



04 健康提醒

【饮食健康】

佳节美味多,肠胃负担需减轻

饮食健康是节假日的首要课题,而中秋月饼是绝对的“主角”。湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉表示,月饼虽美味,但属于高糖、高油、高热量食品,不易消化。建议每天食用不超过100克,尤其是老年人和患有糖尿病、胃肠道疾病的朋友更应节制。品尝时可搭配清茶,解腻助消化。

长假期间,大餐盛宴接连不断。在聚餐时,要注意均衡膳食,荤素搭配。避免大鱼大肉“轰炸”,注意餐桌上的荤素比例(建议素菜占2/3)。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。另外,尽量选择新鲜食材,烹饪要烧熟煮透。剩菜剩饭应及时冷藏,再次食用前必须彻底加热。外出就餐选择卫生条件好的餐厅。

【作息健康】

狂欢有节制,规律作息是根本

长假容易打乱平时的作息规律,“节后综合征”常常由此而来。李升炉表示,偶尔放松可以理解,但尽量不要通宵达旦地娱乐。

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。而适量的运动,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。

李升炉强调,佳节聚会,饮酒务必适量。过量饮酒不仅伤肝伤胃,还可能引发意外。切记“喝酒不开车,开车不喝酒”。

【情绪健康】

团圆是喜事,情绪管理亦重要

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。李升炉提醒,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”。



扫码看视频

当中秋的月饼遇上国庆的盛宴,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、走亲访友,还是居家休息、享受美食,健康都是享受快乐假期的基石。

为此,三湘都市报记者邀请湖南省胸科医院专家制定了一份详尽的“健康指南”,助力更多人度过一个平安、健康、愉悦的“双节”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 陈思雨 图/高原

美食别贪吃,假期狂欢要节制

避免“节后综合征”,请收好这份健康指南



图片为AI制作。

【出行健康】

旅途风光好,安全防护不能少

秋高气爽,正是出游好时节。出行期间的健康安全至关重要。国庆中秋正值假期出行高峰,人群聚集、流动性强,给传染病的传播和流行创造了有利条件。因此,个人防护仍需留意。

在人群密集的公共场所、乘坐飞机高铁等密闭交通工具时,建议佩戴口罩,勤洗手或用免洗手液消毒,保持社交距离。

“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,随着秋冬季的到来,昼夜温差较大,呼吸系统疾病开始增多,尤其是肺结核、流感等。

肺结核属于呼吸道传染病,通过呼吸道传播,以咳嗽、咳痰、发热为主要症状,在通风不好、人群密度较高的地方容易发生。当肺结核患者咳嗽、咳痰、打喷嚏或大声说话时,大量含有结核杆菌的微小飞沫排放到空气中,人体一旦吸入,就有可能被传染。

另外,肺结核患者随地吐痰,痰液干燥后随风扬起,导致含有结核杆菌的尘埃悬浮于空气中,人体吸入后也有可能被感染。因此,在通风不畅或人员聚集的地方佩戴好口罩,就显得尤为重要了。

同时,合理安排行程,保证充足的休息和睡眠,避免“特种兵式”旅行,以免因过度疲劳导致免疫力下降。对于慢性病患者,务必遵医嘱按时服药,定时监测血压、血糖等指标,严格控制饮食,不可因过节而随意停药或放纵饮食。

延伸

带老人孩子出游,这些健康状况要警惕

容易咳嗽,容易感冒,出行意外多,在秋天这个“不太友好”季节,如何带老人、孩子健康出游?需要准备些什么?医生给出出行指南。

感冒发热

老人、孩子置身陌生环境、饮食不规律、昼夜温差大等,都是感冒发热的诱因。

准备:体温计、布洛芬或对乙酰氨基酚。

简单处理方法:保证孩子清凉、不要穿太多;清淡饮食、多饮水;腋温>38.2°C,或发热造成孩子不适、情绪低落时,可口服退热药物布洛芬或对乙酰氨基酚。

呕吐腹泻

旅行中一大亮点就是美食了,但老人、孩子可能会因为三餐不规律,或是饮食种类杂乱而引起消化不良或腹泻。

准备:口服补液盐、益生菌、蒙脱石散、护臀膏。

简单处理方法:有严重呕吐的可暂禁食4—6小时(不禁水);清淡饮食,选择容易消化的、蛋白含量低的食物,一种到多种,简单到复杂,少量多次;呕吐较轻能口服的患儿可口服补液盐,少量多次;可口服益生菌、蒙脱石散;做好臀部护理。温水清洗干净、保持干燥,酌情涂抹护臀膏。

过敏

气候不适宜、接触陌生的物体、服用少见的食物等都可能会诱发老人、孩子过敏反应,最常见的表现就是皮肤荨麻疹。

准备:抗过敏药物如氯雷他定、西替利嗪。

简单处理方法:发生普通皮肤荨麻疹直接用药。如果出现喉头水肿、呼吸困难,皮肤湿冷、休克等表现,那就需要考虑严重过敏反应,需尽快就医。

外伤

玩耍时,磕磕碰碰在所难免,伤口要及时消毒处理。

准备:碘伏、棉签、创可贴、医用纱布。

简单处理方法:如果外伤出血,伤处无异物时,可采用直接压迫止血法进行止血。在直接压迫止血的同时,可再用绷带、三角巾或代用品加压包扎。

如果被异物刺入,一定不要拔出异物,可以先用随身的毛巾、围巾等物品制作成布卷用以夹住异物,然后用绷带固定好布卷和异物,并立即前往医院进行专业救治。

如果脚踝扭伤,立刻停止活动,并及时加压固定伤处。随后进行多次冷敷,每次不超过20分钟。在扭伤72小时之后可以热敷伤处,以促进血液循环和伤处恢复。

