



迎双节,指南请查收

“牵手法则”、动吃平衡、“洋葱式穿衣法”……

假期放飞,孩子健康准绳牵牵牢

出行 织牢“防护网”

自驾出行是不少家庭的选择,儿童乘车安全却最易被“想当然”忽视。“切勿怀抱儿童乘车!”上海市儿童医院骨科马琪超医生强调,12岁以下儿童必须使用安全座椅,4岁以下尤其要反向安装。反向安装能将碰撞冲击力分散到背部和头部支撑区域,大幅降低颈椎损伤风险。

研究表明,正确使用安全座椅可降低71%的婴儿死亡率。安全座椅应安装在后排中间位置,这是整车最安全的位置。此外,要避免让孩子坐副驾驶,安全气囊弹出时的冲击力可能对儿童造成二次伤害。

步行外出时,“视线不离开孩子”是底线,尤其是在景区、商场等人员密集区域。马琪超医生建议家长采用“牵手法则”:紧握孩子手腕。若傍晚或夜间出行,建议给孩子穿戴反光条的衣物。同时,要提前教孩子背熟“停看等”口诀:过马路前先停步,左右观察红绿灯和来往车辆,确认无车后再快速通过,避免在马路边追逐打闹或低头捡玩具。

即便在酒店或民宿,“居家式危险”也不能忽视。若入住带阳台的房间,首先要检查阳台护栏间距,避免头颈部卡入;房间内的窗户要安装限位器,防止孩子攀爬开窗。

饮食 拒绝“节日胖”

“每逢佳节胖三斤”的魔咒,可不只会找

第 医 线

上大人,小朋友也一样容易中招!

上海市儿童医院营养科主管营养师朱丽娜说,家长点餐时优先选择“蒸、煮、炖、拌”的烹饪方式,比如清蒸鲈鱼、番茄炖牛腩、凉拌菠菜,这些菜品能最大程度保留营养,且少油少盐不加重肠胃负担。深色蔬菜中的维生素和膳食纤维能增加饱腹感,避免孩子后续因饥饿过量摄入主食和肉类。优质蛋白的选择也有讲究,优先选鱼虾、鸡胸肉、豆腐等低脂高蛋白食材,若点红肉,可要求“去皮去肥”,比如将红烧肉换成瘦版的梅菜扣肉,减少脂肪摄入。主食方面,不妨把白米饭换成糙米饭、玉米或红薯。这些杂粮富含膳食纤维,能延缓血糖上升,还能让孩子的口感更丰富。

零食是孩子假期的“快乐源泉”,但要学会用“红绿灯法则”筛选。绿灯零食可以每日适量吃,比如新鲜水果、原味坚果(每天3—5颗核桃或一小把杏仁)、无糖酸奶(能补充益生菌,调节肠道菌群);黄灯零食如冻干水果、70%黑巧克力,每周可吃2—3次,每次

国庆邂逅中秋,8天长假即将开启,无论是亲子出游打卡美景,还是全家团聚共享佳肴,孩子们早已满怀期待准备“放飞”。欢乐时光里,安全与健康不容忽视!上海市儿童医院医生提醒,双节长假是亲子陪伴的好时机,也是守护儿童健康的“关键期”。

控制在一小包,避免过量;红灯零食如薯片、糖果、含糖奶茶,尽量少吃,每周最多一次。值得注意的是,很多“无糖”零食含有麦芽糖醇、赤藓糖醇等糖醇类成分,孩子吃多了可能腹胀、腹泻,每次食用量最好不要超过20克。中秋吃月饼时,要选独立小包装,避免一次性吃大块,建议下午加餐时吃。

“动起来”是平衡饮食的关键,每天累计60分钟中高强度运动不能少。早上可以带孩子快走20分钟,呼吸新鲜空气的同时激活身体;下午安排30分钟亲子运动,比如羽毛球对打、跳绳比赛;晚上晚餐后,骑车或滑滑板10分钟,避免饭后久坐。同时要控制屏幕时间,每天娱乐性看视频不超过2小时,每20分钟提醒孩子抬头看远处5分钟,既保护视力,也能减少“久坐不动”的时间。

旅游 防病防过敏

假期里,消化道和呼吸道疾病是儿童的“高发困扰”,上海市儿童医院急诊科陈婷婷医生指出,急性肠胃炎多因饮食不卫生或作

息紊乱引发,家长要牢记,孩子饭前便后用肥皂和流动水洗手至少20秒,外出时随身携带免洗洗手液;在外就餐避免吃刺身、半生牛排等生冷食物,水果尽量去皮食用,可生食蔬菜要用矿泉水冲洗干净。若孩子出现呕吐、腹泻,不要急于用止泻药,先喂口服补液盐Ⅲ,防止脱水;如果腹泻次数多、伴有发烧,要及时就医,避免延误病情。

呼吸道疾病则与气温变化、人员密集有关。国庆期间各地温差大,北方早晚可能低至10℃以下,南方仍有25℃以上的高温。建议采用“洋葱式穿衣法”:内层穿透气薄棉T恤,中层搭针织衫或薄毛衣,外层套防风外套,这样孩子热时可逐层脱掉,避免出汗后吹风受凉。旅游回到住处后,及时开窗通风,保持室内空气流通。如果孩子出现打喷嚏、喉咙痛,多喝温水,保证充足睡眠,若发烧超过38.5℃,可按剂量服用对乙酰氨基酚或布洛芬滴剂,持续发烧要及时就医排查病因。

过敏体质的孩子还要做好“过敏原防护”。出行前查好目的地的花粉浓度,若浓度较高,尽量避开花草茂盛的区域,外出时戴口罩和防护眼镜;入住酒店时,选择无烟房,自带一次性床单和枕套,减少尘螨接触;尝试异地特产时,先给孩子吃一小口,观察30分钟,若出现皮疹、腹泻、喘息等过敏反应,立即停止食用,严重时及时使用携带的抗过敏药物(如氯雷他定糖浆)并就医。

本报记者 左妍

自驾出行 尽量错峰

出城方向高速易堵 最长将持续35小时

本报讯(记者 罗水元)国庆连着中秋的这个长假,自驾出行的你准备好了吗?上海交通指挥中心昨天下午发出的出行指南信息显示,多条出城方向高速的易拥堵时段将从9月30日12时开始,最长将持续35小时至10月1日23时。建议市民根据自身情况,灵活安排出行路线和时间,错峰出行。

这份出行指南信息介绍,假期间上海高速公路日均流量将达161万辆次至166万辆次,同比增长在3%以内。备受关注的G40沪陕高速长江隧道,日均流量达11.6万辆次/日,同比增长约5%。其中上行(江苏方向)5.4万辆次,下行(市区方向)6.2万辆次。

车多易堵。G40沪陕高速长江隧道段(南向北)与G1503绕城高速沪崇苏立交段(西向东)的易拥堵时段,从9月30日12时出现后,将持续至10月1日23时,持续时

长达35小时。

G15沈海高速嘉浏段(南向北)的易拥堵时间虽没那么长,但出现得更早——预计将从9月30日9时开始持续至当天20时,10月1日至3日的每日9时至16时,也将易拥堵。

G60沪昆高速石湖荡立交段(东向西)的易拥堵时段,除了9月30日14时至18时外,还有10月1日至3日的每日8时至14时。

这份出行指南也显示,中秋国庆假期,快速路日均流量达260万—265万辆次,同比增长在3%以内。受节日射线高速公路车流集中出行影响,与其衔接的快速路段将出现方向性拥堵。如节前一日和首日出城方向,中环外侧广粤路至沪嘉立交、中环外侧铜川路至武宁立交匝道、延安北侧江苏路至延西立交、延西立交至虹许路、虹许路至虹桥枢纽,均将出现不同程度拥堵。



“上海之鱼”亮灯

第二届上海国际光影节奉贤分会场开幕式前晚在上海之鱼点睛广场上演。本届光影节以“光织绿境”为主题,将前沿的光影科技与奉贤的独特生态禀赋相交织,借助光影艺术的独特语言,展现奉贤的自然之美、人文底蕴与生态魅力。此次光影节奉贤分会场活动将持续至10月8日。

本报记者 徐程 李一能 摄影报道

中国农业银行 × 携程旅行

广告

出行·酒店·门票
农行卡支付 厚立减



*以上产品介绍、积分规则、活动细则详见农行官网或活动页面,活动名额有限,先到先得。