

聚焦 JUJIAO

北京疾控发布提醒：

开学季健康宝典，师生家长要查收！

本文整理 韩毅 图 贾宁



新学期已经开启，如何关注中小学生的健康？2月17日，北京市疾病预防控制中心发布了健康提示，提醒老师、家长及同学们要做好健康监测、关注眼健康、严防春季传染病、预防校内伤害。

调整状态，做好健康监测

家长应帮助孩子调整作息和情绪，缓解开学的紧张心理。调整孩子假期里因为熬夜看剧玩游戏而错乱的生物钟，按学校的作息时间安排饮食起居。

每天保证充足的睡眠时间。小学生睡眠时长应达到10小时，初中生9小时，高中生8小时。同时，要保证睡眠时卧室安静、无光照、温湿度适宜，睡前拒绝电子产品，进而保障每日睡眠质量。

饮食要均衡。开学后家长要注意调整孩子的饮食结构，三餐定时定量，每天为孩子准备高质量的早餐，为高效学习提供足够的能量。食物种类多样，营养均衡。每天至少一袋奶。督促孩子每天足量饮水，不喝或少喝含糖饮料。

积极参加体育锻炼。开学后，孩子们应注意加强锻炼、增强体质，保

证每天一小时以上户外阳光下活动，充分利用课间时间开展户外运动。运动前做好充分的热身活动，运动强度循序渐进，从容应对生活状态的改变，保持健康体重。

按要求做好健康监测、核酸检测等新冠疫情防控措施。家长要密切关注孩子及自身身体状况，如有不适，及时就医，主动告知旅行史、接触史及身体异常情况，不要带病上学。

孩子的眼健康需要特别关注

假期孩子接触电子产品的时间比平时明显增加，用眼过度容易导致视力下降，开学了，老师家长要特别关注孩子眼健康。

预防眼部感染，减少眼部损伤。日常要注意用眼卫生，不要手揉眼睛，避免因感染引起视力损害。如果眼睛出现干涩、异物感、畏光、眼红、眼痛等症状时，应停止视屏行为，如症状不能缓解，必要时去医院就诊。同时也要注意防止物理性损伤，避免因损伤影响视力。

关注孩子的视力变化。一旦发现孩子存在歪头视物、视力下降、频繁眯眼、挤眼等近视相关症状或近视度数加深，要尽早带其到正规医疗机构进行眼部检查，及时采取科学的方法进

行矫正。关注孩子的身高变化。家长要配合学校老师，根据孩子的身高变化按照《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》(GB/T3976-2014)，及时调整在校学习用的桌子和椅子的高度，并纠正孩子不良坐姿，以保障孩子健康用眼。

此外，根据建筑照明设计标准(GB50034-2013)，学校还应组织人员对教室照明环境进行维护，保障学生拥有良好的教室环境。在家中，家长也应该为孩子们提供适宜的书桌椅和灯光照明。

严防春季传染病

目前北京市正处于冬春季交替时期，温差变化大，传染病疫情高发。开学后的一至两周，往往是流感、感染性腹泻、水痘、麻疹、流行性腮腺炎等传染病在校内流行的“高风险期”，长假后身体也处于调整期，抵抗力下降，学校人员密集，交叉感染机会增加，极易发生传染病疫情。

因此，家长要培养孩子勤洗手、科学正确佩戴口罩等良好卫生习惯，关注孩子健康状况，如出现身体不适应及时到医院诊治，不要带病上课，并及时将

患病信息和病情进展报告给班主任。

开学后，家长、学校应落实师生员工的健康监测制度，做好晨午检，因病缺课登记追踪和报告等传染病防控工作；怀疑患传染病时应立即隔离，通知家长带孩子到医院进行诊治，并跟踪了解学生病情和诊治情况。

患病学生应进行居家隔离、治疗，按规定痊愈后方可复课，对因患传染病缺课的学生，复课时应查验学校属地医疗卫生机构预防保健部门出具的复课证明。

应做好教室、宿舍等重点场所、公共用具和空调通风系统的彻底清洁消毒，如室内人员较多、空间较小，则应适当增加开窗次数。

加强传染病流行季节校园聚集性活动管理，合理管控人员密度。积极开展对学生及学生家长的健康防病知识宣传工作，指导同学们养成良好的卫生习惯，勤洗手，做好手消毒，正确佩戴口罩，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘部遮挡并及时洗手。

预防校内伤害

又到一年开学季，校园安全要牢记，家长提醒学生配合学校做好安全教育工作——

出入校门遵守规则有序而行，注意周边及地面环境，不拥挤、不推搡。

下课依次走出教室，不拥挤、不推搡。教学楼内靠右行，慢步轻声，不追跑打闹。上下楼梯靠右慢行，防止拥挤冲撞，不在楼梯处玩耍。

文具、用具要妥善保管，铅笔不削双头。不拿尖锐文具(圆规、铅笔、剪刀等)玩耍。使用手工用具时一定要按照老师要求正确使用。使用钝口圆头的安全剪刀。

小心轻开、轻关门窗，防止夹伤。不攀爬窗户。

就餐时不说话、不打闹，安静就餐，避免鱼刺和骨头等卡喉或吸入气管、支气管。

体育课上听从老师安排，身体不适时告诉老师，避免带病运动。运动前，穿着合体的运动服、运动鞋，不佩戴尖锐饰物，做好热身。注意观察运动场地、运动器械的安全。运动器械必须在老师指导下使用，做好防护，遵守各项运动规则，按照运动动作规范进行练习和锻炼，不尝试危险动作，不在器材周围嬉戏打闹。

实验课上听从老师指导，严格按照实验规则操作。

快讯 KUAIXUN

民盟开封市委建议：

推动中医药事业传承与高质量发展

本报讯(李军涛 刘会娟 记者 王有强)“近年来，河南省的中医药事业得到迅猛发展，但与国家提倡推动中医药事业传承发展的战略前景仍有明显差距。”为此，民盟河南省开封市委在近日召开的市政协全会上建议，加大扶持力度，推动河南省中医药事业传承与高质量发展。

民盟开封市委在调研中发现，河南省的中医药发展在医疗、教学、科研、预防、康复等领域均走在全国前列，但也存在中医人才匮乏，中医药投入不足，传统中医药技术受限，中医药宣传力度不够等不利于中医药传承与发展的诸多问题。

为此，民盟开封市委建议，加强中医药人才队伍建设，支持省内中医院院校与其他高等学校联合培养高层次复合型中医药人才；建立高年资中医师带徒制度，制定中医师承教育管理

办法；完善确有专长人员考核办法，加大中医(专长)医师培训力度；支持中医医院设置中医(专长)医师岗位，增加中医药人才进入编制的渠道。

针对传统中医药技术受限问题，民盟开封市委建议，重视对传统中医药特色技术、特色疗法、民间单方、秘方的收集和整理，将民间宝藏发扬光大；改革完善中西医结合教育制度，鼓励西医学习中医，允许中西医结合专业人员参加临床类别全科医生规范化培训，建立早跟师、早临床学习制度，积极探索中医药与现代诊疗手段的融合途径；鼓励开发中药制剂、剂型创新，适当放宽中医药制剂准入标准，扶持中药制剂的开发和使用。

此外，民盟开封市委还建议，加强对中医药的医保支持，完善相关财政补助政策，制定有利于促进中医医院发挥中医药特色和优势的具体补偿办法；推动中医药文化进校园，普及中医药知识。

京津冀“3+N”联盟医药集采再显优势

推动价格大幅下降

本报讯(记者 张原 李宁 馨)记者日前从天津市医疗保障局获悉，天津市充分发挥京津冀“3+N”医药产品集采联盟优势，采用“带量联动、双向选择”方式，顺利完成人工晶体、药物球囊和起搏器类医用耗材集采工作，推动价格大幅下降。

通过三个项目的集采，联盟地区人工晶体在2020年集采平均降幅46.4%的基础上，再次降低16.91%，平均价为2347元/片；药物球囊平均降幅72.50%，平均价从2.3万元/个降至0.6万元/个；起搏器平均降幅50%，平均

价从4.8万元/个降至2.4万元/个。集采后，天津市相关医用耗材价格处于全国较低水平，医疗机构的产品选择范围也进一步扩大，患者将及时享受到降价后的产品。执行本次集采结果后，天津市预计每年可节省采购费用1.12亿元。

据了解，京津冀“3+N”集采的联盟省份目前已达23个，其中14个省份参加人工晶体集采，10个省份参加药物球囊集采，12个省份参加起搏器集采。随着联盟省份不断扩大，集中采购“以量换价”效果更加显著，患者负担也会进一步减轻。

医学新知 YIXUEXINZHI

多睡觉 可变瘦

近日，《美国医学杂志·内科学》发表了一项临床研究，结果显示睡眠时间延长能够有效减少能量摄入，进而带来体重的降低。这也是科学家们首次证明，在正常生活环境中，延长睡眠时间能够有效控制热量摄入并给体重带来正面的影响。

该研究招募了80名每晚睡眠时间少于6.5小时的超重成年人，他们的年龄在21~40岁之间。项目对研究对象进行了为期4周的研究，其中两周用于收集有关睡眠和热量摄入的信息，另外两周来监测睡眠干预的效果。结果发现，当参与者每晚的平均睡眠时间增加了1.2小时后，在其他生活方式不做改变的情况

下，大多数参与者的饮食量大幅减少。其中，睡眠时间每增加1小时，可减少摄入能量162kcal，相当于走路两个小时。这样坚持两周，体重几乎下降了一斤，如果长期保持这种效果，将在三年内减掉大约12公斤体重。

“许多人正在努力寻找减少卡路里摄入量以减轻体重的方法，现在，只要多睡一会儿，你也许就能大大减少热量摄入。”研究人员表示，其团队希望继续研究能解释这些结果的潜在机制，并相信这项工作应该会激发新的、更大规模的体重控制研究，以确定延长睡眠是否可以支持减肥计划并有助于预防或逆转肥胖。(陈晶)

雨水时节养生漫谈

唐旭东

“郊岭风追残雪去，坳溪水送破冰来。顽童指问云中雁，这里山花那日开？”伴随着南宋诗人刘辰翁的这首《雨水时节》，雨水节气也踏着东风来了。

俗称雨水有三候：“一候獭祭鱼；二候鸿雁来；三候草木萌动。”意为雨水时节，水獭开始捕鱼，大雁开始从南方飞回北方，草木在绵绵春雨中悄悄突出嫩芽。其实，这草木萌动的时节，也是养生的好时机，正如《黄帝内经》所言，“春三月，此为发陈；天地俱生，万物以荣”。只不过我国幅员辽阔，南方北方在时间上还是有所差异的。

顺势养生，“雨水”踏春去

所谓“天将化雨舒清景，萌动生机待绿田”，雨水时节可以说是最能令人心生惊喜与期待之情的春日时光了！顽童的一句“这里山花那日开”道出了可是所有人对盛春那万紫千红的期盼。因此，在雨水中“尽日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分”的这般闲情逸事，正是古往今来的文人墨客所乐此不疲的。

踏春，是我国由来已久的民间习俗。而踏春的好处，更在于其有利于养生。《黄帝内经》有云：“夜卧早起，广步于庭；被发缓形，以使志生”，人与天地相应，故值此地气升腾、天气发生之时，我们也要积极顺应，此将有利于机体的新陈代谢，使得气血调和，进而达到身心安康舒

适的状态。踏春是好事，但正如诗句“东风何事力犹微，凜凜边寒犯客衣。旧雪未消新雪下，南园春色几时归”所描述的，在初春的北方冷空气活动仍很频繁。因此，此时我们要谨防“倒春寒”，在生活起居上仍要做到“春捂”，特别患有高血压、心脏病、哮喘病的朋友，要时刻关注气温的变化，在穿衣上要做到“下厚上薄”，如此既能御寒，又不碍于机体阳气的升发。民间又有“春捂捂两头”之说，特别是对双下肢，其血液循环要比人体上部差，热量(即阳气)相对不足，更是要照顾好。另外，部分女性于此时喜欢过早地换上裙装，这很容易感受到寒湿之邪，从而导致关节炎和其他妇科疾病，是不提倡的。

吃，永远是娱乐的一大主题，因此踏春时除了问柳寻花，挖春笋也是很多人的选择。春笋的采挖时间分为三个时期，其中初期就在雨水时节前后。春笋是绝佳的美味佳肴，所谓“尝鲜不道春笋笋”。春笋的笋体肥厚，美味爽口，吃后能令人回味无穷，作为“吃货”的东坡居士曾有诗赞曰：“长江绕郭鱼美，好竹连山笋笋香”。他看见竹林第一反应并不是想到君子般的高风亮节，而是那竹笋的香气！

中医人更是知道竹笋的好处，不仅营养丰富，而且还可作为一味良药。《食物宜忌》记载笋具有“消痰，滑肠，透毒，解醒，发痘疹”的作用，而根据《纲目拾遗》中所载，其还能“利九窍，通血脉，消食胀”。民间也有很多妙用的食疗方，比如小儿麻疹，用嫩笋尖煮水或者与鲫鱼熬汤，能透发出

疹，缩短病程；或用春笋煮粥或拌食，具有解酒作用；此外，春笋还具有吸附脂肪、促进食物消化的功能，单纯性肥胖者可以多吃以助减肥。

所谓“春日食春芽”，除了春笋外，此时植物所生发出来的鲜绿嫩芽也应该多吃，比如韭菜、豆芽、蒜苗、豆苗、苜蓿以及茼蒿等，况且这时期的韭菜相比之下是最鲜美的了。中医认为这些嫩芽蕴含了天地中的生长、升发之气，吃了有助于调动人体之气的外出散发。

春时宜健脾祛湿

中医人向来很重视雨水这一节气。《月令七十二候集解》中有曰：“正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。”从五行学说的角度出发，中医认为木生于水，而春属木，春日里所见的万物更新，是仰赖于雨水的滋养，才得以发生。也即是说，这春气虽然建立于早前的立春时节，但也要等到雨水降临了，才有资本使得这“天地俱生，万物以荣”。

俗话说“春雨贵如油”，特别是雨水所下之雨，因为谚语有云：“雨水有雨庄稼好，大春小春一片宝”，故而宋代才女朱淑贞专门有一首诗是写它的好处：“润物有情如著意，滋花无语自施工。一犁膏脉分春垄，只慰农桑望眼中”，对其夸赞已然溢于言表。虽然这雨贵如油，但如若“下得满街流”，那就不仅仅是“滑倒解学士，笑坏一群牛”了，因为此时随着降雨量增多，空气中水分增加，加之地湿之气渐升、温

差大，容易导致晨时露霜出现，气候整体属于寒中有湿。《黄帝内经》中有曰“湿气通于脾”，这种情况最容易伤到脾胃了，加之木克土，此时脾胃之气相对更弱，故部分朋友容易出现食欲不振、消化不良、腹泻以及身体困重乏力等症状，这已然不是一般的“春困”了，需要我们要加强对脾胃的养护，健脾以祛湿。

《千金方》中有言：“春时宜食粥，有三方”，其中的防风粥、紫苏粥能抵抗风寒与湿气，而目前常用的薏米党参粥(薏米50g，党参15g，粳米100g，共熬粥饮)，在健脾利湿的同时，更加甘甜可口，值得一试。

春生主，故能生机盎然、朝气蓬勃。中医认为五脏中肝主春是有道理的，肝主升发主疏泄，能调节人体中的气机，使气血和畅，从而精神饱满、活力四射。明代医家张景岳先生曾谓：“春应肝而养生”，此养生为“养生长之气”的意思，即在精神上我们应当要符合这春暖花开之情景，保持积极乐观的情怀，去奋力进取，才能够过好这一年之计。而想要拥有美好的心情，在这个时节，我等可以多去访亲会友、公园休闲行走或参加春游活动、赏花观水，以放松心情。

总而言之，雨水时节处处有生机，我们应该顺应天时以养生，而不去妨生，以免损害身心健康。



喝咖啡可改变血液中代谢物水平

近日，《美国临床肾脏病学》期刊上发表了来自美国约翰霍普金斯大学的Josef Coresh和他的同事们的研究成果，根据代谢组学分析发现，喝咖啡与我们血液中多种代谢物水平的变化有关。其中，有一种代谢物的水平变化有利于肾脏健康，而另两种代谢物的水平变化竟与慢性肾病风险增加显著相关。

研究组先后从两个独立的研究队列中获取到参与者的血液样本，并进行了代谢组分析。其中，共纳入来自社区动脉粥样硬化风险研究(ARIC)的参与者3811名，平均年龄为54岁，女性占60%，有28%为吸烟者；共纳入来自博加卢萨心脏研究(BHS)的参与者1043名，平均年龄为45岁，女性占60%，有17%为吸烟者。在来自ARIC、BHS的参与者中，分别有32%、38%的人每天喝两杯以上的咖啡，有24%、5%的人每天喝一杯。其余的参与者不常喝咖啡(普通咖啡，一杯≈227g)。另外，在随访24年期间，有31%的来自ARIC的参与者确诊慢性肾病。血液代谢组分析结果显示，两组队列的血液样本中，共有20种代谢物水平变

化与咖啡摄入量显著相关。其中，有18种代谢物水平与咖啡摄入量呈正相关，有两种代谢物水平与之呈负相关。

接下来，研究者们进一步对这20种代谢物与慢性肾病风险之间的相关性进行分析。他们发现，鹅脱氧胆酸、o-甲基儿茶酚硫酸酯、3-甲基儿茶酚硫酸酯这3种代谢物的水平升高与慢性肾病患病风险增加有关。虽然与最低四分位相比，最高四分位的绝对风险均提高并不多(0.0035 vs 0.0088 vs 0.0094)，但都具有显著的统计学意义(P=0.008, <0.001, <0.001)。

鹅脱氧胆酸是肝脏分泌的初级胆汁酸中重要成分之一，其水平变化与咖啡摄入量呈负相关，这表明喝咖啡可能对肾脏具有潜在的有利影响。然而，o-甲基儿茶酚硫酸酯、3-甲基儿茶酚硫酸酯这两种外源性化合物，是防腐剂对羟基苯甲酸酯的代谢产物，其水平变化与咖啡摄入量呈正相关，这就意味着喝咖啡可能对肾脏造成影响的潜在危害性。由于血液中的代谢物可以反映食物的消耗和代谢，这或许有助于科学家未来深入探索咖啡对肾脏造成影响的机制，并通过饮食来预防肾脏疾病。(陈晶)