

宅家里 孩子要“吃动平衡”

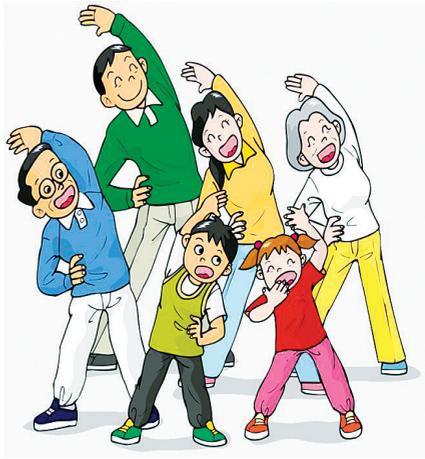
疫情期间，孩子与大人一样，连续一个多月宅家，长时间坐卧、看电视，少运动、不规律饮食。时间长了，有的孩子悄悄“晋升”成了小胖子，但也有有的孩子食欲不振、厌食、偏食，反而瘦了。如何让孩子健康成长，提高免疫力，“吃动平衡”仍是关键。

一个假期，吃成小胖子

最近一些家长很头疼，疫情期间足不出户，孩子在家没有节制饮食，作息不规律，加上不运动，不到一个月体重就涨了七八斤，小肚子已然成了一个圆滚滚的皮球，脸也圆了不少，有的孩子甚至犯了急性肠胃炎，这个时期，家长真是闹心得很。

宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说，对于孩子来说，一定要避免只摄入单一营养，比如只吃肉类，一定要保证食物种类多样化，以及食物结构的平衡。零食可以补充正餐能量和营养的不足，但不能太随意。

另外，在零食的选取上，以果蔬类、奶类和坚果类为最佳，少吃或不吃油炸、过甜、过咸的零食。同时，吃零食的时间不要离正餐时间太近，最好间隔1.5~2小时。



食欲不振可能与心情有关

疫情期间，有的孩子“偷偷”长胖了，也有的孩子出现食欲不振、厌食的情况。

银川市第一人民医院精神心理科主任周保说，长时间“蜗居”在家中，孩子缺乏运动，交际不如上学期间频繁，心理上也会产生压抑情绪，这时候身体就会表现出食欲不振、厌食的情况。不少家长关注孩子的营养，却忽略了吃饭的环境和心情。如

果带着不良情绪进食，就会影响饮食的效果。

周保建议，家长可以做一些颜色丰富的饭菜，来提高孩子的食欲，也可以在吃饭的过程中，谈一些轻松的话题，比如，孩子喜欢的电影、学校的趣事，以及解禁后一家人的出游计划。

和孩子一起动起来

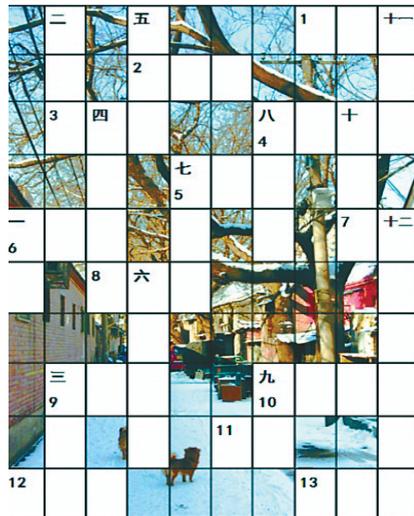
让孩子保持健康的体重，除了要坚持均衡饮食，动起来也是关键。适合中小学生的居家运动有很多，但要注意不能突然进行大强度、长时间的运动，而且，父母最好和孩子一起运动，每天锻炼的时间也最好固定下来。

对于孩子来说，居家健身转呼啦圈很简便，别小看这个扭扭腰的小动作，算起来每小时可消耗约5大卡热量，另外，躺在床上做蹬自行车的动作、前脚掌点地原地跑，都可以有效地锻炼身体。

如何把握运动的“度”？孩子感觉在运动时心跳有所加快，感觉轻度呼吸急促，微微出汗，练完后内心感觉轻松，虽稍感疲乏，但睡得好，第二天精神足，就是最适合自己的运动量。

据《银川晚报》

你博学吗？来试一试



横向：1.一种田径运动项目，运动员借助竿子支撑使身体越过一定高度。2.人对世界总体及对其自身在世界中的地位和作用的看法。3.著名作家，原名林含英，《城南旧事》作者。4.太阳表面有时会出现一些暗的区域，是磁场聚集的地方。5.战国末期燕国武士，燕将秦开之孙，辅助荆刺秦。6.民间对北宋清官包拯的称呼。7.一种不需燃料，以风作为能源的动力机械。8.日本传统格斗术结合琉球武术唐手而形成的一种武术。9.中国南北朝时期杰出的数学家、天文学家，首次将圆周率精确到小数点后第七位。10.唐代诗人贺知章所作唐诗，描写久别回乡，物是人非的沧桑与无奈。11.明清两朝北京内城的正南门，又称正阳门。12.中国、朝鲜两国之间的界河。13.目前考证的中国最早的汉字，又称契文。

纵向：一、内蒙古地级市，被誉为“草原钢城”、“稀土之都”。二、苏州四大名园之一，园内石峰林立，多状似狮子。三、一种古老的名贵宝石，被称为绿宝石之王。四、Beyond乐队最杰出作品之一，黄家驹作词作曲，1993年推出，歌曲充满励志性，唱出对理想的坚持和对自由的追求。五、佛教中慈悲和智慧的象征，在佛教众多菩萨中最为民间所熟知。六、汉语成语，比喻兄弟之间的感情很好。七、历史古迹，一条秦代修筑的交通干道，位于内蒙古、甘肃和陕西境内。八、来自太阳辐射能量的一种新型可再生能源。九、中国传统婚俗，指女子出嫁后首次回娘家探亲。十、《水浒传》人物李逵的绰号。十一、一种世界性的儿童游戏，在地面上画出大小适中的方格状或飞机状，单脚或双脚在其中交替跳跃。十二、统一车轨的轨距，统一文字。系秦始皇统一后颁布的重要改革内容。据《北京晚报》

居家老人如何保护关节

疫情期间，居家老人，特别是患有关节疾患的老年人，该如何预防关节炎发作、避免关节损伤呢？

■外出预防跌倒

如果必须外出，买菜、买口罩等，需注意“五防”——防滑、防绊、防扭、防踩空、防不看。穿着合适舒适的平底鞋，避免湿滑不平路面。戴口罩时应密封上方边缘，避免因口罩密封不牢导致眼镜雾气，一旦发生应立即停下脚步，清洁镜片。

膝关节退变的老年患者，建议使用手杖。手杖可有效预防摔倒，可将手杖与疼痛侧下肢“同行”（即同时向前、同时着地）。

■走楼梯拉扶手

患有膝关节病的老人有在电梯的情况下应该优先乘坐电梯，没有电梯则一定要在上下楼时抓住扶手，在稳定自身平衡的情况下上下楼梯。拉好扶手不仅可以减少膝关节整体负重，也有利于防止



身体失去平衡和跌倒。

■提物不宜过重

疫情当前，为减少人员接触，居民需下楼自取快递外卖。对于快递外卖较多较重，老年人不可勉强多提。遵循提重物“可抱不可抬”原则，先将身体向重物靠拢，缓缓蹲下，用双手把物品拿

稳，用腿部力量支撑身体缓慢站起来，避免突然用力。

■洗手要用热水

疫情期间，洗手频率也更频繁。如有手指关节退变，应尽量使用热水洗手。洗手时，除使用七步洗手法外，若有指间关节僵硬，可在热水中做手指伸屈、张开并拢和握拳伸指等锻炼。

■居家做好锻炼

适量居家运动可提高老年人免疫力，改善不良情绪，亦是预防病毒的必要措施。可以做股四头肌锻炼、床边伸屈膝关节、原地踏步走等。

虽然宅在家中，但老年人万一出现关节周围骨折、严重关节扭伤、韧带断裂、关节红肿热痛（感染），或关节脱位等急性情况，除在家使用冰敷、支具临时固定外，需及时前往医院就诊，以免耽误最佳的治疗时间。医院在排查新冠肺炎的前提下，会根据病情进行及时诊断和治疗。

据《新民晚报》

填填数独

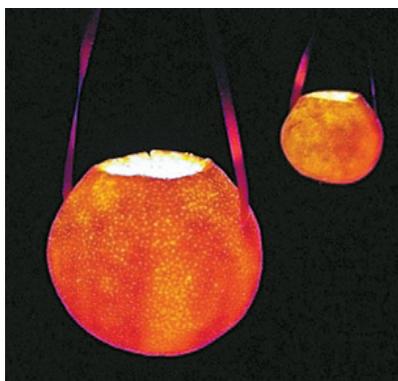
		5	7					
8				1	9			
	6			2		4		
		2			5		7	
	4				9		6	
1								
	9		6	5		1	4	
		7		9				
					3	2		

根据9×9盘面上的已知数字，推理出所有剩余空格的数字，并满足每一行、每一列、每一个粗线宫（3×3）内的数字均含1~9。

晚综

亲子制作

一起做个小橘灯



上学的时候我们都学过冰心的《小橘灯》，一想到心里就会暖暖的。这段宅家的日子里，很多人的朋友圈都出现了一个DIY的小橘灯，一个简单而又巧妙的构思，是父母和孩子一起做的温暖小橘灯。

其实做好小橘灯并不难，首先要用刀横切下橘子底部的三分之一，然后将橘子蒂的三分之二部分留下，用勺子轻轻地将橘子肉掏

空，留下橘肉最中间的白色芯。接着，就是晒干橘子皮，用尼龙绳、塑料绳等不易断且耐火的绳子穿在干橘子皮边缘，将绳子系在木棍上。晚上的时候，可以放一个小烛台在橘灯里。

把做好的小橘灯放在暗处，看着橘灯发出一闪一闪微弱的光，就像夏夜的萤火虫，充满了童趣和快乐。

晚综