研究不断细化的当下,研究人员逐渐发现,人们认为的“健康黑巧克力”,掺杂了不少商家的营销手段。

黑巧的“健康资本”从何而来

巧克力最早是如何诞生的?黑巧的“健康资本”又是从何而来?让我们把视线投向南美洲亚马逊河流域的热带雨林地区,一种热带常绿乔木——可可树就原产于此,后传播至世界各地。

可可树上长的果实叫可可果,拨开可可果外层白色微甜带酸的果肉,就能得到可可豆。它们经发酵、干燥和烘焙等工序处理后,被压碎成可可碎块,再研磨成糊状的“巧克力液”。这种液体随后被分离成两部分:一部分是脱脂的可可固形物,它是巧克力营养价值的主要来源,且提供了巧克力的苦香风味和颜色。另一部分是富含脂肪的可可脂,它赋予巧克力独特的顺滑感和入口即化的特性。

不同类型巧克力的差异,正是

由这两种成分的比例决定的。

黑巧克力主要由可可固形物、可可脂和糖组成,其中,可可固形物含量通常在35%到90%之间;牛奶巧克力的可可固形物比例往往低于35%,同时加入了奶粉和更多的糖;白巧克力则不含可可固形物,仅由可可脂、糖和奶粉构成。所以部分营养学家认为,白巧克力严格来说并不属于真正意义上的巧克力。

正因为黑巧克力可可固形物含量高,其在营养层面的优势相较于其他巧克力脱颖而出。可可固形物中富含类黄酮,这是一类天然存在于植物中的多酚类化合物,也存在于茶叶、葡萄、浆果等食物中。类黄酮不仅赋予黑巧克力微苦的口感,也被认为与血管弹性、血压调节等健康效应有关。

但要注意的是,可可固形物含量高,并不等同于类黄酮一定高。研究发现,商业化巧克力在加工过程中会损失大量类黄酮,不同品牌、不同工艺下,黑巧克力中类黄酮的实际含量差异也非常大,甚至与包装上标注的“可可百分比”并不完全成正比。

黑巧真能护心、减重吗

围绕黑巧克力最常被提及的,是它对心血管健康的潜在益处。2019年的一项观察性研究综述显示,适量食用巧克力与心脏及循环系统疾病风险降低之间存在关联。但学界有人提出质疑称,这个研究无法区分不同巧克力中类黄酮的具体含量,也不能直接证明是黑巧克力中的类黄酮起了决定性作用。

一项2025年发表的研究显示,富含类黄酮的食物(包括可可制品、茶叶和部分水果)可能有助于降低心血管疾病风险,并对血压产

生一定的改善作用。这一结果为黑巧克力的健康潜力提供了更直接的证据支持。

但要注意的是,研究结论与日常饮食之间存在区别。首先,在科研实验中使用的可可制品,其类黄酮含量通常远高于普通市售巧克力。其次,巧克力包装上并不会标注类黄酮或黄烷醇的具体含量,因此消费者无法准确判断自己吃下去的“有效成分”有多少。

营养数据库显示,20克黑巧克力大约含有22到73毫克类黄酮,而同等重量的牛奶巧克力仅有3到7毫克,白巧克力几乎不含类黄酮。作为参考,美国营养与饮食学会估算,每天从各种食物来源中摄入约400到600毫克类黄酮,才可能有助于支持心脏健康。由此可见,单靠巧克力很难达到这一水平。

针对黑巧克力能帮助减重、降低糖尿病风险的论断,相关研究结论更加谨慎。一些长期观察研究提示,适量食用黑巧克力可能与2型糖尿病风险降低相关,但尚缺乏足够的临床试验证据支持明确因果关系。也有研究者称,黑巧克力略带苦味,确实可能帮助控制食用量,但它本身依然是高热量、高脂肪食物,并不会越吃越健康。

怎么吃才能“利大于弊”

讨论黑巧克力的健康价值,绕不开如何应对它带来的额外脂肪和热量。黑巧克力中的脂肪主要来自可可脂,其中约一半到六成饱和脂肪。与牛奶巧克力相比,黑巧克力的饱和脂肪含量往往更高。

有人据此认为,黑巧克力会显著升高胆固醇。其实,情况并非如此简单。可可脂中含有较多的硬

脂酸,这种饱和脂肪对胆固醇的影响相对中性。然而,黑巧克力中仍含有约25%的棕榈酸,这是一种已知会升高胆固醇水平的饱和脂肪。另外,商场里售卖的黑巧克力往往已被商家加入了大量的糖用来抵消可可的苦味,它也会使胆固醇升高,增加动脉阻塞的风险。

综合来看,黑巧克力并不能被视为“对胆固醇无影响”的健康零食。

此外,黑巧克力中含有可可碱,这是一种类似咖啡因的化合物,具有轻微兴奋作用。一些研究推测,可可碱可能参与了巧克力对血压的影响,但其具体机制和长期效果仍在研究中。

从能量角度看,20克黑巧克力(约两小块)就含有约115千卡热量、8克脂肪、5克饱和脂肪和6克糖。如果将其作为健康食品频繁食用,很容易在不知不觉中增加热量摄入。

因此,更现实的做法,是把黑巧克力视为可以偶尔享用,而非需要刻意多吃的食物。与其寄希望于巧克力带来心血管保护,不如通过多样化饮食获取类黄酮。绿茶和红茶、葡萄、苹果、梨、浆果和坚果,都是更稳定、低糖的来源。

简单概括一下,黑巧克力确实比牛奶巧克力含有更多类黄酮,也可能与部分心血管健康指标改善相关,但它并不是全无副作用的健康捷径。在均衡饮食的前提下,每周少量食用几次高可可含量的黑巧克力,并无明显坏处,但若把它当作可以多吃的“功能食品”,反而可能带来脂肪和热量的负担。

在整体饮食结构中,黑巧克力只是一块值得慢慢吃的小甜点,而不是健康的主角。(文汇报)