



高益恒 摄

健康过春节 养生不“放假”

新春佳节，走亲访友。除了“新年快乐”，当然也要“吃好喝好，身体健康”。然而，丰盛的年夜饭、接连的聚餐、不规律的作息也让“节日病”悄然来访，肠胃不适、失眠乏力、湿寒加重。别担心，这份“春节健康管理指南”请你收好，陪你一起过个舒心又养身的吉祥年！

1 慢病人群勿随意停药

春节期间，有些人会因走亲访友、出门旅行停用降压药物，也有些老年人认为“过年吃药不吉利”“天暖了血压会降”而自行停药，专家介绍，这些做法都不可取。

降压药的作用是让血压持续稳定达标。不规律服用降压药或者擅自停药，往往会导致血压反弹，出现忽高忽低的波动，这种波动对血管内皮和心脏负荷的损伤比持续的高血压更危险。节日期间，聚餐的高盐高脂、饮酒、熬夜、旅途劳累、情绪激动等都可能让血压升高或波动，此时停药相当于“雪上加霜”，极易诱发脑梗、心梗、脑出血等急症。

“天暖了血压会降，所以不用吃药”是误区。气温回升时血管舒张，血压可能轻度下降，但幅度通常有限，并不意味着血压能恢复正常。春季常有倒春寒，早晚温差大，血管反复收缩舒张，反而使血压更容易波动，因此不能凭感觉自行减药停药。

2 做好个人防护，降低疾病感染风险

春节假期临近，出行和聚会明显增多，建议大家继续做好个人防护，养成勤洗手、常通风、科学佩戴口罩等良好习惯。

聚会聚餐要“把好入口关”和“注意手卫生”

一是入口要安全，春节期间人员聚餐频繁、饮食种类繁杂，南北东西方食材和口味均有差异，生冷荤腥摄入增多，建议少吃生冷食物、食材要煮熟煮透，长距离旅行后要逐步调整适应当地饮食。二是双手要干净，走亲访友勤洗手，尤其饭前便后、处理食物前后要洗手，

可减少诺如病毒、细菌性痢疾等传播风险。

假日出行要“提前做功课”和“途中做好防护”

一是出行前，尤其是出境前，提前了解目的地天气情况，合理安排行程，错峰出行，准备充足的防护用品。二是乘坐火车、飞机时，建议科学佩戴口罩，减少接触公共设施，触碰后及时消毒。自驾出行注意适时开窗通风，停车休息时避免人群聚集。老年人、孕妇等重点人群要做好防护，在人群聚集场所科学佩戴口罩。

3 聚餐后腹痛别大意，出现这些症状要及时就医

春节期间聚餐比较多，有人喝酒或者吃了较多油腻食物、辛辣刺激后会突发腹痛，判断腹痛要不要马上就医，关键要看腹痛的具体特征和伴随症状。

比如腹胀明显可以选择促胃动力的药物；反酸烧心明显或既往有胃溃疡的人群，可以选择抑制胃酸和保护胃黏膜的药物。如果用药后仍不缓解或反复加重，要及时就诊。

春节期间要特别注意急性胰腺炎、急性胆囊炎等急腹症。典型的表现是上腹部持续、剧烈的疼痛，常向后背放射，伴有恶心、呕吐、腹胀、发热等。不建议用止痛药硬撑拖延，以免掩盖病情、耽误治疗。

特别提醒中老年或伴有“三高”的人群，如果腹痛同时出现胸闷、气短、冷汗等症状，还需警惕心血管急症。杨阳 李仲博

春节“动”起来

久坐聊天、打麻将时，每小时起身活动2-3分钟，做扩胸、转腰、深蹲等简单动作，缓解腰酸颈痛。

▶全家联动：把运动变成团圆的一部分

家人一起运动，晨起打太极、下午公园散步、晚上做亲

子瑜伽，既能增进感情，又能轻松坚持养生。

▶饭后必动：10分钟就够，赶走油腻

饭后别立即坐卧，休息5分钟后，和家人散步10-15分钟，或在家慢走、拉伸，促进消化、缓解油腻。

▶久坐必动：每小时起身，缓解疲劳

如果平时有跑步、健身等习惯，假期尽量保持，可适当调整强度和时间。晨起锻炼是开启活力一天的好方式。综合

延伸阅读

健康“吃”出来

春节，在享受美食的同时，我们更要关注健康饮食。

硬菜首选鱼虾禽

尽管大家日常并不缺“油水”，但春节宴席鸡鸭鱼肉依然是餐桌上的主角。建议优先选择清蒸鱼、白灼虾、水蒸蛋、瘦肉等低脂且优质蛋白丰富的食物，红烧肉、肘子、手抓羊肉、肥牛等较油腻的荤菜最好和清淡少油的蔬菜搭配。

蔬菜水果也是主角

春节宴席最容易被“冷落”的是蔬菜和水果。建议餐餐都要有蔬菜，一桌菜品至少要安排三分之一是素菜，菜的选择可以兼顾叶菜、瓜果类和根茎类。水果最好在餐前聊天时吃，不要吃饱了再“填缝”，更不要用果汁或果味饮料代替新鲜水果。

豆和奶是点缀

多数人日常奶制品和豆制品摄入不足，因此建议每餐都要至少安排一个豆类菜品，比如豆腐、香干、干豆腐、毛豆等。牛奶或酸奶都可以作为佐餐的饮品，有一些菜品使用芝士也是很不错的选项，但不要把乳饮料当成奶喝。

主食首选谷、薯、豆

过年期间精米白面吃得过多，不利于控制血糖和体重管理。建议春节宴席的主食加入燕麦、糙米等做成杂粮饭或蒸紫薯、土豆、山药等，营养更丰富，饱腹感更强。

科学“三减”不能忘

春节宴席，好吃才是硬道理，但如果能适当控制盐、油、糖，享受美味的同时还能一身轻松。

姬薇

