

2026年4月28日

星期二

第3240期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日8版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办

五一出游别“放飞健康”

这份医生提醒请提前收好

本报记者 王璐 通讯员 周蓉蓉

五一假期临近，出游、聚餐、走亲访友进入高峰。看似放松的几天，却往往成为运动损伤、暴饮暴食、慢病失控的“集中期”。临床数据显示，每逢长假后，关节损伤、急性肠胃问题以及心脑血管急症都会出现小幅上升。如何既尽兴过节，又守住健康底线？记者专访湖南省人民医院三位专家，从运动、饮食到慢病管理进行系统梳理。

假期运动“热”起来 损伤也在显著增加

“每年五一后，门诊里最常见的就是‘下山膝’和崴脚。”省人民医院关节与运动医学科主任、主任医师王靖介绍，在他的门诊中，每逢假日都有登山后出现膝关节肿胀、活动受限，确诊髌骨软骨损伤的病例。“下山时膝关节承受冲击力可达体重的4到6倍，尤其跑步下山，很容易受伤。”

从临床来看，假期损伤其核心问题往往在于“突然用力”。王靖提醒，运动前应进行5~10分钟动态热身（开合跳、弓步蹲起等），激活下肢肌群；登山建议穿高帮防滑鞋，使用双登山杖（可减少25%膝关节冲击）。下山膝盖微屈，重心稍后移，切勿跑步下山。运动量应遵循“10%原则”，即首日不超过平日最大运动量的10%。运动后如次日出现关节肿胀持续超48小时需及时就医。

针对不同人群，运动节奏更需个体化把握。老年人应避免清晨6~8点血压高峰，运动时心率控制在“170减年龄”以内，并随身携带标明基础病信息的急救卡；高血压患者若运动前血压超过160/100mmHg，应暂停活动；糖尿病患者不宜空腹运动，建议餐后1~2小时进行，并随身携带约15克速效糖（3块方糖/半瓶果汁）以防低血糖。

如运动中发生扭伤或疑似骨折，严禁揉搓、热敷、涂抹红花油或强行复位，需立即拨打120求救。

“除了运动损伤，大家还要警惕‘不动’损伤。”王靖特别强调，长途出行带来的久坐风险不容忽视。自驾建议每1.5小时进入服务区活动一次，火车出行每1~2小时起身走动，同时配合勾脚尖、绷脚尖等运动，促进血液回流。对于既往有血栓史或肥胖等高风险人群，可考虑穿戴20~30mmHg医用梯度压力袜进行预防，但不建议自行服用阿司匹林“预防血栓”。



掌握防胖小技巧 避开“假日肥”

“节假日最大的问题，不是吃多一顿，而是连续多天‘失控饮食’。”临床营养科主任、主任临床营养师蔡华说。

假期常见的烧烤、火锅、海鲜叠加酒精，会让消化系统持续高负荷运转。高脂饮食刺激胃酸分泌，容易引发反酸、腹胀；含糖饮料使血糖波动加剧；高嘌呤食物与酒精叠加，则可能诱发痛风甚至急性胰腺炎。

五一假期期间除应控制零食、饮料、深夜加餐外，蔡华还给出假日防胖小技巧，首先推荐采用“211餐盘法”，即每餐2份蔬菜、1份优质蛋白、1份主食，同时按照“先蔬菜、再蛋白、后主食”的顺序进食，有助于控制总量和血糖波动。

对于“三高”人群，饮食管理更需精准。高血糖人群要警惕火锅蘸料、红烧汁等“隐形糖”，水果建议放在两餐之间食用；高尿酸人群应避免动物内脏、浓肉汤及啤酒等高嘌呤食物，并保证每日2000~3000毫升饮水量；高血脂人群则应减少油炸和高脂食物摄入。

外出条件有限时，可适当准备全麦面包、即食鸡胸肉、无糖酸奶、小番茄及原味坚果等食品，减少对高盐高脂快餐的依赖。

若假期体重出现上升，蔡华表示，可采用“5+2轻断食”法补救，如一周选择不连续2天实行以下食谱：早上水煮鸡蛋1个+无糖豆浆200毫升；中午杂粮粥（生重25克）+清蒸鱼100克+凉拌菠菜200克；晚上豆腐脑（少卤）+黄瓜/西红柿不限量，同时配合运动，每天快走30分钟，助身体回归正常节律。

当心节后“劫” 慢病患者这些信号别硬扛

“每逢长假后，心脑血管急症都会出现一个小高峰。”全科医学科主任、主任医师刘翠中介绍，这背后往往是多种因素叠加的结果。

五一期间昼夜温差较大，血管在冷暖交替中容易出现“骤缩骤舒”，叠加熬夜、饮酒和情绪波动，更容易诱发血压剧烈变化，从而增加心梗、脑梗等风险。

对于“三高”及心脑血管疾病患者而言，规律用药是底线。假期应提前备足1.5~2倍药量，并分为随身携带和行李备用两部分，同时保留药盒或病历信息，以便异地就医时参考。

刘翠中提醒，擅自停药风险极高。高血压患者停药3~7天内，收缩压可能反弹15~20mmHg，脑出血风险显著增加；糖尿病患者停药可能诱发酮症酸中毒，严重时危及生命。

在症状判断上，市民可掌握一些基本标准：若头晕伴随肢体麻木、言语不清或视物重影，应警惕中风前兆；胸闷呈压榨性疼痛并持续超过15分钟，伴随大汗或呼吸困难，应高度怀疑心梗；腹痛持续超过6小时，或出现呕血、黑便、板状腹等情况，应立即就医。

慢病患者假期应做到心态平和、清淡饮食，同时不熬夜（睡眠7~8小时/天），晨起遵循“卧床半分钟、坐起半分钟、床边停半分钟”的“三个半分钟”原则，以减少体位性低血压带来的风险。

五一假期将至，短暂的放松不应以透支健康为代价。专家提醒，关注身体变化、保持基本节律、提高风险意识，是平安过节的关键。

严正申明

近期，有单位和个人以大众卫生报编辑部的名义，联系全国各地医疗机构和医护人员，包括曾在《大众卫生报》刊发健康科普稿件的作者所在科室，编造所谓“编辑部回访”“需求调研”“下一步约稿”等理由，发送稿子链接，伪造电子票据，索取高额版面费用，蒙骗医疗单位和个人。

为此，大众卫生报社严正申明：《大众卫生报》是由湖南日报报业集团主管、华声在线股份有限公司主办的专业报，坚持服务读者、健康大众。若有陌生电话或短信以《大众卫生报》编辑或售后的名义与您联系，并提供稿件链接等相关信息，请务必提高警惕，避免上当受骗。

如有疑问，可致电大众卫生报编辑部0731-84326078进行咨询、甄别。

大众卫生报社对利用大众卫生报编辑部旗号进行欺诈、蒙骗的行为人，将保留追究其法律责任的权利。

大众卫生报社

启事

根据国务院五一节放假通知，本报5月5日休刊，5月12日正常出报。

大众卫生报编辑部