

# 暑期带娃出游 收好健康攻略



时值暑期,很多家长将丰富多彩的暑期出行计划提上日程,海边游泳、高山远足、郊野徒步……但在户外活动的同时,别忘了为宝贝做好健康攻略,更尽情地去拥抱大自然。

## 炙烤模式合理防晒

夏季室外紫外线强烈,极易对儿童的皮肤造成光损伤,户外活动时应做好防晒。上午10点至下午4点是紫外线强度最高的时间段,应尽量避免户外活动。

6个月以下的婴儿不建议涂抹防晒霜,外出时,可以使用遮阳伞、佩戴遮阳帽和太阳镜、穿着防晒外套等方式进行物理防晒。

6个月以上的婴幼儿可以使用防晒霜,应优先选择SPF值30-50的防水、防汗防晒霜。优先选择不被皮肤吸收的物理防晒霜,如果选择化学防晒产品,应先在耳后涂抹进行过敏测试,确认没有不适后再大面积使用。防晒霜可在出门前半小时进行涂抹,户外活动中及时补涂,夜晚回到室内后使用温和的洁面或沐浴产品洗净即可。

## 蚊虫猖獗防叮咬

夏天也是昆虫繁殖活跃的季节。婴幼儿皮肤娇嫩,不宜使用清凉油、防蚊花露水等产品,外出时应尽量穿着收口的长袖上衣及长裤,避免穿着颜色鲜艳的衣物。一旦被蚊虫叮咬,应避免抓挠,可使用盐水清洗、冰敷,外用重楼解毒酊。如果蚊虫叮咬部位出现红肿、瘙痒,可以外用糖皮质激素,如地奈德乳膏、氢化可的松乳膏等,如果瘙痒明显,还可以口服抗

组胺药物,如西替利嗪(6个月以上)、氯雷他定(2岁以上)等。蚊虫叮咬后出现高热不退或大面积皮疹,需要及时就医。

此外,还需警惕蜱虫、蜂、隐翅虫等昆虫咬伤,可能引起中毒或严重过敏反应,传播病菌。一旦发现昆虫叮咬皮肤,切勿随意拍打,以免虫体碎裂残留在体内。如果被蜂蜇咬或沾染毒液,应及时用肥皂水清洗并就医。

## 及时补充水分及电解质

夏季天气炎热,身体活动后大量出汗,会导致人体水分丢失增多,需注意及时补充水分。以温白开水为宜,热水可能损伤咽喉及消化道黏膜,冰水则可能引起

血管迅速收缩,不利于机体散热。如果剧烈运动后大量出汗,可以选择饮用淡盐水或含盐电解质饮料,及时补充丢失的电解质。

## 高温湿热预防中暑

高温天气,从户外回到室内环境时,可以用纸巾擦干汗液,及时更换干爽的衣服,适当饮用温水。避免立即冲凉水澡、喝冰水或空调直吹身体,可能影响机体散热、导致胃肠道不适,诱发感冒。

一旦发现口渴、乏力、头晕、头痛、恶心、胸闷、体温轻度升高等中暑先兆征象,需立即脱离高温环境,转移到阴凉通风处,去除衣物,用温水擦拭身体帮助降温,及时补充水分和电解质,避免进展到中暑阶段。

## 旅行出游备好常用药物

夏季是胃肠道感染的高发季节。被病菌污染的物品容易通过小朋友的双手接触,进入口腔,导致感染的发生。

在外出游玩时,可以为小朋友提前准备好退热药(如布洛芬、对乙酰氨基酚)、口服补液盐Ⅲ、胃肠黏膜保护剂(如蒙脱

石散)、抗过敏药(如西替利嗪、氯雷他定)等药物,以及创可贴、生理盐水、碘伏、纱布、棉签等消毒物品。当出现发热、喘息、腹泻、呕吐、皮疹等不适症状时,应及时就医。

钱艺

# 杯具用错 可能引发“悲剧”

夏季,人体水分蒸发较快,适当增加饮水量有助于身体健康。但是,如果用不合适的杯具来装水饮用,有可能会引发“悲剧”。

## • 吸管杯易引发呛咳

吸管杯饮水方便,又因为有盖子,杯中不易落灰,是很多人的选择。但对于65岁以上的老年人、慢阻肺患者,以及尚未发育完全的孩子来说,吸管杯并不健康。

首先,用吸管喝水易引发呛咳,对于老人及慢阻肺患者而言,将水吸入气管里,无疑是对健康的一大危害。

其次,对于14岁以下的儿童来说,长期使用吸管喝水,可能会影响口腔和面部肌肉的正常发育,导致凸嘴。

即使对于健康人群,使用吸管喝热水,也可能不慎烫伤喉咙。

## • 劣质不锈钢可能伤肝

几年前央视就曝光过,有些保温杯使用了非国标的不锈钢材料,因为重金属含量超标而被标记为不合格产品。这些保温杯,内胆容易析出铬等重金属物质,它会随着水进入人体,慢慢在器官中累积,其中,肝脏受到的伤害最大。

作为普通消费者,在选购不锈钢杯时,推荐选择304不锈钢或316不锈钢。

同时,不要用不锈钢杯装酸性饮品,也不要使用强碱性或强氧化性的化学药剂,如苏打、漂白粉等洗涤剂。

## • 材质不明塑料杯或释放有毒物质

常见塑料制品底下都会标注一个三角形图标及数字,三角标志是塑料回收标志,数字1-7代表7种不同类型的塑料。其中,5号和7号多为食品级材质,常用于制作塑料水杯。其中PP材质(5号)可微波炉加热;PPSU材质(7号)可装100℃开水;PC材质(7号)不建议装温水及高温使用。

塑料水杯在高温的情况下容易释放有毒物质双酚A,双酚A可干扰内分泌,影响人的生殖系统,还会影响免疫系统和神经系统的正常功能。所以,使用塑料水杯一定要严选材质,并且保持正确的使用方法。

## • 搪瓷杯容易掉瓷

搪瓷杯冷热皆宜,一般不存在重金属超标问题。但搪瓷杯容易掉瓷,露出金属芯易生锈,继续使用,对人体有害。

## • 颜色鲜艳陶瓷杯可能重金属超标

陶瓷杯在大多数情况下是安全的,但一些小作坊产品或内壁有装饰花纹的,可能有重金属超标问题。

水杯选择什么材质的好?相较于其他材质的水杯,玻璃杯可以算得上是比较安全的,尽量选择高硼硅材质,这种材质的玻璃会比普通的更耐冷热、耐磨损。

来源:新浪网

