



06 健康篇

建议

预防“节日病” 下面4点不可不看

为了预防“节日病”的发生，一定要做到以下几点起到预防作用。

1. 假期中切勿长时间熬夜，应及时休息，以补充体力；多洗热水澡；长时间久坐时，应适时到户外走动，活动筋骨、做深呼吸，以减轻疲劳。

2. 春节期间沉迷麻将者多半会长时间保持大脑紧张，精神难以松弛，情绪急剧波动，这是造成神经衰弱、高血压等疾病的主要原因。应当量力而行，切勿沉迷其中。

3. 在酒桌上尽量做到应酬适度，在饮食中要特别注意荤素搭配。

4. 春节期间去商场购物不宜久留，不通风的环境和密集的人群很容易犯心脑血管病，平时有病史的患者要随时带着药物。一旦心脑血管病人在外突然发作，周围的人可以帮忙把病人抬到通风的地方，解开衣领扣子。不要让病人仰头，要偏向一侧。戴假牙的患者需要做人工呼吸和心脏按压的时候一定要取下假牙。

健康过好年，均衡饮食少聚餐

假期警惕多种“节日病”，小朋友切勿用眼过度

■记者 田甜



春节假日期间，要保证合理膳食，荤素搭配要均衡。图为市民在选择肉制品。

记者 顾荣 摄

提醒

假期休闲预防近视 小朋友切勿用眼过度

除了预防“节日病”，春节期间学生们的网课、成人们的电子产品使用，用眼过度也提上了重中之重的位置，那么我们该如何正确合理的用眼呢？记者就此咨询了湖南省人民医院眼视光医学中心副主任医师郭颖卓。

“春节期间，电子产品的使用频率也大大增加了，这个时候我们还是建议要适度用眼，不能身体放假了，眼睛却加班了。”郭颖卓建议，在春节期间大家一定要保持适度运动，孩子们在生长发育阶段离不开运动，充分的身体活动不仅可以增强孩子的体质和适应能力，还可以提高人体免疫力。在运动方式的选择上，可以选择波比跳、开合跳、深蹲等占地少、噪声小的项目，一些运动类APP或者电视节目提供的健身操也是不错的选择。对于运动时间，建议平均每天30-60分钟，另外需要注意的是运动强度要适度，不要产生剧烈的噪声影响邻居。此外还需要均衡营养。

需要强调的是，由于长时间不能进行户外活动接触阳光，体内维生素D合成可能减少。缺乏维生素D影响儿童钙、磷的吸收，与近视形成也有密切关联，严重可导致佝偻病。不常到户外活动的儿童要增加维生素D供给量到每日10μg（相当于400国际单位），或者通过食物来源（含脂肪高的海鱼、动物肝、蛋黄、奶油）补充。另一方面，应引导孩子少吃甜食和油炸食品，尽量减少零食摄入。

“最重要的是长时间在家，孩子们近距离用眼的时间增加了，看电视、平板的时间增加了，这会导致近视发生和进展的风险增加，因此在这个假期时间，家长更要注意保护孩子视力。”郭颖卓表示，孩子连续的近距离用眼时间控制在20-40分钟，然后休息10分钟左右，眺望远方、眼保健操、闭目养神都是不错的选择。读书、写字时，家长要及时提醒孩子保持“三个一”的标准坐姿。在学习网络课程的时候，要注意电子产品的选择、视屏距离、视屏时间等关键因素。看电视的距离要大于3米，每天非必需的视屏时间不应超过2小时。孩子的学习环境要有充足的光照，用于学习的桌椅也应与孩子的身高相匹配。

防护 非必要不聚餐，防控意识不可丢

“春节期间大家为了热闹都喜欢互相串门，但现在是不倡导大家互相串门的，一个是减少聚集，一个是切断传播途径。”湖南省第二人民医院呼吸与危重症医学科主任曾详伯说，春节期间非必要尽量不要聚餐，就算是外出就餐时一定要佩戴好口罩。发现有流感症状及时就医，不参加聚集性活动，家庭内多人共同用餐尽量使用公筷、公勺，提倡家庭聚会聚餐控制在10人以内。

“春节前后，是选购和囤集食物的高峰期，大家在注意食品安全、营养和健康的同时外出购买食品时也不要忘记疫情防控，务必全程佩戴口罩。选择正规途径购买食品并保存购物凭证，认真阅读包装上的各种标识，如生产日期、保质期、保存条件、营养标签等。”曾详伯表示，为了减少出门大家可以尽量多的

一次性囤集，但不要囤集太多的新鲜蔬菜，尽量选择耐储存的蔬菜如土豆、胡萝卜、白菜等，一旦出现腐败变质不要再食用。家庭自制的半成品食物如肉丸、蛋饺、卤肉等，应放置冰箱储存；冰箱内的食物要分类管理，熟食和生食要分开存放，避免交叉污染。特别是购买进口冷链食品回家后，要用75%酒精消毒外包装，并按照标签标识放入冰箱保存；冷链食品清洗过程中防止水花飞溅，处理完以后要对环境、表面做必要的清洁、消毒处理；烹饪时要烧熟煮透。

“另外返乡人群一定要注意休息，往年春节期间因为旅途劳累而引起的呼吸道疾病还是很常见的，所以大家一定要格外注意。”曾详伯还提醒大家在春节期间一旦发生身体不适一定要及时的到正规医院诊治，切勿自行拖延以免导致病情更加严重。

饮食 “节日病”要注意，保证合理膳食充足睡眠

“‘节日病’不是某一疾病的名称，而是节日期间多发病的统称。尤其是在春节期间，由于气温、环境、思想情绪、饮食规律、生活起居等各方面均与平时不同，使身体不能适应而出现了一系列异常反应。”湖南省第二人民医院消化内科副主任医师李盈介绍说，因为春节期间大家普遍都起居反常、暴饮暴食等等，所以这个时间段很容易出现像食物中毒、肠胃不适、异物卡喉等情况。

“春节期间菜肴丰盛，我们应该尽量按需备餐、点菜，打包或剩余食物应当及时冷藏，再次食用前必须彻底加热。不采、不买、不吃不认识的野菜、野果、野味

和野生蘑菇，不盲目进补，按照传统习惯自制药膳食品要慎重，避免食物中毒。”李盈说，在这个消化系统疾病易发、高发的时间段，我们要树立均衡营养的健康理念，饮食中尽量做到食物多样、荤素搭配、谷豆混吃、蛋奶兼顾、果蔬充足，保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养供给合理搭配。除了合理膳食之外，还应注意保证充足的睡眠，进行适量运动并保持放松的心理状态。

记者了解到，春节期间除了消化系统疾病高发外，脑血管疾病、心脏病、急性胰腺炎、酒精中毒、糖尿病、急性脑炎等都属于“节日病”的范畴之中。