

零食并非“洪水猛兽”，吃对是关键

专家支招：科学选择才能助孩子健康成长

三餐为主，零食为辅

想要孩子健康吃零食，首要原则是不影响正餐。马善晶建议，零食提供的总能量不能超过每日总能量的10%，只能作为“加餐”，绝不能替代三餐。

吃好早餐是基础。上午学习任务重，不少孩子会出现饥饿、注意力不集中，多是早餐质量不高所致。一份营养合格的早餐，应包含谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中至少三类及以上食物，才能保证能量充足、营养均衡。

吃零食还要把控时间，与正餐间隔1.5-2小时，每天次数宜少、食用量宜小，优先选择正餐中摄入不足的食物。

按照《中国居民膳食指南》推荐，健康零食有三大优选：

水果：每日200-350g，优先吃新鲜水果，果汁不能代替水果。

奶类：每日300g，含乳饮料不等于牛奶，乳糖不耐受的孩子可选择酸奶或低乳糖奶制品，尽量不空腹喝奶。

坚果：每日约10g，作为营养补充即可。

马善晶表示，这三类零食能为孩子补充维生素、优质蛋白、钙、不饱和脂肪酸等关键营养素，助力身体和大脑发育。

学会看懂营养标签

高盐、高糖、高脂肪零食，是儿童健康的“隐形杀手”。长期过量食用，会增加肥胖、血脂异常、糖尿病、龋齿等疾病风险，还会让

学龄期是孩子身体与智力发育的关键阶段，也是养成良好饮食习惯的黄金时期。在孩子成长过程中，零食早已成为日常饮食的一部分，选得科学，能为成长“加分”；选得不当，则可能埋下肥胖、龋齿等健康隐患。济南市中心医院东院区儿童健康促进中心医生马善晶提醒：零食并非“洪水猛兽”，吃得对、吃得巧，就能成为营养补充的好帮手。



孩子养成重口味的饮食习惯。

“家长在给孩子选购零食时，一定要学会查看营养成分表，优先选择低盐、低脂、低糖产品，少买薯片、辣条、糖果、奶油糕点等深加工零食，避免孩子在不知不觉中摄入过多油、盐、糖。”马善晶说。

对孩子来说，白开水是最佳饮品，生活中尤其要远离糖、酒和咖啡因。饮料是“隐形糖分”的主要来源，果汁饮料、碳酸饮料含糖量多在8%-11%，长期饮用易导致偏食、肥胖、龋齿、脂肪肝等问题。

含酒精饮料会损害孩子心肺肾等器官，干扰神经系统发育；

浓茶、咖啡中的咖啡因则会影响到儿童记忆和大脑发育，12岁以下儿童严禁摄入。马善晶表示，家长不要用含糖饮料作为奖励，应帮助孩子养成健康的饮水习惯。

新鲜卫生是底线

给孩子选零食，要以新鲜、天然、卫生为原则。首选苹果、橘子、黄瓜等新鲜蔬果，营养保留完整；少选果脯、果干、果汁等加工制品，此类产品糖分高，且会损失大量维生素和膳食纤维。

要选择正规厂家、正规渠道

的零食，查看生产日期、保质期，拒绝“三无”产品和街头不明零食，预防食物中毒和肠胃疾病。吃完零食及时漱口或刷牙，睡前1小时内不吃零食，既能减少龋齿风险，又能减轻肠胃负担。

避开常见误区

在为孩子选择零食的过程中，要注意这些“健康陷阱”。

误区一：果汁=水果，多喝补充维生素。这是最常见也是最隐蔽的误区。果汁绝不能代替水果，水果在榨汁过程中，损失了膳食纤维，且果肉被破坏后，糖分直接溶解在水中，会形成极高的升糖指数(GI)。长期饮用果汁，不仅容易导致肥胖、龋齿，还会让孩子对甜味产生依赖，导致挑食、偏食。

误区二：无糖零食不怕胖，可以随便吃。近年来，“无糖食品”成为市场新宠，但很多家长对“无糖”存在误解。“无糖”通常不含蔗糖，但并不代表不含热量，也并非不含碳水化合物。很多无糖零食为追求口感，添加了大量麦芽糊精、淀粉糖浆或代可可脂。因此，对“无糖零食”不能盲目迷信。

误区三：坚果营养好，可让孩子多吃。坚果富含不饱和脂肪酸和微量元素，对大脑发育有益，但并不意味着“吃得越多越好”。10克坚果的热量就相当于小半碗米饭。如果孩子不加节制大量食用，会导致热量超标，引发肥胖。每日推荐摄入量为10克左右(约2-3个核桃或一小把果仁)。

传统运动里藏着“刚柔并济”的养生密码，打陀螺的“阳刚之力”与孔雀舞的“柔韧之美”，恰好契合中医“阴阳平衡”的智慧。假期归来，帮你唤醒身体、调理气血。

早打陀螺

“陀螺转得稳，福气绵长”，这句俗语道尽了陀螺的文化寓意。它不仅是传统民俗游戏，更是中医眼中的“阳性运动”——通过蹬腿、转腰、挥臂、抖腕的完整发力链，调动全身核心肌群，激发体内正气，增强免疫力。

激活全身肌群：从腰肌到腹肌，再到上臂与手腕，连贯发力能纠正久坐导致的含胸驼背，缓解颈肩腰腿痛；疏通经络气血：挥鞭时，手腕内关穴与六条手部经络受刺激，可活血化痰，促进气血运行；提升平衡与反应：眼追陀螺、精准击打，能强化神经肌肉联系，降低中老年人跌倒风险。

入门技巧：取一根长棍(或扫帚柄)，模拟抽打动作：手伸直，腰部发力传至手心，左右交替抽打，每组15下，每日2-3组。

办公室久坐族：长期伏案易导致肩颈僵硬、腰背酸痛。可利用工作间隙练习，每天3次、每次15分钟，通过挥鞭抽打的发力动作放松后背，缓解肌肉紧张。

中老年人：动作对关节冲击力小，长期练习能维持手眼协调与身体平衡能力，降低日常活动中跌倒风险，适合作为温和的日常锻炼方式。

青少年与脑力劳动者：练习时需专注动作，能帮助大脑从碎片化信息中抽离，通过“眼追陀螺、精准击打”的协调训练，实现深度放松，提升专注力。

注意：肩袖损伤、急性腰扭伤患者需避开急性期再练。

晚跳孔雀舞

孔雀舞以“三道弯”的姿态、灵动的指尖，被誉为“傣族的八段锦”。它不仅承载着吉祥如意，更能通过舒展形体、调和呼吸、怡养性情，实现“形、气、神”三养生。

拉伸经络，改善体态：模仿孔雀的“冠形手”“嘴形手”，可活动手指六经(心经、心包经等)，“三道弯”拉伸胆经与带脉，缓解久坐导致的腰腹僵硬；呼吸养肺，气沉丹田：配合“提一松”呼吸法，能增强肺活量，调节脾经，改善呼吸浅促；形神共养，宁心安神：眼随手动，神情融入，可舒缓焦虑，提升专注力，实现“以舞调神”。

入门技巧：从“傣族八段锦”基础手位开始：掌型(拇指微扣)、握拳(空拳)，配合“屈伸步”与呼吸(蹲时呼气、起时吸气)。

进阶可学“孔雀焕活操”：模拟孔雀行进(左右观望)、回旋(转身按掌托掌)、戏水(点水倒影)，逐步加入“神韵”，让动作从“做操”变“起舞”。

据CCTV生活圈

一吹风就流泪，眼睛咋这么“娇气”？

专家：这可不是小毛病，需搞清原因对症下药



生理性迎风流泪

首先要明确，并非所有迎风流泪都是疾病信号，先说说正常的生理现象。眼睛里藏着一个“泪水工厂”——泪腺，它会持续分泌泪液，润滑眼球表面，保持眼睛湿润。这些泪液会通过内眼角的“排水管道”——泪小点、泪小管、泪囊和鼻泪管，最终流入鼻腔。平时这个“生产-排泄”系统运转顺畅，我们几乎感觉不到泪液的存在。

当冷风袭来时，眼睛受到寒冷刺激，泪腺会反射性加快分泌，让泪液瞬间增多；同时，冷空气会使眼周的血管收缩，泪道黏膜也会随之收缩，导致“排水管道”变窄，泪液排出不及时，就会不由自主流出来。这种生理性迎风流泪，通常在进入温暖环境、风停后就会缓解，而且眼睛无红肿、疼痛、分泌物增多等不适，一般无需特殊处理。

病理性迎风流泪



如果迎风流泪情况频繁出现，比如不仅刮风时流泪，平时在室内也会不自觉流泪，或者伴有眼睛发红、发痒、分泌物增多、视物模糊、眼痛等症状，就可能是病理性因素引起，需要警惕。

常见的病理性原因主要有两类：一是泪道阻塞或狭窄，这是最主要的原因。随着年龄增长，泪道黏膜会逐渐老化、肥厚，导致管道变窄；眼部炎症如结膜炎、角膜炎、泪囊炎，或者外伤、鼻腔疾病等，也可能导致泪道粘连、阻塞，让泪液无法正常排出，即使没有冷风刺激也会流泪，刮风时会更加严重。

二是眼表疾病，比如干眼症患者，眼表黏膜干燥脆弱，受冷风刺激后，泪腺会过度分泌泪液来补偿，同时干燥的黏膜也可能影响泪液正常分布和排出，引发流泪；结膜炎、角膜炎等炎症会使眼表敏感，也会加重迎风流泪症状。

科学分析，对症治疗

那么，出现迎风流泪的情况，该如何应对呢？如果是生理性的，平时可以做好防护，比如大风天气出门佩戴防风眼镜，减少冷空气对眼睛的刺激；避免用

手揉眼睛，防止眼部感染；注意眼部保湿，可适当使用不含防腐剂的人工泪液滋润眼表。

如果怀疑是病理性的，一定要及时到眼科检查。医生通常会通过泪道冲洗、泪道造影等检查明确泪道是否通畅，再根据病因治疗。比如泪道狭窄或阻塞，可能需要通过泪道探通、泪道置管等方式疏通泪道；如果是炎症引起的，需要针对性使用抗炎滴眼液等药物治疗；干眼症患者则需要规范使用人工泪液，必要时配合睑缘清洁、热敷等物理治疗。

别把病理性迎风流泪当成“小毛病”拖延治疗。如果泪道长期阻塞，泪液淤积在泪囊里，容易滋生细菌，引发慢性泪囊炎，不仅会导致反复流泪、分泌物增多，还可能诱发角膜炎，严重时甚至会影响视力。尤其是老年人，泪道功能本身就会随年龄衰退，更要重视眼部不适，及时就医。

总之，迎风流泪既有正常的生理反应，也可能是眼部疾病的“预警信号”。学会区分两者的不同，做好日常防护，出现异常及时就医，才能让我们的眼睛在任何天气里都能保持舒适健康。

山东省眼科医院 李洁