

复课后

担心孩子戴不住口罩？
这些方法挺管用！



春季天气多变
收下穿衣指南

一会儿暖热，一会儿降温，春天就是如此多变，深深折磨着站在衣柜前，不知如何选择的我们。这份春季穿衣指南，快来一起学习吧。

1.一定要注意看临近的天气预报，因为春季气温的变化较大。

2.看天气预报穿衣，不能只看最高气温，还要看最低气温。如果昼夜温差大于10摄氏度时，至少备一件衣服及时增减。可采用洋葱式多层穿衣法，便于随时增减。比如9—23摄氏度这样的气温，早晨上班是外套+毛衣+衬衫，到了办公室脱外套，中午和下午最热的时候，穿衬衫。如果是羽绒服+短袖这样简单粗暴的穿衣法，半冷不热的时候穿脱都不合适。

3.根据自己的体质穿衣，冷空气到来时，多穿一点，“春捂”是有一定必要的，不能“只要风度不要温度”。

4.那些热衷于露脚踝的时尚达人们，寒从脚（腿）起，下半身的保暖很重要，冷的时候就把脚踝藏起来吧。

据新华社

打完豆浆后
别再把豆渣丢了
营养丰富着呢

众所周知，豆浆、豆腐、豆干等豆制品营养价值很高，富含各类优质蛋白、磷脂、钙、锌、维生素、膳食纤维等。如今，也有不少家庭选择使用豆浆机自制豆浆，简单易操做，健康卫生。通常人们会讲豆浆中多余的渣滓过滤掉，这样的豆浆喝起来口感比较细滑。那么，豆浆渣是否可以食用呢？

其实，豆渣在营养上具有“三高”，高膳食纤维、高蛋白质、高矿物质。每100克豆渣中大约含有9.7克膳食纤维。膳食纤维能促进肠道蠕动，利于排便，防治便秘。并且，豆渣的钙含量每100克豆渣中大约含有100毫克钙，可与牛奶媲美。此外，豆渣还是高钾高磷低钠食物，含有丰富的钾和磷，有利于稳定血压、保护心脏。除了以上营养物质，豆浆渣中还含有一定量的植物固醇、卵磷脂等，有助于降低胆固醇，促进新陈代谢，对大脑也有好处。所以，我们完全可以不过滤，直接将豆浆渣和豆浆一起喝掉。

豆渣不仅营养丰富，还是不错的烹饪原料，将豆渣添加到各类主食里，其中的豆类氨基酸和谷类氨基酸可以形成互补，有助于消化吸收。只要花点小心思，豆渣便可以制作成美食，也不会造成浪费。下面介绍几种豆浆渣的日常做法。

一、炒豆渣

豆渣沥干之后，将锅中的油烧热，先用花椒爆锅，然后将豆渣倒进去翻炒，炒熟之后，放入一点葱花，再翻炒片刻，加入食盐即可。

二、豆渣饼

将豆渣放入盆中，加入适量的面粉，充分搅匀，再加入鸡蛋、蔬菜、肉末等，调成糊状，在平底锅上煎至两面金黄，搭配酱料食用。

三、豆渣丸子

豆渣既可以搭配肉末做成肉丸子，也可以搭配各类青菜做成菜丸子。分别加入肉末（或剁碎的蔬菜）、豆浆渣、鸡蛋液、适量面粉和食盐，充分搅匀，余成丸子煮熟或炸熟即可。

需要提醒的是，油煎的豆渣饼和油炸的豆渣丸子虽然口感较好，但吸油较多，不建议过多食用。另外，豆渣含水量较高，不易保存，很容易变质，建议当天食用。

据新华社

A 儿童口罩怎么选
才能兼顾舒适、安全？

《民用卫生口罩》团体标准起草人之一、东华大学纺织学院靳向煜教授建议，不要盲目热衷于选择N95口罩及医用外科口罩，这类口罩的通气阻力都在300帕左右，虽然防护性能高，却不利于透气，对儿童日常防护而言，并非最佳选择。

靳向煜认为，儿童口罩宜采用耳挂式口罩带，口罩带不应有自由端，不应有可拆卸小部件等，不应存在可触及的锐利尖端和锐利边缘。儿童用口罩原材料不应使用再生料。

如此严苛的安全标准之下，只有选择购买合格合规的儿童口罩，安全性和舒适性才可以兼得。

B 口罩大小尺寸如何选择？

团体标准对儿童口罩规格也有大号(L)、中号(M)、小号(S)之分。小号一般适用于3—6周岁儿童，儿童佩戴

口罩会影响呼吸，所以年龄小的儿童佩戴口罩要慎重，家长一定要注意观察随时调整。中号适用于6—9周岁儿童，大号一般建议10周岁以上儿童佩戴。

由于儿童生长发育的个体化区别，高矮胖瘦等对脸型都有很大影响，按年龄段选择还是不具备科学性，仅作参考。家长在选购中，给孩子试戴后选择符合脸型大小的口罩，才是最佳方案。

C 孩子口罩戴不住？
要先“愿戴”才能“会戴”

很多低年级的学生年龄都较小，不太喜欢戴口罩。有的是因为觉得口罩太闷、活动一下就喘不过气来，有的是觉得口罩带子勒耳朵，有的是觉得戴口罩不好看。

那么，如何让孩子乖乖地戴好口罩呢？家长可以这样做：

首先，家长应购买适合于孩子的儿童专用一次性医用口罩，一般这些口罩可能会有一些花纹或色彩，孩子更容易接受。

对于大一些的孩子，家长可以通过

讲故事的方法，告知孩子为什么大家都要戴口罩以及不戴口罩的危害。

佩戴时帮孩子调整好口罩的位置，让孩子更舒适，减少抵触心理。

而对于小一些的孩子，家长可以通过一些角色扮演、做游戏、讲故事的方式，跟孩子对着镜子一起戴。刚开始不要着急，可以反复多试几次，让孩子减轻对口罩的抗拒感和陌生感。

D 低龄儿佩戴口罩的
正确方法

(1)鼻夹侧朝上，深色面朝外（或褶皱朝下）；

(2)上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌；

(3)双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁；

(4)适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。

E 关于孩子戴口罩
还有这些问题要注意

1.流了鼻涕，不要用口罩擦拭；出了汗，不要直接用口罩擦汗；

2.摘口罩的时候，手要拎着耳边的口罩带，一定不要用手抓口罩前面的嘴巴部位；

3.口罩不用的时候要叠放好，弃用的口罩要扔进专门的垃圾桶。

据新华社

“七分饱”可延寿？科学家揭示节食抗衰机制

热量限制，即饮食节制，在多个物种中被证明是延缓衰老的重要途径，但其组织细胞特异的分子机制尚不明确。中国科学院等研究团队日前在美国权威期刊《细胞》在线发表一项研究成果，通过高通量单细胞转录组测序技术，揭示了节食延缓衰老的新型分子机制，在多器官水平证实“七分饱”可延缓衰老。

增龄伴随的多器官渐进性功能衰退，是衰老相关重大疾病，如神经退行性疾病和心血管疾病等关键诱因。细胞种类的多样性决定组织器官的异质性和复杂性，导致组织器官在衰老过程中呈现不同的细胞及分子特性，但传统的研究技术难以精确揭示细胞类型特异性的分子变化规律。

来自中科院动物研究所、中科院北京基因组研究所及美国索尔克生物研究所等科研机构的研究人员，以啮齿类动物大鼠为研究对象，基于高通量单细胞和单核转录组测序技术，绘制了首个哺乳动物衰老和节食的多器官单细胞转录组图谱，系统评估了衰老和节食对机体不同类型组织细胞的影响。

中科院动物所研究员曲静介绍，从中年期的大鼠开始对其进行“七分饱”（任意进食量70%的卡路里摄入量）干预可降低其组织、细胞和分子水平的衰老指征，使其寿命延长。基于对年轻任意进食组、年老任意进食组和年老节食组动物的9个组织中获取的20多万个单细胞及细胞核的转录组分析，科学家绘制了衰老和节食状态下不同组织器官

的分子网络图谱。

中科院北京基因组研究所研究员张维绮表示，在被检测的组织中均发生了衰老相关的细胞类型组成的改变，这些变化超过一半能被节食抑制。“结果表明，多组织免疫炎症压力的升高是衰老的标志性特征，而节食可有效地逆转促炎细胞在衰老组织中的聚集。”

中科院动物所研究员刘光慧认为，此研究首次在多器官、多组织层面上系统解析了机体衰老的细胞和分子变化规律，为衰老预警提供了新型生物学标志物。同时，也揭示了免疫调节系统在节食干预衰老进程中的重要作用，为进一步开发衰老及相关疾病的干预策略奠定了理论基础，在科学应对老龄化方面具有重要价值。

据新华社

不慎被昆虫咬伤怎么办？

春天万物复苏，各种昆虫随之滋生。天气转暖,在做好防控的前提下，不少人选择到公园、郊外散步,可能遇到昆虫。据医生介绍，除常见的蚊子外,门诊也多见被蜱虫、马蜂、蜈蚣等昆虫咬伤或蛰伤的患者。那么，若不慎被这些昆虫咬伤,我们该怎么做？

被蚊子叮咬后，可在伤口处涂抹碱性的肥皂水，或者用盐水涂抹冲洗伤口来软化红肿缓解痒痛。此外,也可以使用清凉油、风油精等驱蚊用品。

当被蜜蜂蜇伤后，可用针尖或镊子挑出蜂针,将伤口四周皮肤捏起,挤出蜂毒，用肥皂苏打等碱性溶液擦洗伤口，局部涂解毒搽剂或糖皮质激素

外用。伤口肿胀时冷敷,如果引发局部或全身皮肤过敏反应,应立即就医。

螨虫叮咬人体后皮损为圆形红色斑疹、丘疹或丘疱疹，可以内服抗组胺药及外涂解毒搽剂，有继发感染时，可适当使用抗生素。平时注意居室内空气流通，保持干燥，日晒草席、被褥，避免和猫狗等宠物亲密接触。

如发现蜱虫叮咬，不可生拉硬拽，以免拽伤皮肤，或将蜱的头部留在皮肤内引起感染，可用酒精麻醉或烟头、香头灼热蜱，让其自然脱落。如条件允许，尽快就医，并随时观察身体状况。有蜱叮咬史或野外活动史者，一旦出现发热等疑似症状或体征，应当及早就

医，并告知医生相关情况。

为了避免被昆虫叮咬，我们一定要做好物理防护。

1.尽量避免到昆虫较多的花丛、草坪、树林或潮湿阴暗的地方长时间坐卧或玩耍。

2.如果必须去，建议穿紧口、浅色光滑的长袖衣服及长裤，不要穿凉鞋，扎紧袖口和裤管。

3.在皮肤裸露部位擦上清凉油或风油精，在帐篷休息时，关好帐篷，撒些驱虫水。

4.宠物更容易被蜱虫叮咬，因此养宠家庭在遛狗时要格外提防。

据新华社