

## 健康科学防护

## 畅享五一假期



五一小长假,人们迎来了放松身心的好时机。然而,假期休闲之余,健康不能“放假”。无论假期安排如何,即使不出行,也要在家好好放松身心。那么,假期里应当怎么做才能加固健康防线呢?

## 1 高油高糖暴饮暴食,易引发急性胰腺炎

节假日,无论是宅家休息,还是外出游玩,自然少不了美食的陪伴。面对各种美食的诱惑,是不是一不小心就让自己的嘴巴太过“放松”?专家表示,首先要重点防暴饮暴食。假期聚餐多,高油、高糖饮食、过量饮酒会直接刺激胃黏膜,导致急性胃炎、胃食管反流,严重甚至诱发急性胰腺炎。因此,建议用餐定时定量,每餐吃七分饱,避免连续大餐;饮食清淡,可以优先选择蒸煮菜品,减少烧烤、火锅等刺激性食

物;另外,饮酒需限量,多喝伤身体。

其次防肛肠疾病。假期亲朋好友相聚,把酒言欢,通宵达旦。在熬夜、辣椒和酒精的多重刺激下,最易导致痔疮发作。

正确的做法,健康饮食要注意膳食纤维的补充,每日摄入500克蔬菜+200克水果。餐后可以散步15分钟促进肠道蠕动,避免久坐。另外需要警惕便秘,出现2天未排便应及时调整饮食。

## 2 踏青出游,自然界也可能藏着“小危机”

出游赏花踏青、登山游湖,身心放松,多么惬意。但要注意,美丽的大自然中,也可能暗藏着这些“小危机”。

**防虫咬性皮炎。**常见以下几种形式:蚊虫叮咬,被叮后出现高热需立即就医;蜱虫叮咬,野外活动后检查腋窝、腹股沟等部位,发现蜱虫不可硬拔,可用酒精棉球麻醉后,再用镊子垂直拔出;隐翅虫接触,当发现隐翅虫时,切

勿拍打停留在皮肤上的隐翅虫,其毒液会引起条状灼伤样皮损。

**防过敏反应。**假期出游,常见过敏反应多为花粉过敏和食物过敏。花粉过敏常体现为过敏性鼻炎、哮喘甚至喉头水肿;另外,踏青时“路边的野菜你不要采”,野菜、野果采摘需谨慎,以免误食引起过敏甚至中毒现象。出游时,过敏体质者可以提前服用抗组胺药,如氯雷他定。

## 3 意外伤害等健康细节,避免被忽视

**作息紊乱。**假期熬夜打乱生物钟,可能诱发带状疱疹或突发性耳聋。建议每日至少保证6小时核心睡眠,午间可小睡30分钟。

**下肢静脉血栓。**老人、手术后患者、肥胖人群及有家族遗传史者,长时间乘坐火车、飞机时,易引发下肢静脉血栓。可以每1

至2小时活动一下下肢,脚尖上下勾动促进血液循环。

**意外伤害。**出门游玩时注意自身安全,登山时可以佩戴护膝避免半月板损伤;在海边游玩警惕离岸流,避免溺水;处理食材谨防被刀具划伤,发现伤口较为严重时需及时注射破伤风疫苗。

## 4 调整作息,助力节后“满血复工”

假期尾声需预留时间调整状态。减少熬夜、逐步恢复早睡早起习惯,帮助身体与精神平稳过渡至工作节奏,避免“节后综合征”影响工作效率。

健康是享受假期快乐的前提。呼吁公众做好“自身健康第一责任人”,通过科学防护与合理规划,度过一个安全、舒心的五一假期。 **综合**

## 世界免疫周

## 老年人如何保持免疫平衡

4月的最后一周是世界免疫周,老年人的免疫短板是什么?如何保持免疫平衡?

老年人免疫系统功能明显衰退,免疫细胞数量减少、活性降低,对病原体的识别和清除能力下降。同时,老年人常伴有多种慢性疾病,这些疾病会进一步影响免疫系统,增加感染的风险,且感染后容易引发严重并发症,如老年人肺炎容易导致呼吸衰竭等。

老年人保持免疫平衡应积极治疗高血压、糖尿病等基础病;加强营养,选择易消化、富含蛋白质和维生素的食物,必要时可在医生指导下补充营养剂;避免久坐、适度锻炼,增强身体抵抗力;积极接种流感、肺炎、

带状疱疹等疫苗。

**如何通过饮食调节免疫平衡?**

**保证餐餐有主食:**每天应摄入250至400克谷薯类食物包括米面、杂粮、薯类等。

**补充优质蛋白:**富含优质蛋白质的食物如瘦肉类鱼、虾、蛋等,优先选择鱼和禽,平均每天摄入总量120至200克。

**多吃新鲜蔬果:**蔬菜每天不少于5种,最好500克以上,其中一半为深色蔬菜。水果每天保证摄入200至350克。

**油脂来源丰富:**脂肪供能应占到每日膳食总热量的25%至30%。

**保证饮水量:**每天应保证饮水1500至2000毫升。应该多次少量,有效饮水。 **陈子源**

## 这些睡眠异动 暗藏健康危机

深夜睡得正沉,突然浑身一抖惊醒……这样的经历,不少人都曾有过。如果只是偶尔一次,无需担心;但如果出现以下几种情况,就说明可能是疾病的高危预警信号,一定要及时就医。

**周期性肢体运动障碍:**其典型表现是睡眠中,尤其是浅睡眠阶段,双腿或双臂会出现有规律、刻板的抽动,每20至40秒发作一次,每次持续1至2秒。会导致睡眠片段化,白天出现困倦、乏力等症状。

**不宁腿综合征:**多见于中老年人,女性发病率高于男性。其核心症状是睡前或睡眠中,双腿出现难以忍受的不适感,比如麻木、蚁走感、烧灼

感、酸胀感,严重影响入睡和睡眠维持。

**睡眠相关磨牙症:**其表现为睡眠中反复出现磨牙、紧咬牙的动作,可能会发出明显的磨牙声。长此以往会导致牙齿磨损、牙龈损伤、颞下颌关节紊乱。

**快速眼动期睡眠行为障碍:**这类患者在快速眼动睡眠期(也就是我们常说的做梦阶段),会将梦境中的内容付诸行动,比如大喊大叫、挥拳踢腿,发作时患者本人通常没有记忆,醒来后也没有明显不适,但长期发作可能会进展为帕金森病、路易小体痴呆等神经系统疾病,因此一旦发现,务必及时就医。 **钟艳宇**