



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

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”。



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，随着秋冬季节的到来，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，避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？需要准备一些什么？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、多喝水；腋温>38.2℃，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、围中等物品制作成布卷用以夹固异物，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。

