

全区幼儿园贡献智慧,黄浦区推出百种“营养水”配方—— 施“魔法”让宝宝爱喝白开水

20多年前,黄浦区的幼儿园老师们发现,在“喝水”这件小事上,不少幼儿犯了难——有的孩子觉得白开水寡淡无味宁可当“骆驼”,有的孩子在家里养成了喝饮料的习惯。如何让孩子们爱上喝水、健康喝水?从那时起,一项名为“宝宝营养水”的研究在全区幼儿园陆续开始。今天,一本浓缩全区幼儿园集体智慧的《黄浦区宝宝营养水手册》正式发布。这本手册综合考虑了幼儿生长发育特点、季节气候特点、食材时令性、熬煮操作可推广性等要素,精选了100种营养水配方,不仅供老师,也供爸爸妈妈们参考使用。

巧设配方 提倡“药食同源”

在幼儿园保健老师的岗位上,上海市保育工作室带头人、荷花池幼儿园的林倩老师已经工作了26年。当年刚走上工作岗位,她就和同行们开始了“宝宝营养水”的探究。出于对口味和孩子脾胃接受程度的考虑,大家决定根据“药食同



这是一场发生在黄浦区每一个幼儿园的白开水“魔法”:春天,白菊、荸荠、芦根、桑葚唱主角;夏天,西瓜皮、金银花、冬瓜、绿豆一起来消暑;秋风起时,白萝卜、海带、百合、雪梨、陈皮、枇杷帮忙润肺,防止“秋燥”;冬季来临,葱白、红枣、桂圆、黑米“手拉手”来暖身补气……

源”原理,从常见食物中选取配方,用煮、泡、蒸的方法,保留最大营养功效。瓜果蔬菜含有大量的水溶性维生素,通过水煮的方式更容易被机体吸收。此外,蜂蜜的甜、柠檬的酸、陈皮的香、姜汁的辣,这些都让水的口感更加丰富,让孩子品尝的时候更加有滋有味。

如今,在全区各所幼儿园,有的利用每天点心时间,为孩子们送上一杯暖暖营养水,有的每周设立“营养水日”,放上保温桶,让孩子们自己取用。

水杯里盛满的,不仅是水,更是教师们的巧心思。为了引起孩子们对喝水的兴趣,思南新天地幼儿园保健组老师李苗苗、盛佩华选取花果五谷天然食材,研发出了“七彩斑斓营养水”系列,比如黄澄澄的小

米浆与甘蔗薏米水、红色火龙果苹果茶与洛神玫瑰花茶、紫色蝶豆花水与黑枸杞水,受到了孩子们欢迎。

瑞一健康运动教育集团理事长、瑞金一路幼儿园园长吴超伦介绍,根据在园幼儿健康监测与运动情况分析,依据相关数据,集团依据不同体质的幼儿及不同季节运动特点,设计了既适用于较大运动后补充各种微量元素的“能量水”、适用于体弱宝宝运动后饮用的“强健水”、夏季运动后适量补充盐分的“平衡水”,以及冬季运动后的“滋养水”。

为了增加适口性,南京东路幼儿园保健老师发现,葱白选用北方大葱的葱白,比一般的大葱葱白辛辣味少,会有一些甜味;白萝卜辛辣、苦涩的原因主要是萝卜皮,因此萝卜煮水前,先去皮,然后焯一次

水,可以把一些孩子觉得的萝卜“怪味”去除。在制作蜂蜜柠檬水的过程中,学前幼儿园的老师们总结出经验——煮水的柠檬一定要带皮,因为柠檬皮富含类黄酮,比果肉更有价值;柠檬要切小块或者薄片更容易煮出香气;煮完水后要多次过滤,将水中细碎的果肉分离出来,这样小朋友们入口的时候会更舒适。

潜移默化 培养健康意识

20多年过去了,思南路幼儿园大班教师黄涵栋已经从一名当年喝“营养水”的孩童,成了带着孩子好好喝水的老师。在她看来,小小一杯营养水,潜移默化培养了孩子们的健康意识。幼儿开始对不同食材对健康有什么好处产生了好奇。老

师将每天营养水的食材放在“放心餐车”上进行展示。红枣对身体有什么好处?山楂有什么作用?在老师鼓励下,孩子们根据自己感兴趣的问题形成不同小组,通过调查收集、资料汇总、小组讨论等方式寻找答案。班级里的《健康宝典》上,孩子们用图画的形式,记录了各种食材对身体健康的好处。在户外游戏时,孩子们搭建“饮品店”,扮演“服务员”,制作“饮品单”,与同伴享受“营养水快乐时光”。如今,当班上有孩子咳嗽时,黄老师会听到小伙伴送上叮嘱:“你要多喝水,多吃点梨哦!”

在星光幼儿园,老师们设立了“营养水自助小站”,幼儿选择自己喜欢的营养水,自主品尝并提出建议,让幼儿做自己的健康守护者;让幼儿担任小主播,通过“健康直播间”推荐自己喜欢的水;孩子在线上与医生互动、提问对话。家委会成员、医生和学校的营养师一起成为“健康合伙人”,助力不同需求幼儿的健康成长。

本报记者 陆梓华

白天站立,晚上躺平,这是一个正常人的正常生活。但57岁的老钱却无法做到。从他40岁开始,晚上“躺平”安静地睡一觉竟成了奢望。2006年起,老钱出现烧心的感觉,越来越严重。医生诊断说,这可能是胃食管反流造成的。单纯服用药物只能缓解症状,且停药后容易复发,约30%的患者只能通过手术治疗。幸运的是,老钱在瑞金医院接受了一种“神奇”的手术,术后他终于可以“躺平”了!

来瑞金之前,老钱只要一躺下,胃酸就一阵阵反流出来。白天尚可应付,一到晚上便不敢躺下。试过各种办法,都收效甚微。他回忆说,有一次吃饭应酬,吃了辛辣的食物便不受控制地从嘴巴里“喷射”出来。经此一事,老钱开始忌口,烟酒生冷辛辣一概不碰,甚至把晚饭也戒掉了。“我不吃饭,看你还能反流什么?”但还是不行,人不可能一直不吃东西。事实上,像老钱这样的胃食管反流患者并不罕见,发病率在我国呈逐年上升趋势,总体患病率为8.7%。

不久前,听说瑞金医院正在开展一项临床试验,不需要开膛破肚,像做胃镜一样,在胃底打几个“钉子”,就能加固好“决堤”的屏障,老钱决心试一下。接诊的是消化内科主任医师姚玮艳,一个和胃动力打了几十年交道的“治酸”高手。

经过评估,老钱内镜下反流性食管炎(LA-C)级,胃和食管的房门无法闭合,食管长期浸泡在酸水里,使得他食管内60%的黏膜受损融合。问题不止于此,老钱还存在食管裂孔疝,简单说就是胃的一小部分被“吸入”胸腔内,形成了会跑的“胃”,这被称为食管裂孔疝。

瑞金医院对胃食管反流患者创新尝试内镜下胃底折叠术

「神奇」手术让他终于能「躺平」

进入临床研究,必须经过严格审慎的评估,姚玮艳找来了胃食管反流病MDT小组的成员胃肠外科薛佩医生,从内科外科的角度展开仔细讨论。由于老钱的胃底主体仍位于腹腔内,未见明显疝入胸腔,通常这类患者可考虑行腹腔镜食管裂孔疝修补。但考虑到老钱裂孔疝缺损不大,选择内镜下胃底折叠术能实现很好的反流效果,而且属于腔内手术,创伤比传统的腹腔镜更加小。大家一致认为,接受内镜下胃底折叠术获益更大。

内镜下胃底折叠术是一种内镜治疗的新技术,内镜从口腔进入,经过食道,无需任何切口,通过三个或三个以上的钉合点将胃底部分钉合在食管下端,重建胃食管瓣,建立阻止胃食管反流的有效屏障。

4月8日一早,在麻醉科宋小星医生的保驾护航下,姚玮艳主任和团队给老钱实施了手术。姚玮艳站在操作台旁,缓缓将内镜通过胃镜套管插入食道,通过摄像头指引,内镜很快到达了胃底,并在内镜融合的指南针系统指引下精准定位,选准钉合点。随后,内镜镜顶端弯起,将一部分胃底向上折叠。借由超声传感,完成定位,随后将食管末端与被折叠起的胃底钉在一起,形成一道坚实的“堤坝”。术后48小时,老钱出院了,感觉整个人如获新生,他终于可以“躺平”了!

正在进行的这项上市前临床研究旨在验证内镜下胃底折叠术的安全性和有效性,将在全国开展55例手术。消化内科主任邹多武介绍,在胃镜下实施的胃底折叠术是一种新的治疗方式,创伤更小,避免了胃底和食管下段带来的创伤。

本报通讯员 李东 记者 左妍



巧手剪出爱国情

近日,在金山区山阳镇的金海岸社区活动室,“我们的中国梦——文化进万家”剪纸课深受居民们喜爱。现场,剪纸老师包旭涛逐一指导学生的操作,

把对祖国的热爱和祝福融入剪纸作品中。包旭涛从事剪纸创作已有35年,如今在社区开了公益课,将剪纸方法与理念传授给居民,希望有更多人爱上剪纸,传承好剪纸文化。

本报记者 陶磊 通讯员 刘诗寒 摄



新民随笔

“恶导游”? “饿导游”!

方翔

“导游因游客未购物辱骂游客”“游客不购物,导游就威胁”……这段时间,因“不合理低价游”而引发的导游辱骂游客、强迫购物等现象有所抬头。对此,文化和旅游部办公厅近日发布了《关于进一步规范旅游市场秩序的通知》,要求加强导游业务培训,提升导游综合素质与服务质量,树立“诚信为本、服务至诚”理念,规范提供导游服务。

导游明明是一个值得尊敬的职业,但近年来却频频出现在各种“情况通报”中:海南三亚一旅行团导游疑因游客未购物,在客车上拿起话筒大骂游客,称其“花一千多块钱占便宜”;在张家界,一导游因游客未购物辱骂游客……一些旅

游城市因“恶导游”引发的负面舆情时有发生。

“恶导游”背后的症结是“饿导游”,即导游自身收入极不稳定。劳动关系不规范、薪酬体制缺少保障等使导游职责本末倒置。特别是一些“不合理低价游”中,同行间相互压价,你搞“零团费”,我来“超值送”,这些“低价游”中的导游成了“导购”,“回扣”也成了大多数人的主要收入来源。

“不合理低价游”之所以会成为打不死的“小强”,源头在于旅行社只确保自己的利益,不保证导游的报酬,不把旅游行业规范和文明旅游要求放在重要位置。有关部门需要加强对旅行社、旅游线路、旅游定价及利益分配的

监管,梳理好旅行社、导游与购物点的关系,斩断“不合理低价游”的灰色链条,使旅行社合规经营、导游依规执业。

让“恶导游”在这个群体中绝迹,需要设身处地考虑这个群体的从业环境,保障导游的合法权益、完善激励机制、增进职业认同的“一揽子”方案,推动劳动报酬指导性标准与服务评价相衔接。

不久前,浙江省衢州市开化县拿出百万年薪招聘金牌导游,江苏扬州也推出了相关人才政策。这些都发出一个明确的信号:只有导游觉得有奔头,整个行业的规范发展才会更好实现。