

现在出发!

——国庆黄金周服务手册



扫码看视频

中秋假期加上国庆黄金周,阖家欢聚的氛围更浓,但健康警报也可能悄然拉响。无论是计划长途旅行探索未知风景、走亲访友感受合家团聚氛围,还是居家休息享受悠闲时光、享受美食增添宅家乐趣,健康始终都是享受快乐假期的基石。

关于假期健康,医生有何建议?对此,湖南省胸科医院多位专家特别为市民们准备了一份详尽的“假日健康手册”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 杨正强

04 健康

惬意度假期,健康防线不能松懈

旅行族做好防护,宅家派管好作息饮食,警惕节后综合征

【旅行族】 做好安全防护,别让旅途变“囹途”

秋高气爽,正是出游好时节。对于选择假期外出旅游的朋友,行前准备至关重要。湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉建议,密切关注目的地天气状况、传染病疫情形势及相关部门发布的健康风险提示,合理安排行程。山区早晚温差大,海边紫外线强,城市旅途步行量大,都需要有针对性的装备。有条件的市民,可随身携带一个小药箱,备好防晒喷雾、晕车药等常用药品。慢性病患者务必带足日常服用的药物。

要合理安排行程,避免“特种兵式”旅行,以免过度疲劳导致免疫力下降。长时间乘坐交通工具时,每1—2小时应起身活动,促进血液循环,可以做一些简单的脚踝旋转、抬腿等运动,预防下肢静脉血栓。自驾游司机要严格遵守“2小时休息制”,避免疲劳驾驶。

尽量选择卫生条件良好的餐馆,避免生冷食物,品尝当地特色时要注意食材新鲜度。不采集、不食用不明野生菌及野生植物。

“国庆中秋长假期间,人员往来频繁,流动性大,增加了呼吸系统传染病的传播风险。”李升炉表示,根据中国疾病预防控制中心发布的“2026年9月健康风险提示”,需关注登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等蚊媒传染病,埃博拉病毒病,发热伴血小板减少综合征,猴痘,霍乱,以及疟疾。

在人群密集的公共场所、乘坐飞机高铁和大巴车等密闭交通工具时,建议佩戴口罩,保持社交距离,减少疾病传播。到山林、湖泊或者有蚊虫相关疫情的地区旅行,要穿着长袖衣服和长裤,随身携带并正确使用蚊虫驱避剂。



新华社 图

【宅家派】 管好作息,享受悠闲时光

很多人喜欢一到假期就躲在家里睡大觉,将连日来工作上的“身心疲惫”通过假期的“大睡特睡”弥补回来,其实这是不对的。

“需要注意的是,即使在家‘躺平’,也同样需要注意健康管理。”湖南省胸科医院康复治疗中心副主任医师张志明表示,打破日常作息是很多人的假期习惯,但建议起床时间不要比平时晚超过2小时,避免生物钟紊乱导致“节后综合征”。午休控制在30分钟左右为宜,过长反而会导致头晕乏力。

居家期间要避免成为“沙发土豆”。可以制定简单的运动计划,如晨间拉伸、傍晚散步等。利用健身App或视频跟练等都是不错的选择,但要注意循序渐进,避免突然高强度运动造成损伤。家务劳动也是很好的活动方式,整理衣橱、深度清洁既能活动身体,又能收获整洁环境。

另外,假期生活中,对于屏幕时间的管理也尤为重要。连续追剧、打游戏不要超过2小时,间隔期间应远眺或闭目养神。夜间避免关灯玩手机,减少蓝光对睡眠质量的影响。可以培养一些线下爱好,如逛书店或古玩市场、阅读纸质书、种植绿植等,让眼睛和身心都得到放松。

国庆期间亲友聚会增多,饮食健康需要特别注意。湖南省胸科医院营养科主管技师唐寒梅表示,在聚餐点餐时推荐采用“三荤七素”的比例,烹饪方式以蒸、煮、炖为主,减少油炸食品。成年人如需饮酒,一天最大饮酒的酒精量建议不超过15克,且避免空腹饮酒。要多食用秋季时令蔬菜水果,如南瓜、莲藕、山药、梨子等,滋阴润燥。面对美食诱惑,切记细嚼慢咽,饮食有度,每餐七分饱即可。暴饮暴食极易引发急性肠胃炎、胰腺炎等疾病。

【收心篇】 调好节奏,别让“节后综合征”缠上身

节日是团圆的时刻,但也可能因琐事产生压力,学会管理情绪同样重要。需要注意的是,不要过分追求“完美节日”,接纳可能的小插曲,与家人朋友相聚的时光本身最为珍贵。家庭聚会中,对于长辈的关心和询问,多一份耐心和理解。遇到分歧,保持沟通,化解矛盾,避免争吵。

当然,在热闹的聚会之余,也可以给自己留出一些独处的时间,看书、听音乐、冥想,放松心灵,给自己“充电”。

另外,长假容易打乱平时的作息规律,“节后综合征”常常由此而来。“偶尔放松可以理解,但尽量不要通宵达旦地娱乐。”张志明表示,假期最后一天应开始调整状态,逐步恢复日常作息时间,避免熬夜。保持规律的作息,保证每天7—8小时的睡眠,能让身体得到有效修复。饮食回归清淡,减轻肠胃负担,为回归工作学习做准备。适量的运动,也能够有效激活身体。每天安排一些适度的运动,如散步、慢跑、瑜伽、爬山等,有助于消耗多余热量、振奋精神、缓解压力,帮助身体找回节奏。

可提前整理好假期物品,准备上班、上学所需的衣物和用品。制定简单的工作、学习计划,避免节后手忙脚乱。如果出现疲惫嗜睡、精神焦虑、乏力、注意力不集中、抵触上班等“节后综合征”症状,不必过度焦虑,通过积极自我心理暗示调整心态,例如提醒自己假期是为了更好地出发,收心是新节奏的开始,工作能带来成就感和稳定感,不必急于求成,循序渐进恢复状态即可。同时要合理设定复工过渡期预期,允许自己拥有1到3天适应期,不苛求即刻高效;优先处理轻松且紧急的任务,逐步找回工作节奏;接纳偶尔的疲惫与分心,不自我苛责。

