

## 冬天孩子长得慢

家长做好这三件事,孩子也能快速长个儿

有了孩子后,家长都希望自家的孩子这也好那也好,尤其长个子,生怕自己的孩子落后了。而到了冬季,孩子长个儿却没有春夏时候长得快了,天天看着不见长,真是太愁人。

其实冬天里孩子不怎么长个,跟家长的做法有很大的关系。冬天孩子长得慢,家长做好下面三件事,即可助力孩子长个儿,快来看看吧。

## 第一件事:要常常带孩子出门晒太阳

冬季日照时间短,且晴天几率不高;孩子懒得动,或者家长不愿意让孩子出门,怕冻着。这两方面导致孩子接触阳光机会少,身体里的维生素D生成少,个子自然就长得慢了。

所以,家长应该引导孩子冬天里多出门活动,不要长时间待在家里看手机玩游戏,特别是有太阳的时候,一定要出门晒一晒,做做运动。

冬天出门只要防护好,不要刮风或者下雨的时候出门就没事,多出门多运动,反倒有助于孩子成长,增强免疫力少生病,促进身体发育。

## 第二件事:要让孩子规律饮食

冬天一到,人的胃口就好,天天都想吃好吃的。孩子见到油炸的、炖肉、火锅等更是喜欢得不得了,每顿都吃个肚撑,没有节制。

这么吃会长肉,还会影响身体健康,特别是会让孩子脾胃会变差,一旦脾胃消化不好,营养吸收就差,这是一系列影响,最终会导致孩子身体差、长个儿慢。所以,家长要引导孩子规律饮食,不要暴饮暴食。

## 第三件事:给孩子足够的营养

冬季如果再不重视营养,不仅会耽误孩子成长,还可能会出现营养不良;所以,饮食这方面家长们要多上心,注意荤素搭配,每顿多用几种不同的食材做菜,做到均衡营养,切不可饭菜太单一,经常这样容易让孩子体内营养缺失,对孩子长高很不利。平常,家长可以多练练厨艺,提高技能,让孩子更喜欢吃家里的饭菜,如果实在没头绪,可以看看手机菜谱APP。

(摘自“腾讯新闻客户端”)



▲图片来源:网络。

寒潮来了,那些怕冷的人急了  
体寒的人究竟“寒”在哪里?

生活中,很多人尤其是女性都会被“体寒”困扰。体寒是一种什么体验?中医说的体寒究竟是一种什么“寒”?哪些人容易被寒气缠身?日常生活中又该如何调理才能驱寒?

▶图片来源:网络。

## 体寒究竟是种什么“寒”

无论数九寒天,还是炎炎夏日,有的人总感觉手脚冰凉,穿再多也无济于事;吃了稍凉的食物,准会拉肚子……

自然界的寒热是一个温度概念,人体的寒热也与之类似。中医认为,机体由“气”构成,气“动则生

## “寒”分为内寒和外寒

内寒主要因体弱造成气机无力运动,一般伴有虚证表现,如气短乏力,面色白等。

外寒指外界寒气侵犯机体,体质虚弱者会向寒的方向发展下去,体质壮实者,正气会和外寒争斗,气的运行加速,会表现出热象来,就是中医常说的寒邪“郁而化热”。

## 体内的寒气从哪儿来?

生活中一些不经意的习惯,可能会导致体寒,让身体一天不如一天。

- 1. 到点不睡觉**  
传统医学历来重视子觉,子时(晚上11点至次日凌晨1点)阴气最盛,阳气初生,是阴阳交接之时。熬夜会导致阴盛阳虚,阳虚引发身体生寒。建议大家晚上尽量在11点前入睡。
- 2. 保暖不到位**  
很多人追求时髦,穿得“美丽冻人”,即便数九寒冬也只穿一条裤子过冬,不穿秋裤。经常挨冻会诱发

寒性体质,对女性来说更加严重。

## 3. 饮食寒凉

不管春夏秋冬,总有人喜欢大量摄入水果和冷饮,甚至是水果当饭吃,冷饮不离手。殊不知,很多水果都是寒性,长此以往,寒就来了。

## 4. 身体劳累

劳累、高负荷的身心运转会加速身体消耗,加上缺乏运动,容易出现体虚问题。典型表现是乏力、记忆力减退、脾气暴躁、食欲不振、消化不良、睡眠变差等。体质一虚,内寒就会乘虚而入。

做好4件事  
身体变暖

## 护好薄弱部位

降温很容易引起感冒,体寒的人更要注意保暖。人体腹部对寒邪的抵抗力较弱,穿衣尤其要护住腹部;寒邪可从下肢沿经络到达腹部,如不注意下肢保暖,寒邪则会乘虚而入;头部、背部是阳经循行部位,正邪在此交争,易出现头痛、发热等,平时头发要吹干后出门,夜里睡觉要避免头背受风。

## 多吃温热食物

饮食少吃生冷食物,如苦瓜、鸭梨等瓜果,适当多吃些温热食品,如牛羊肉等;注意补充蛋白质、B族维生素和铁元素,适当多吃些鱼、蛋、瘦肉、大豆等。

## 多晒晒太阳

女性体寒明显,平时可每天多晒晒太阳,即可激发身体中的阳气,达到驱寒效果;同时,对体寒的改善也十分有利,还可以促进身体维生素D合成,维生素D合成充足对钙质的吸收有促进作用,同样对女性健康有帮助。

## 艾灸驱寒

艾灸是改善体寒体质的不错方法。建议平日艾灸丰隆(位于小腿外膝眼和外踝连线的中点)、足三里(位于外膝眼直向下四横指处)、三阴交(位于小腿内侧足内踝上方四横指处)、神阙(位于脐窝中央)等穴位。

(摘自《武汉晚报》)

## 冬季几天洗一次澡比较好?

自古以来,南北不仅有口味的咸甜之争,还有洗澡之争。据说,南方同学去北方上大学,不敢走进澡堂的门。北方同学去南方上大学,看到南方人冬天天天洗澡,则是惊呆了!冬天洗澡,保持几天一次频率比较好?

人的皮脂腺会分泌油脂,它们与汗液混合后,时间久了,容易产生污垢和代谢废物。长时间不洗澡,皮肤可能会成为微生物聚集地,进而带来一系列皮肤问题,例如瘙痒、长红疙瘩等。所以,洗

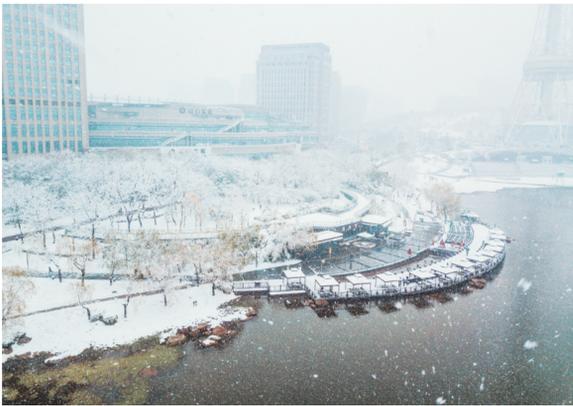
澡不仅可以清洁身体,也有助于释放压力,舒缓身心。

天热时,人易出汗,一两天或者每天都要洗,不然身上就会有明显异味。到了冬天,气温低,人出汗少,就没必要天天都洗,一般一周洗1~2次就可以了。年轻人可以每2~3天洗一次;老年人3~5天洗一次,或者一周一次;从事体力工作,劳动较多、出汗量大,可以适当增加次数,每天或隔天洗一次,室内工作者很少出汗,则无需洗得太勤。冬季,油性皮肤群体可以适

当增加洗澡次数,干性皮肤则要适当减少次数,洗得太勤反而容易损伤皮肤。

同时,洗澡时不要大力搓澡,酒后、饱食、饥饿几个时间段不建议大家立马洗澡;另外,洗澡时间也要控制,建议在半小时以内,冬天洗澡水温不能太烫,建议比皮肤温度稍高一点即可;对于老年人来说,洗澡要注意防滑,如果有三高或心血管疾病,建议在家人陪同下进行。

(节选自“中青看点客户端”)

今冬的这场初雪 说来还真就来了  
市区出现暴雪,市气象台启动低温雨雪冰冻灾害Ⅲ级应急响应

▲航拍神农湖。 株洲晚报融媒体中心/戴凇 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心/王娜 通讯员/曾欣)在经历两个无雪年后,昨天,株洲迎来了今冬第一场雪。这场雪下得声势浩大,市气象台启动低温雨雪冰冻灾害Ⅲ级应急响应。

雪后,今天的冻雨要警惕。不过,这样的雨雪冰冻天气过程较短,未来一周,气温会一天比一天高,周末或将迎来晴天。

## 昨天雪有多大

## 2008年以来最大的一场雪

昨天早上,不知道有多少人在推窗的那一刻,被窗外的飞雪惊到,忍不住“哇”出声来呢?

下雪了,2021年的第一场雪。昨天的雪,从早到晚下了整整一天。而且不同于以往,这场雪像极了北方的鹅毛大雪,飘然而至,落在了车窗上、雨伞上……这样的雪,轰轰烈烈,细密不停,温柔的外表下暗藏着倔强。整个城市银装素裹,洁白一片。停在路边的车盖上了厚厚的雪衣,即使是车来车往的路面,也有了厚厚的积雪。人行道上,行人相扶着走过,留下一排排蜿蜒的脚印。

根据市气象局的监测数据,昨天6时至20时市区出现暴雪,降雪量10.5毫米,雪深达15厘米,醴陵出现大到暴雪,降雪量9毫米,雪深达9厘米左右;攸县、茶陵、炎陵出现小雪。这场雪是2008年以来最大的一场雪,超过了2014年2月的那场积雪深度10.8厘米的降雪。

因为这场雪,我市全面进入气象灾害(低温雨雪冰冻)Ⅲ级应急响应状态。同时,市气象台针对市区、醴陵降雪情况,接连发布暴雪黄色预警信号及道路结冰黄色预警信号。

市气象台说,这次的雪下得这么大,主要是因为冷空气强大,而暖湿气流也配合得刚刚好,源源不断地输送水汽,刚好“擦”出了雪花。

市区小学幼儿园今日放假  
部分初中学校仍上课,高中正常上课

本报讯(株洲晚报融媒体中心/孙晓静)昨日,初雪如约而至。记者从城区各教育局获悉,为切实做好中小学(幼儿园)防御低温雨雪冰冻天气有关工作,全市小学、幼儿园于今日全部放假一天,部分初中学校仍上课。普通高中、中职学校由各学校根据实际确定。

市教育局相关负责人表示,全市各学校要切实加强组织领导,密切关注天气变化,科学分析研判工作形势,增强工作主动性和前瞻性,做到思想到位、预案到位、责任到位、行动到位、措施到位,确保正常教学秩序和师生生命财产安全。

“建议所有学生在家期间可

## 未来天气如何 今天有冻雨,周三起气温缓慢回升

今明两天,降雪和低温天气及其造成的积雪、道路结冰影响将持续。

市气象台说,这一场雪,昨天是最强时段,今天,雪慢慢变小,阴天转雨夹雪或冻雨天气,最低气温-2℃,最高气温1℃。一直要到明天,雨雪才会慢慢停歇,逐渐变成雨。

针对这样的天气,市气象台

继续发布暴雪黄色预警信号及道路结冰黄色预警信号,大家要警惕低温雨雪带来的道路结冰现象。

不过,这次雨雪过程去迅速,周三起,气温缓慢回升。从目前的预报来看,本周末后半周,株洲都将是阴天有小雨或者多云的天气。到周四,最高气温升至10℃。

## 今年是冷冬吗 偏冷还是偏暖,还得等过完才知道

按照往年的天气状况,每年的1月中下旬到2月初,是株洲最冷的时段。这段时间,本身就多雨雪、冰冻和极端寒冷的天气。翻看株洲的气象历史资料,极端低温都出现在上世纪七十年代和九十年代,只有一个出现在本世纪,那就是2008年。

今年入冬以来,株洲的气温一直都偏暖,12月上中旬市区平均气温较历年偏高了3.1℃。到

目前为止,全市仅本次出现了雨雪冰冻天气过程。而从目前的预报来看,这次雨雪过程持续时间并不长,属于过程性雨雪天气,本周三,气温就会达到0℃以上。届时,冰冻将减弱或部分融掉,带来的极端最低气温为-2℃,强度也与往年同时段冷空气相当。今冬是偏冷还是偏暖,还得等冬天过完了才知道。

## 新闻链接

## 各区今日放假具体安排

天元区:全区小学、幼儿园放假一天。初中情况待定。高中正常上课。

石峰区:全区初中、小学、幼儿园暂停调休放假一天。高中正常上课。

荷塘区:全区初中、小学、幼儿园放假一天。高中正常上课。

芦淞区:全区小学、幼儿园停课一天。农村初中可根据各校情况决定是否停课。城区初中、高中正常上课。

株洲经开区:全区幼儿园、小学停课一天。初中各校可根据情况自行安排。

渌口区:农村中小学、幼儿园以及城区小学、幼儿园停课一天,城区初中、高中照常上课。

株洲快客往返长沙等地  
线路今起停运

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖明 通讯员/夏四亮)12月26日,长途汽车站全线停班,中心汽车站发往南四县班车走国道,提前到四点收班,往长沙方向全线停班。

市交通运输综合行政执法队水上交通执法大队发布停航通告,目前,株洲市辖区古桑洲渡口和王十万渡口已减少渡运量,其余渡口进行了停航封渡,株洲船闸已停止安排过闸通航。

株洲南站往省内北线(湘北)和西线(湘西)班线车辆已停运。

株洲快客微信公众号昨晚发布消息,受雨雪冰冻天气影响,为确保广大旅客出行安全,按照上级有关工作要求,12月27日起,株洲快客株洲往返长沙、黄花机场、醴陵、攸县、茶陵线路全部停运。购买相关班次服务的乘客均可免费退票,恢复情况另行通知。

## 株洲西13趟列车昨停运

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖明 通讯员/夏四亮)记者昨从市交通运输局获悉,受雨雪冰冻天气影响,12月26日经停株洲西站的部分旅客列车停运,截至16时10分已有13趟列车停运。铁路部门提醒广大旅客,及时关注停运列车车次及时间等相关信息,具体请以车站公告为准。

具体停运列车车次为G9601、G9629、G9630、G6034、G6027、G6038、G1125、G6016、G1152、G1151、G1112、G637、G1406。

下雪路滑 骨折伤者增多  
提醒:雨雪天步幅要小,避免摔倒

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘琼 通讯员/谭盼盼)美丽的雪花带来了浪漫,也给不少人带来了烦恼。记者昨日从省直中医院急诊科获悉,突如其来的降温降雪,让该科室的收治人数一下增了30%。

“我们忙晕了,连午饭都没时间吃。”昨日下午1时40分,记者联系省直中医院急诊科主任黄磊时,他正在忙着协调科室人手。由于雨雪天路滑,前来就诊的摔伤、车祸撞伤者明显增多,仅半天时间,该科室就收治约10例骨折伤者。此外,由于气温骤降,突发心脑血管疾病和呼吸道疾病的患者也出现了“扎堆”。

黄磊介绍,冬季是心脑血管疾病高发期,因为寒冷导致人体血管收缩,容易引发心绞痛、心肌梗死、脑卒中等。他提醒市民,气温骤降时,要及时添衣,注意防寒保暖。有心脑血管基础疾病的人勿用冷水洗脸、洗衣,以免寒冷刺激导致血压升高。市民外出时,建议穿上防滑鞋,步幅要小,避免摔倒。