

如何让3至6岁孩子爱上运动

·健康大家谈·

别让“儿童食品”沦为概念游戏

■ 宣城客

六一儿童节刚过,各大电商平台的“儿童食品”销售数据再创新高。然而,据媒体最新调查显示,这些标注“儿童专用”的食用油、饼干、水饺等产品,大多只是包装更萌、分量更小、价格更高,其营养成分与普通食品并无本质差异。不少人质疑:所谓的“儿童食品”,究竟是满足特殊营养需求的必需品,还是商家精心设计的消费陷阱?

当前,“儿童食品”发展面临标准缺失的尴尬现实。我国现行的食品安全标准体系中,仅对0-3岁婴幼儿食品有专门规定,3岁以上儿童的食品则处于监管空白。一些企业趁机钻空子,将普通食品贴上“儿童食品”标签,通过卡通包装、“0添加”等话术制造溢价空间。更值得警惕的是,某些标榜“儿童食品”的商品反而添加了更多香精、增味剂,与家长追求健康的初衷背道而驰。这种现象暴露出部分企业利用信息不对称收割育儿焦虑的经营逻辑——当消费者难以通过专业标签辨别产品实质时,营销话术便成为其决定购买的关键因素。

从营养学的角度看,“儿童食品”的概念本身存在认知误区。有专家明确指出,儿童成长需要的是多样化天然食物,而非某种添加营养素的加工食品。市面上一些宣称高钙、富铁的零食,往往伴随着高糖、高盐的隐患;所谓“0蔗糖”产品,实则可能含有升糖指数更高的果葡糖浆。这种片面强调单一营养素的宣传,容易误导家长形成“吃专用食品=健康”的简单认知,忽视膳食结构的整体平衡。此外,过度食用食品添加剂可能对儿童产生多种危害,比如影响智力发育、增加过敏

风险、影响食欲和消化功能、导致龋齿、潜在致癌性等。即便“儿童食品”符合相关标准,也不可经常食用或是过度食用。

治理“儿童食品”乱象,关键要以问题为导向,从立法环节入手,尽快填补制度空白,更好保护儿童健康。市场监管总局近期发布的《食品标识监督管理办法》在“儿童食品”监管方面有了明显进展,即明确规定“没有法律、法规、规章、食品安全国家标准或者行业标准依据的,食品标识不得标注适合未成年人食用,欺骗、误导消费者。”此外,还可借鉴欧盟对儿童食品中糖分、盐分的强制性限量标准,或实施卡通包装“0添加”等话术制造溢价空间。更值得警惕的是,某些标榜“儿童食品”的商品反而添加了更多香精、增味剂,与家长追求健康的初衷背道而驰。这种现象暴露出部分企业利用信息不对称收割育儿焦虑的经营逻辑——当消费者难以通过专业标签辨别产品实质时,营销话术便成为其决定购买的关键因素。

从营养学的角度看,“儿童食品”的概念本身存在认知误区。有专家明确指出,儿童成长需要的是多样化天然食物,而非某种添加营养素的加工食品。市面上一些宣称高钙、富铁的零食,往往伴随着高糖、高盐的隐患;所谓“0蔗糖”产品,实则可能含有升糖指数更高的果葡糖浆。这种片面强调单一营养素的宣传,容易误导家长形成“吃专用食品=健康”的简单认知,忽视膳食结构的整体平衡。此外,过度食用食品添加剂可能对儿童产生多种危害,比如影响智力发育、增加过敏

风险、影响食欲和消化功能、导致龋齿、潜在致癌性等。即便“儿童食品”符合相关标准,也不可经常食用或是过度食用。

治理“儿童食品”乱象,关键要以问题为导向,从立法环节入手,尽快填补制度空白,更好保护儿童健康。市场监管总局近期发布的《食品标识监督管理办法》在“儿童食品”监管方面有了明显进展,即明确规定“没有法律、法规、规章、食品安全国家标准或者行业标准依据的,食品标识不得标注适合未成年人食用,欺骗、误导消费者。”此外,还可借鉴欧盟对儿童食品中糖分、盐分的强制性限量标准,或实施卡通包装“0添加”等话术制造溢价空间。更值得警惕的是,某些标榜“儿童食品”的商品反而添加了更多香精、增味剂,与家长追求健康的初衷背道而驰。这种现象暴露出部分企业利用信息不对称收割育儿焦虑的经营逻辑——当消费者难以通过专业标签辨别产品实质时,营销话术便成为其决定购买的关键因素。

从营养学的角度看,“儿童食品”的概念本身存在认知误区。有专家明确指出,儿童成长需要的是多样化天然食物,而非某种添加营养素的加工食品。市面上一些宣称高钙、富铁的零食,往往伴随着高糖、高盐的隐患;所谓“0蔗糖”产品,实则可能含有升糖指数更高的果葡糖浆。这种片面强调单一营养素的宣传,容易误导家长形成“吃专用食品=健康”的简单认知,忽视膳食结构的整体平衡。此外,过度食用食品添加剂可能对儿童产生多种危害,比如影响智力发育、增加过敏

风险、影响食欲和消化功能、导致龋齿、潜在致癌性等。即便“儿童食品”符合相关标准,也不可经常食用或是过度食用。

治理“儿童食品”乱象,关键要以问题为导向,从立法环节入手,尽快填补制度空白,更好保护儿童健康。市场监管总局近期发布的《食品标识监督管理办法》在“儿童食品”监管方面有了明显进展,即明确规定“没有法律、法规、规章、食品安全国家标准或者行业标准依据的,食品标识不得标注适合未成年人食用,欺骗、误导消费者。”此外,还可借鉴欧盟对儿童食品中糖分、盐分的强制性限量标准,或实施卡通包装“0添加”等话术制造溢价空间。更值得警惕的是,某些标榜“儿童食品”的商品反而添加了更多香精、增味剂,与家长追求健康的初衷背道而驰。这种现象暴露出部分企业利用信息不对称收割育儿焦虑的经营逻辑——当消费者难以通过专业标签辨别产品实质时,营销话术便成为其决定购买的关键因素。

从营养学的角度看,“儿童食品”的概念本身存在认知误区。有专家明确指出,儿童成长需要的是多样化天然食物,而非某种添加营养素的加工食品。市面上一些宣称高钙、富铁的零食,往往伴随着高糖、高盐的隐患;所谓“0蔗糖”产品,实则可能含有升糖指数更高的果葡糖浆。这种片面强调单一营养素的宣传,容易误导家长形成“吃专用食品=健康”的简单认知,忽视膳食结构的整体平衡。此外,过度食用食品添加剂可能对儿童产生多种危害,比如影响智力发育、增加过敏

风险、影响食欲和消化功能、导致龋齿、潜在致癌性等。即便“儿童食品”符合相关标准,也不可经常食用或是过度食用。

治理“儿童食品”乱象,关键要以问题为导向,从立法环节入手,尽快填补制度空白,更好保护儿童健康。市场监管总局近期发布的《食品标识监督管理办法》在“儿童食品”监管方面有了明显进展,即明确规定“没有法律、法规、规章、食品安全国家标准或者行业标准依据的,食品标识不得标注适合未成年人食用,欺骗、误导消费者。”此外,还可借鉴欧盟对儿童食品中糖分、盐分的强制性限量标准,或实施卡通包装“0添加”等话术制造溢价空间。更值得警惕的是,某些标榜“儿童食品”的商品反而添加了更多香精、增味剂,与家长追求健康的初衷背道而驰。这种现象暴露出部分企业利用信息不对称收割育儿焦虑的经营逻辑——当消费者难以通过专业标签辨别产品实质时,营销话术便成为其决定购买的关键因素。

从营养学的角度看,“儿童食品”的概念本身存在认知误区。有专家明确指出,儿童成长需要的是多样化天然食物,而非某种添加营养素的加工食品。市面上一些宣称高钙、富铁的零食,往往伴随着高糖、高盐的隐患;所谓“0蔗糖”产品,实则可能含有升糖指数更高的果葡糖浆。这种片面强调单一营养素的宣传,容易误导家长形成“吃专用食品=健康”的简单认知,忽视膳食结构的整体平衡。此外,过度食用食品添加剂可能对儿童产生多种危害,比如影响智力发育、增加过敏

风险、影响食欲和消化功能、导致龋齿、潜在致癌性等。即便“儿童食品”符合相关标准,也不可经常食用或是过度食用。

治理“儿童食品”乱象,关键要以问题为导向,从立法环节入手,尽快填补制度空白,更好保护儿童健康。市场监管总局近期发布的《食品标识监督管理办法》在“儿童食品”监管方面有了明显进展,即明确规定“没有法律、法规、规章、食品安全国家标准或者行业标准依据的,食品标识不得标注适合未成年人食用,欺骗、误导消费者。”此外,还可借鉴欧盟对儿童食品中糖分、盐分的强制性限量标准,或实施卡通包装“0添加”等话术制造溢价空间。更值得警惕的是,某些标榜“儿童食品”的商品反而添加了更多香精、增味剂,与家长追求健康的初衷背道而驰。这种现象暴露出部分企业利用信息不对称收割育儿焦虑的经营逻辑——当消费者难以通过专业标签辨别产品实质时,营销话术便成为其决定购买的关键因素。

从营养学的角度看,“儿童食品”的概念本身存在认知误区。有专家明确指出,儿童成长需要的是多样化天然食物,而非某种添加营养素的加工食品。市面上一些宣称高钙、富铁的零食,往往伴随着高糖、高盐的隐患;所谓“0蔗糖”产品,实则可能含有升糖指数更高的果葡糖浆。这种片面强调单一营养素的宣传,容易误导家长形成“吃专用食品=健康”的简单认知,忽视膳食结构的整体平衡。此外,过度食用食品添加剂可能对儿童产生多种危害,比如影响智力发育、增加过敏

风险、影响食欲和消化功能、导致龋齿、潜在致癌性等。即便“儿童食品”符合相关标准,也不可经常食用或是过度食用。

治理“儿童食品”乱象,关键要以问题为导向,从立法环节入手,尽快填补制度空白,更好保护儿童健康。市场监管总局近期发布的《食品标识监督管理办法》在“儿童食品”监管方面有了明显进展,即明确规定“没有法律、法规、规章、食品安全国家标准或者行业标准依据的,食品标识不得标注适合未成年人食用,欺骗、误导消费者。”此外,还可借鉴欧盟对儿童食品中糖分、盐分的强制性限量标准,或实施卡通包装“0添加”等话术制造溢价空间。更值得警惕的是,某些标榜“儿童食品”的商品反而添加了更多香精、增味剂,与家长追求健康的初衷背道而驰。这种现象暴露出部分企业利用信息不对称收割育儿焦虑的经营逻辑——当消费者难以通过专业标签辨别产品实质时,营销话术便成为其决定购买的关键因素。

从营养学的角度看,“儿童食品”的概念本身存在认知误区。有专家明确指出,儿童成长需要的是多样化天然食物,而非某种添加营养素的加工食品。市面上一些宣称高钙、富铁的零食,往往伴随着高糖、高盐的隐患;所谓“0蔗糖”产品,实则可能含有升糖指数更高的果葡糖浆。这种片面强调单一营养素的宣传,容易误导家长形成“吃专用食品=健康”的简单认知,忽视膳食结构的整体平衡。此外,过度食用食品添加剂可能对儿童产生多种危害,比如影响智力发育、增加过敏

风险、影响食欲和消化功能、导致龋齿、潜在致癌性等。即便“儿童食品”符合相关标准,也不可经常食用或是过度食用。

治理“儿童食品”乱象,关键要以问题为导向,从立法环节入手,尽快填补制度空白,更好保护儿童健康。市场监管总局近期发布的《食品标识监督管理办法》在“儿童食品”监管方面有了明显进展,即明确规定“没有法律、法规、规章、食品安全国家标准或者行业标准依据的,食品标识不得标注适合未成年人食用,欺骗、误导消费者。”此外,还可借鉴欧盟对儿童食品中糖分、盐分的强制性限量标准,或实施卡通包装“0添加”等话术制造溢价空间。更值得警惕的是,某些标榜“儿童食品”的商品反而添加了更多香精、增味剂,与家长追求健康的初衷背道而驰。这种现象暴露出部分企业利用信息不对称收割育儿焦虑的经营逻辑——当消费者难以通过专业标签辨别产品实质时,营销话术便成为其决定购买的关键因素。

从营养学的角度看,“儿童食品”的概念本身存在认知误区。有专家明确指出,儿童成长需要的是多样化天然食物,而非某种添加营养素的加工食品。市面上一些宣称高钙、富铁的零食,往往伴随着高糖、高盐的隐患;所谓“0蔗糖”产品,实则可能含有升糖指数更高的果葡糖浆。这种片面强调单一营养素的宣传,容易误导家长形成“吃专用食品=健康”的简单认知,忽视膳食结构的整体平衡。此外,过度食用食品添加剂可能对儿童产生多种危害,比如影响智力发育、增加过敏



5月30日,在合肥新站高新区新鑫幼教泗水路幼儿园,小朋友下水体验摸鱼农趣活动。张敏 摄

们的运动需求。

让运动有趣味成规律

爱玩是小朋友的天性,通过游戏化的方式教授孩子跑、跳、投、接等基本运动技能,是培养他们运动兴趣和能力的

有效方法。比如跳房子、赶小猪、扔沙包、抛接球等,既可以锻炼孩子灵敏、柔韧、协调、平衡等身体素质,又可以培养孩子们团队合作的能力。

多鼓励、引导孩子尝试不同形式的运动,如舞蹈、球类运动、体操、攀岩等,在尊重孩子意愿和选择的同时,还能帮

助他们发现自身的兴趣爱好。

将运动纳入孩子的日常作息中,让孩子每天都有时间运动,帮助他们形成规律的运动习惯。例如,白天在幼儿园按照作息表进行户外活动,每天晚饭后一起散步,或在家里进行简单运动,周末组织家庭户外活动。久而久之,一定能让孩子爱上运动。

运动时多鼓励孩子

3-6岁孩子无论是在动作表现,还是规则理解方面都有一个逐步提升的过程,因此,孩子进行体育活动主要以玩为主,家长不必过分强调规则,目的是让他动起来,产生运动兴趣。

当孩子尝试新运动或在游戏中取得进步时,家长要及时给予正面反馈。比如可以说,“太厉害了!接球真稳”或“你跳得真高”。哪怕孩子在踢球的时候更喜欢用手抱着球扔进球门,也不要急着纠正他,可按照他的方式陪他一起玩,等他产生兴趣以后,慢慢地把规则融入游戏里,润物细无声地帮助孩子了解运动规则。

同时,家长可以与孩子一起设定短期可达成的小目标,只要他们达成一个目标,就给予适当的奖励或庆祝。这样做不仅能让孩子享受到运动的乐趣,还能激励他们不断追求进步。

3-6岁孩子开始有了社交需求,家长可以多组织一些团队合作的游戏,帮助孩子学会合作与分享,不仅可增加运动的趣味性和互动性,还能增强团队意识,培养友谊。

让3-6岁的孩子爱上运动、科学运动是一个全面而细致的过程,需要家庭、幼儿园和社会共同努力,为孩子创造良好的运动环境,让他们在运动中强意志、健身心,身上有汗,眼里有光。

(据健康报)

破解糖尿病困局,中医辨证施治有方

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,在临床上非常常见,能够给患者带来巨大的负面影响。目前主流的糖尿病的临床管理主推“五驾马车”,但实际上能够按照该管理要求严格执行的却寥寥无几。而传统中医不同于现代医学,其有独特的完整的理论体系和诊疗方法,长期的中医临床实践证明,其可以为糖尿病的治疗开辟全新的思路与方法。中医理论从整体出发,强调辨证施治,即认为人是一个不可分割的有机整体的同时,又注重根据患者个体之间的差异,据此制定管理和治疗方案,在糖尿病的长期管理中发挥着非常重要的作用。

从中医学探究病因病机

先天禀赋不足是基础病理条件。先天禀赋不足,肾阴先天匮乏,虚火内生,上炎可灼伤肺金而见烦渴多饮,中犯脾胃则消谷善饥。饮食失节是诱发或加重条件,长期过食肥甘、醇酒厚味等,损伤脾胃运化功能,脾失健运则湿热内蕴,胃失和降,化燥伤津,致燥热伤阴,发为消渴。情志失调是促发或恶化条件,长期精神紧张,五志过极,影响气机运行,郁而化火,郁怒伤肝使相火内炽,耗伤津液,加剧阴虚燥热。劳欲过度是加速消耗条件。过度劳累、房事不节,使得肾精亏损,虚火内生。既不能上济心火,又难以滋养脾胃,形成“下虚

上热”的消渴症状特点。

辨证施治的具体方法

肺热津伤型上消证的主要临床表现为口渴明显、饮水频繁,同时伴有咽干、小便次数增多且尿量较大,舌质偏红、舌苔薄黄等肺热表现。治疗原则为清热润肺、生津止渴。常用方剂为消渴方加减,其中以天花粉作为君药以清泄肺热、生地黄滋肾水、佐以黄连、藕汁泻火存阴等。若津伤甚者,可加麦冬增强生津止渴之功。

胃热炽盛型中消主要表现为多食善饥伴大便干燥,而形体消瘦,舌苔黄燥,脉象滑数有力等胃热证候群。治疗原则为清泻胃火、养阴增液。常用方剂为玉女煎加减。石膏、知母清阳明实热,配伍牛膝引热下行;以生地、麦冬养阴增液;热甚者加黄连、栀子增强清热泻火之力;大便干燥秘结加生大黄泻热通腑。

下消又分为两种证型。其中肾阴亏虚型下消主要表现为小便频数、尿量增多,尿液浑浊如脂膏,或带有甜味,同时伴有腰膝酸软、神疲乏力、头晕耳鸣、口唇干燥、皮肤干痒等症。舌质偏红、舌苔较少,脉象细数。治疗原则为滋补肾阴,固摄肾气。常用方剂以六味地黄丸为基础

方,随证加减。主用熟地黄以滋补肾阴,也可加用山茱萸、山药滋阴补肾;茯苓、泽泻、牡丹皮渗湿泄浊。可加枸杞子、五味子、覆盆子等增强滋阴固肾缩尿之功。

阴阳两虚型下消临床可见小便次数增多、尿液浑浊如膏脂,严重者甚至出现饮一尿一的情况。患者常表现为面色萎黄、耳廓干瘪、腰膝酸软无力、四肢不温、畏寒怕冷,男性可见阳痿,女性可见月经紊乱。舌质淡、苔白而干,脉象沉细无力。治疗原则为滋阴助阳,补肾固摄。具体用药以金匮肾气丸为主方,根据具体证灵活加减。如加熟地黄、山茱萸、山药滋阴补肾;附子、肉桂温肾助阳;茯苓、泽泻、牡丹皮渗湿泄浊。可加覆盆子、桑螵蛸、金樱子等加强固肾缩尿的作用。

辨证施治是中医学的核心思想。辨患者体质的差异,比如是平和质、气虚质,还是特禀质等,结合患者年龄、性别等因素,为患者量身定制个性化的用药方案。这样的治疗方式,不仅能够有效调控血糖,缓解患者不适症状,还能提高患者生活质量,在糖尿病的长期管理中发挥着重要作用,从而破解糖尿病难以管控的困局。

安徽中医药大学第二附属医院
老年病二科 程永青

中西医结合让胆结石“无处遁形”

黄,尿色变深。如果病情继续进展,还会引发胆囊炎、胆管炎,甚至胰腺炎。

为什么会得胆结石

胆结石并不是某一天突然长成的,它往往是长期生活方式不当和身体代谢问题共同作用的结果。比如,长期高脂肪、高胆固醇的饮食会让胆汁成分发生变化,使得胆固醇更容易沉淀成石;如果经常暴饮暴食、久坐不动、压力大、情绪不畅,也会影响胆囊的收缩能力,让胆汁排不出去,越积越多,形成结石的风险就更高。另外,节食减肥太快的人,体内脂肪代谢突然变化,也会促使胆固醇大量释放,引起胆汁紊乱;而女性、40岁以上人群、糖尿病或高血脂患者,结石的发病率则明显更高。中医则认为胆结石与“肝郁气滞”“脾虚湿盛”密切相关,也就是说脾胃虚弱、肝气郁结,体内湿热积聚,也容易形成胆结石。

切除胆囊曾是唯一选择

在很长一段时间里,治疗胆结石的主要方法是手术切除胆囊。尤其是对那些结石多、症状重、反复发作或并发症的患者,医生往往建议直接通过腹腔镜手术将胆囊摘除。这种手术现在已经非

常成熟,创伤小、恢复快,但胆囊毕竟是人体重要器官,负责储存和调节胆汁。如果切除胆囊,有些人术后可能会出现消化不良、腹泻、脂肪吸收不良等问题,特别是对一些本身体质虚弱、肠胃功能不佳的老年人而言,影响更为明显。此外,有些患者本身胆结石较小或症状轻微,却因为缺乏其他选择,也不得不接受手术,这显然不是最理想的方法。

中西医结合带来新希望

近年来,医学界越来越重视中西医结合在胆结石治疗中的潜力。西医擅长影像诊断,可以通过B超、CT等手段准确判断结石位置、大小、数量,同时可以在患者急性期时进行处理,通过药物手段、胆囊切除术解决急性;而中医则在长期调理、改善体质、防止复发方面有独特优势。对于症状较轻、没有急性症状的胆结石患者,中医可以通过“疏肝理气、清热利湿、软坚散结”等方法,使用如金钱草、海金沙、茵陈、鸡内金等药材,可以帮助小结石排出、改善胆汁分泌,减轻疼

痛和不适,再辅以西医疗。中药治疗配合饮食调养与西医辅助,有些人确实能实现保胆排石的效果。中西医结合不仅提供了更多治疗选择,也为患者争取了更温和的治疗路径。

哪些人适合中西医结合治疗

中西医结合治疗并不是适合所有胆结石患者,关键在于明确自己的病情。比如结石较小、数量不多、没有反复剧烈发作的患者,可以选择中医为主、西医辅助的方式,尝试中药排石、调理胆道功能,不定期复查胆囊状况,保持良好生活方式,从而达到保胆又不发作的目的。而对于那些已经多次发作、结石较大或引起炎症的人,则需要西医介入,进行抗感染治疗,或行胆囊切除术,但术后可以配合中医调养脾胃、改善体质,帮助身体更快恢复,减少术后不适。

总之,中西医结合的治疗模式,不再只是单一的“切与不切”,而是为患者提供了一条更全面、更柔和、更贴合个人体质的康复路径。胆结石不可怕,怕的是不重视、不了解、不管理。真正做到早发现、早调理、科学治疗,结石也能“无处遁形”,健康自然水到渠成。

芜湖市中西医结合医院
(湾沚区总医院) 刘荣华

胆结石是许多人听说过但并不真正了解的健康问题。过去,治疗胆结石的主要手段是手术切除胆囊,但近年来,中西医结合的治疗方式通过“保胆调理+精准干预”,让结石“无处遁形”。今天我们就来深入聊聊胆结石,以及中西医如何联手,都有哪些方法。

中医对糖尿病的认识

中医学中糖尿病病归属于“消渴”这一范畴。消渴又分为“上消”“中消”和“下消”三种类型。“上消”以烦渴多饮、口干舌燥为主要症状,肺的功能失调是主要病因。肺主气,司呼吸,又通调水道,肺的功能失调可致津液输布异常,从而发病。

杏林医话

胆结石到底是什么

胆结石,简单说就是胆囊或胆管内长出了“石头”。这些石头并不是像地上的鹅卵石那样坚硬巨大,而是胆汁中某些成分,比如胆固醇、胆色素或钙盐沉淀后慢慢形成的。就像水壶用时间久了会有水垢,我们的胆囊如果排空不及时,胆汁浓度异常,也可能出现这些沉淀物。久而久之,这些沉淀慢慢变大,最终就形成了结石。有的结石像沙粒,有的像黄豆,有的甚至大得能塞满整个胆囊。

很多人得了胆结石而不自知,因为它可以长期没有症状,但这并不代表它不会发作。一旦发作,症状往往非常明显,尤其是在吃了油腻食物、饮酒、情绪紧张或夜间睡觉时,更容易引起剧烈腹痛,常表现为右上腹部剧烈绞痛,有时疼痛会向右肩、背部放射,还伴有恶心、呕吐、发热甚至寒战。如果结石堵住了胆管,还会出现黄疸,也就是眼白和皮肤发



上海中医药大学附属曙光医院
安徽医院脑病一科 井柳柳