



# 吃动防护全安排 这份寒假健康攻略请收好

寒假到来,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?

近日,国家多个部门联合部署开展“把爱带回家——暖心护航伴成长”2026寒假儿童关爱服务活动,旨在让广大儿童度过一个安全温暖、健康快乐、富有意义的假期。在此倡议下,家庭更需关注孩子假期的健康管理,让孩子在放松身心的同时,筑牢健康防线。



## 寒假健康根基 管好饮食与作息

假期容易打乱学生的正常生活节奏,而规律饮食与作息是假期健康生活方式的“压舱石”。

### ■均衡饮食 营养全面

寒假适逢春节,聚餐聚会频繁,饮食容易过量或不均衡。

建议家庭把握“营养均衡、多样适量”的原则:每日饮食应涵盖谷类、蔬菜、肉类、蛋类、奶制品、豆类等至少12种食物,主食注重粗细搭配,适量摄入鱼虾、瘦肉、鸡蛋等优质蛋白。零食可优选水果、原味坚果、酸奶等,并约定食用时间,避免影响正餐或睡前进食。

假期饮食需兼顾健康与安全。家庭烹饪宜多采用蒸、煮等方式,控制油盐使用,并牢记生熟分开、烧熟煮透,预防食源性疾病。春节期间聚餐较多,应注意规划菜量,剩菜科学储存,及时食用,避免浪费与安全风险。外出就餐则应选择卫生可靠的餐厅,点餐时主动要求“少油、少盐、少糖”,并坚决不购买、不食用“三无”或过期食品。

### ■科学饮水 远离饮料陷阱

足量饮水是维持身体代

谢与免疫功能的关键,冬季空气干燥,假期在家或外出游玩时也要注意及时、足量饮水。

6—10岁儿童每天饮水800—1000毫升,11—17岁1100—1400毫升,推荐白开水,做到少量、多次、主动饮水。

聚会时尤其要避免以含糖饮料、功能饮料代替水。若孩子不喜欢喝白开水,可加入少许柠檬片、薄荷叶调味,或自制无糖花果茶、蔬菜汤等。务必明确禁止儿童饮酒及含酒精饮料,家长在聚餐时应做好看护和引导。

### ■规律作息 保障睡眠质量

充足睡眠对学生身心修复、生长发育至关重要。假期也应保持相对固定的作息节律。

小学生每天睡眠应不少于10小时;初中生不少于9小时;高中生不少于8小时。

建议家长协助孩子制定并执行作息表,督促孩子早睡早起,避免熬夜使用电子产品;睡前1小时营造安静、昏暗、适宜的睡眠环境,可通过阅读、听轻柔音乐等方式放松助眠。

### ■口腔护理 预防龋齿发生

寒假孩子们接触零食、甜食的机会增多,口腔护理不可忽视。坚持早晚刷牙各2分钟,饭后用清水漱口;零食应选择水果、原味坚果、无糖乳制品,尤其注意避免在睡前及饭后半小时内进食甜食,若食用后应及时漱口,减少糖分在口腔停留时间。



## 寒假活力计划 坚持运动与体重管理

假期需有意识地安排身体活动,避免“多吃少动”,做到动静结合、量力而行。

### ■坚持日常运动 拒绝久坐不动

即便在假期,也应保证每天累计不少于1小时的中高强度身体活动。天气适宜时优先选择户外活动,如散步、跑步、跳绳、球类运动等,做好保暖措施避免着凉;户外条件不佳时,可开展室内运动,如开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、跳绳等,也可选择健身操、亲子游戏等趣味运动。

运动前充分热身,穿着适宜,运动后及时拉伸肌肉、补充水分,避免过度运动造成损伤。同时注意打断久坐行为,每静坐1小时起身活动5—10分钟。

### ■科学管理体重 避免能量过剩

面对节日丰盛饮食,提醒孩子注意食有节制,细嚼慢咽,避免暴饮暴食,建议每餐七八分饱为宜。可每周定时测量体重,及时了解体重变化,以便调整饮食与活动量,远离“节日胖”“假期肥”。



## 寒假健康防护 应对季节性、聚集性风险

寒假正值流感等呼吸道传染病高发季节,加之出行聚会增多,个人防护不可松懈。

### ■勤洗手、常通风 养成良好卫生习惯

牢记“接触公共环境后、餐前便后”及时洗手,使用流动水和肥皂(或洗手液),规范揉搓。冬季也应保证每日开窗通风2—3次,每次15—20分钟,保持室内空气流通。

### ■科学用眼 守护视力健康

读写时保持“一拳一尺一寸”姿势(胸离书桌一拳、眼离书本一尺、指离笔尖一寸),遵循“20—20—20”原则,每连续用眼20分钟,远眺6米(20英尺)外物体20秒以上。使用电子产品学习30—40分钟后休息10分钟。天气好时,每天安排至少2小时的日间户外活动。室内学习时确保光线充足、均匀。

### ■传染病防护 筑牢安全屏障

尽量少去人群密集、通风不良的公共场所,必要时规范佩戴口罩。关注天气变化,及时增减衣物,预防受凉。如计划异地旅行或返乡,可提前了解目的地疾病流行情况,并做好相应防护。

健康无小事,守护在平时。希望这份提示能帮助学生和科学规划假期生活,让孩子在享受温馨假期的同时,也能养成健康习惯、强健体魄、维护健康,以饱满的状态迎接新学期的到来。

(中国疾控中心)



# 一根葱 全身上下都是宝

葱不仅能提香增味,更藏着丰富的营养。俗话说“一根葱能抵三味药”,葱有何功效?一起来了解。

### 葱叶:发汗、解毒、消肿

葱叶除了含有葱白所具有的营养成分外,其维生素C、胡萝卜素、叶绿素的含量都明显高于葱白。

### 葱白:散寒、解表

葱白有发散风寒、发汗解表的作用,常被用于风寒感冒。将葱白捣烂敷在肚脐上,可以缓解小儿风寒腹痛;用葱白煮水泡脚,能驱寒保暖,改

善手脚冰凉;将葱白捣汁滴鼻,能缓解鼻塞不通。

### 葱膜:天然“创可贴”

在厨房做饭时,若不小心手指受伤流血,可以将葱膜撕下来敷伤口,不仅能止血,还有杀菌消炎作用。

### 葱须:防治风寒头痛

葱须具有辛温散寒作用,可治疗风寒头痛和风寒感冒。用葱须泡水喝,可以发汗,也有缓解感冒的功效。

### 葱的好处

葱含有维生素C、膳食纤维及钾等矿物质。虽然葱中的维生素C含

量不及彩椒,但搭配其他食材(如肉类)可促进铁吸收。此外,其挥发油中的大蒜素是天然“抗菌剂”,类黄酮则具有抗氧化作用。

### 抗菌消炎

研究表明,葱提取物中的大蒜素对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等常见致病菌具有一定抑制作用,葱富含的挥发油也具有较弱的杀菌、抑菌功效。

### 抗氧化

葱所含的槲皮素等类黄酮化合物能够帮助清除体内自由基,从而减缓氧化应激对细胞的损伤,这可能有助

于降低某些慢性病的发生风险。

### 有益心血管健康

研究表明,葱中的活性成分可能通过抑制胆固醇吸收、抗血小板聚集等机制,对心血管系统产生积极影响。其含有的钾元素也有助于维持正常的血压水平。

### 有助预防癌症

流行病学调查发现,日常饮食中经常摄入葱属蔬菜(包括葱、蒜、韭菜等)与胃癌发病风险降低存在统计学上的关联。

葱含有的硫化物和皂苷类物质,在实验室研究中显示出可能抑制癌

细胞生长的潜力,但这些效应在人体内的确切作用和所需剂量仍需进一步研究证实。

### 促进消化

葱的独特香气源于挥发性物质,可刺激消化液分泌,促进食欲,缓解胃寒导致的腹胀、消化不良。

**注意:**葱性温热,多食易使人生痰动火、散气耗血,有虚热证(如心烦不眠、口燥咽干、潮热盗汗、大便秘结等)的患者应慎食。此外,患有消化道溃疡的人不可食用太多葱,尤其是生葱。

(健康北京)



# 富强

主之所以为功者,富强也。故国富兵强,则诸侯服其政,邻敌畏其威。  
——《管子·形势解》

人民富足,是一国存在的终极意义;国家强盛,是人民生活的重要保障。民富而国强,才是国家的真正富强。



富强 民主 自由 平等 爱国 敬业  
文明 和谐 公正 法治 诚信 友善