**5月立夏幼儿保健知识**

进入初夏时节，人们的新陈代谢加快，心脑血液供给不足，常使人烦躁不安，倦怠懒散。此外，夏天气温高，能量消耗大，营养物质随汗液丢失多，体质虚弱者尤其是孩子和老人，如稍不注意，就有可能感染疾病，损害健康。夏季保健与健康的关系极为密切，因此，从初夏开始，我们应合理安排作息时间，及时补充营养物质，采取正确的养生保健方法，以便更好的度过夏天。

初夏时节注意预防菌痢

细菌性痢疾（简称菌痢）由痢疾杆菌引起的最常见的肠道传染病，除与苍蝇繁殖活动有关外，还与夏季气候适宜痢疾杆菌繁殖、天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。控制菌痢的关键是早发现，早治疗；其次应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生，加强对饮食、水源管理，消灭苍蝇，不吃生冷不洁的瓜果蔬菜，不吃腐败变质的食物，养成饭前便后洗手的习惯。

小心脾胃受损

很多人在夏天容易出现各种各样的胃肠道问题。一方面是由于入夏后人体胃口自然变差，消化功能本来就随天气受影响；另一方面，由于人们贪凉嗜好冰寒的食物，使胃受到强烈的低温刺激后，血管骤然收缩，血流量减少，从而影响胃肠道消化液的分泌，导致生理功能失调。很多老人、儿童以及消化功能不良者就往往在夏季出现腹部疼痛、胃炎等情况。

多喝水、少喝饮料

据营养专家介绍，初夏天气比较干燥，保证人体每天饮水量。由于早上人体血液浓度非常高，容易形成血栓，所以早上起床后第一件事就应该喝一杯水。一天水分的补充和保持也是很重要的，保持体内足够的水分可以清洗肠道，预防上火。不宜用饮料代替水，汽水、果汁等饮料中，含有较多的糖精及电解质，这些物质会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲。

保证睡眠充足

夏季日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易疲劳。因此，夏季保持充足的睡眠对于促进身体健康、提高工作、学习效率具有重要的意义。为了保证充足的睡眠，首先应做到起居有律；其次应注意卧室通风、凉爽；第三要保持平静的心境，力求“心静自然凉”；第四要有适当的午睡时间，夏季午睡可使大脑和身体各系统都得到放松，有利于下午的工作和学习，也是预防中暑的有力措施。

饮食要合理

清淡饮食，但也不能拒绝荤菜由于夏季人的胃酸分泌减少，加之饮水较多，冲淡胃酸，导致机体消化功能较弱。应多吃营养丰富、气味清淡之品，忌食油腻、煎炸及热性的食物。但是，清淡不等于素食，素菜中虽然含有大量的膳食纤维及丰富的维生素，但缺乏人体必需的蛋白质。所以，即使在炎炎夏日也不要拒绝荤菜，可适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品，关键是在烹调时多用清蒸、凉拌等方法，不要做得过于油腻。因此，营养学家建议，夏季经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品，能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜肴，能调和脾胃，清除疲劳，醒脑提神，对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。