

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!

高益恒 摄

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择,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



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、饮食种类繁多,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、耽误处理。

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

► 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

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。

► 保持运动:健身好习惯不能丢

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