

春节走亲访友送什么?

推荐这5类健康礼



春运安全健康出行提示

南来北往的旅程,承载着浓浓的返乡情。新冠肺炎疫情防控常态化下,旅客安全健康出行,更是事关众人的要事。在此,向广大旅客作出以下提示:

铁路出行

1. 根据出行需求,及时关注12306网站和各大车站信息公告。建议广大旅客下载铁路12306手机客户端,并通过铁路官网办理购票等业务。铁路12306手机客户端提供购票出发地与到达地疫情防控政策实时查询功能,同时还为注册用户提供行程提醒、列车运行变更通知和电子临时乘车身份证明等多项服务。

2. 建议广大旅客尽量使用互联网、手机客户端、自助票务终端等非接触方式,降低疫情传播风险。

3. 出行过程中,请广大旅客还是要注意自身健康和个人防护,听从铁路工作人员引导,全程佩戴口罩,保持安全距离。

乘机出行

出行前提前查清出发地和目的地的疫情防控要求,出行过程中提高自我防护意识,做好戴口罩、勤洗手、保持社交距离等措施,配合机场、航空公司做好体温检测、健康码和核酸证明的查验工作。同时,按照机场和航空公司工作人员的指引,做好登机前手部消毒、机上不换座、减少不必要的走动、有序使用盥洗室等各项工作。

自驾出行

要配合疫情防控的检查,在高速公路服务区等场站停靠时,要遵守扫码登记、测温等各项规定,正确佩戴口罩,保持安全距离,加强个人防护,减少停留时间,共同为春运疫情防控作出贡献。

各位旅客朋友们在春运返乡前,要关注和遵守出发地、中转地、目的地防疫要求,在旅途中要始终做好个人防护,坚持戴口罩、勤洗手、多通风,在返乡后要减少聚集、减少流动,发现症状要及时就医和报告,按照当地疫情防控要求,做好各方面应对。

来源:健康中国

过节送礼,说起来简单,其实是个技术活。选择礼品需要从以下几个方面考虑:年龄、喜好、身体状况、业余爱好、正规产品、营养健康。春节送礼的礼品可以分为健康知识类、健康实践类、健康监测类、健康基础类等几大类。以下是各类备选礼品的特点及推荐理由,供读者参考:

1. 健康知识类 有关健康营养的图书、报刊、杂志等

推荐理由 这类礼物可以帮助提高健康素养,用得对,可以指导

营养健康生活,发挥促进健康、预防疾病的作用。

选择建议 营养健康类的书籍琳琅满目,选择靠谱的出版社、靠谱的作者、靠谱的内容。先看看目录、看看题目,再看看内容。忽悠人的、夸大其实、空洞无物的不选。送家庭选营养百科全书、膳食指南;送儿童选健康漫画,连环画;送孕妇选膳食指南、喂养健康指南。

2. 健康实践类 健身卡、游泳卡等卡类,球拍、球杆、计步器、拉力器、小杠铃等

推荐理由 鼓励经常运动,增加身体活动。身体常活动可以降低血脂、血压和血糖水平;保持健康体重,减少体内脂肪蓄积;调节心理平衡、减轻压力、缓解焦虑、改善睡眠。

选择建议 了解个人爱好和需要,选择质量好的、靠谱的品牌。

3. 健康监测类 体重计、腰围尺、血糖仪、血压计

推荐理由 这类礼物可以用来管理、促进健康。体重、腰围、血糖、血压重在管理,体重计、血糖计以及血压计等健康监测工具,能够很好地帮助我们及时了解身体的各种情况。

选择建议 选择正规产品,了解使用的难易。

4. 食品类 谷类、蔬果、鸡鸭鱼肉、奶及奶制品、坚果

推荐理由 营养是健康的物质基础,食物多样是实现合理膳食、促进健康的最基本原则。春节送食物,兼顾了实用性与礼节。

选择建议 过多的食物储存时间长容易变质,不宜送得过多。

少买散装的食物。散装食品大多没有标注生产日期、保质期、生产者等重要内容,存在食品安全隐患,要慎重选购。

食物多样、新鲜。采购食物一个原则是选择新鲜的,少选熏腊、冷冻的食品,蔬果一定要新鲜的。选择坚果时注意看食品营养标签,选择原味的,不选盐渍的、五香的。送奶制品要事先了解对方是否乳糖不耐受或者牛奶蛋白过敏。

5. 促进健康类 茶、茶具、水杯

推荐理由 茶叶中含有多种对人体健康有益的化学成分,如茶多酚、咖啡碱、茶氨酸、茶多糖等。茶及其有效成分具有扩张血管和抗氧化的作用。茶多酚则可以通过调节血脂、降低胆固醇,来阻止动脉粥样硬化的发生和发展。

选择建议 选择正规产品,提前了解对方喜好。红、绿、白、黑茶等都适宜作为礼物送,春节可以选红茶或普洱茶。

北京大学公共卫生学院
营养与食品卫生系教授
马冠生

春节五大消费提示

春节将至,为了让广大消费者过一个快乐祥和的佳节,在此特别提示,消费时要注意以下五点:

1. 理性对待商家优惠促销。春节是促销季,商家会推送优惠券、折扣券、赠品等,并设置使用范围和期限等条件。消费者面对诱惑,应保持理性、货比三家、按需消费,谨防虚假打折,避免盲目购物,掉入“循环购物”“明降暗涨”“先涨后降”等陷阱中。

2. 办理预付卡要谨慎。春节是餐饮、美容美发、健身娱乐、洗车洗衣等服务行业办理预付卡或续卡促销高峰期。消费者要审慎了解商家资质情况,注意充值金额不宜过大,并对服务内容进行书面确认。最好与商家签订协议,与发票等凭证一并保存。

3. 预定年夜饭需用心。消费者要尽量选择熟悉、口碑好、诚信经营餐厅。最好实地挑选菜品,弄清每道菜的名称、内容、规格、价格等,可否自带酒水,最低消费、开瓶费、包间费以及订金、违约责任等事项也要事先问清,避免产生不必要的消费纠纷。

4. 出门旅行要留神。春节出游的消费者尽量选择合法、规模大、信誉好的旅行社,提防低价旅游高价兜售保健品、全程购物游或暗含额外收费项目;应到营业场所签订旅游合同,对行程安排、酒店标准、购物次数、收费项目、违约责任等作出明确约定,避免日后发生纠纷。旅行中,游客对导游推荐的药材、金银玉器等谨慎购买,并留好购物凭证。

5. 挑选家政要谨慎。春节临近,家庭扫除需求增加,家政服务也就火热了起来。一些消费者办卡后,发现家政公司人去楼空;有的事后才被告知预付卡有“节假日除外”等条件;还有家政公司以业务繁忙为由,迟迟不安排人员上门服务。消费者要选择正规企业,认真阅读服务条款或合同;不轻易交纳定金、押金或办理金额较大的预付卡,最好按次付费;网上团购要跟商家事先沟通;服务后要当场检查清扫结果;不要与家政人员“私约”,避免出现售后难以维权。

江苏省盐城市盐都区卫健委
健教所所长 耿立文

贮藏年货有学问

放入保鲜袋,可在阴凉处保存3至5天。柑橘类和香蕉、芒果等各种热带水果不宜冷藏,室内阴凉处存放即可。草莓、蓝莓、车厘子等浆果宜冷藏,最好24小时内吃完。储藏过程中应注意检查,发霉腐烂的要及时挑出,避免污染扩大。

对于肉和水产类食品来说,生肉和鱼如当天食用,可冷藏保存;如当天不能全部食用,建议按烹调需要分割后放入保鲜袋冷冻保

存。烹调前,应提前放在冷藏室的下层缓慢化冻。鱼干、虾皮等水产干制品应装袋封口冷藏保存。

对于熟制主食和糕点来说,馒头、烧饼、面包等熟制主食可以冷藏保存,冷藏超过两天的应分装密封冷冻保存。柔软糕点可冷藏但最好两天内吃完。纯奶油蛋糕最好当日吃完。酥点和油炸类小食品最好一周内吃完。饼干曲奇等宜放在室温干燥处保存。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光