



“锦囊”藏妙计 健康过大年

多家医院专家联合发布健康提示 包括饮食、出行、慢病管理、居家安全等方面

饮食 美味盛宴勿忘均衡

春节的餐桌是亲情凝聚的舞台,也是对消化系统的集中“大考”。康复大学青岛中心医院营养科主任徐薇提醒,节日饮食应遵循“总量控制、结构均衡、方式健康”的核心原则,避免“每逢佳节胖三斤”和“节日肠胃炎”的双重困扰。

“年夜饭的丰盛不在于‘量’的堆砌,而在于‘质’的搭配。”徐薇建议,家庭“掌勺人”可以遵循“餐盘法则”配餐,确保一半的餐食是蔬菜和蘑菇类,四分之一是鱼、虾、禽肉、豆制品等优质蛋白质,剩余四分之一为主食(可部分替换为杂粮薯类)。烹饪时,多采用清蒸、白灼、炖煮的方式,减少煎炸和红烧,以降低油脂与钠盐的摄入量。例如,可以用清蒸鱼替代糖醋鱼,搭配姜葱汁食用的白切鸡比油炸鸡翅等更健康。

对于年节必备的腊味、卤味、油炸点心等高盐高脂食品,专家建议将其作为点缀而非主角,浅尝辄止。尤其需要警惕各类“隐形盐”,如酱油、蚝油、豆瓣酱、各类即食酱料等,烹饪时若已加入这些调味品,应酌情减少食盐用量。

在饮酒问题上,专家强调,务必坚持适度原则。“过量饮酒不仅会直接损伤肝脏、胃黏膜,还可能诱发急性胰腺炎、高血压危象和心脑血管意外。聚会时不劝酒、不拼酒是文明行为,更是健康之道。”她特别警示,服用头孢类抗生素、甲硝唑等药物期间及停药一周内,严禁饮用任何含酒精的饮品,包括酒心巧克力、醉虾醉蟹等,以免引发致命的“双硫仑样反应”。

食品安全是节日餐桌的底线。食品卫生专家提醒,节日食材采购量增大,储存环节至关重要。生食与熟食的刀具、砧板必须严格分开,避免交叉污染。冰箱内食物不宜堆积过满,熟食应密封保存且最多不宜超过3天。凉菜建议现做现吃,剩菜尤其是海鲜、豆制品,食用前必须彻底加热至中心温度在70℃以上。

特殊人群的饮食管理更需精细。高血压患者应重点关注汤品和加工食品的含盐量;糖尿病患者需注意主食的规律摄入,即使是南瓜、芋头等也含有淀粉,应计入主食总量;痛风及高尿酸血症者需严格限制浓肉汤、火锅汤、动物内脏、海鲜和酒精的摄入,火锅建议选择清汤锅底并多涮蔬菜。

出行 健康抵达防护第一

春运堪称人类规模最大的周期性迁徙,也是对个人防护与体能的一次考验。市疾控中心传染病防治所专家张伟指出,当前仍是流感等呼吸道传染病的高发季,密闭、拥挤的交通工具内部是病毒传播的高风险环境。

“科学佩戴口罩,是保护自己和他人的第一道有效屏障。”市疾控专家建议,在火车站、机场候车厅,以及乘坐飞机、高铁、长途汽车等公共交通工具时,应全程规范佩戴一次性医用外科口罩或更高级别的口罩。同时,勤洗手或使用含酒精的免洗手消毒液清洁双手,避免用未清洁的手触摸口、鼻、眼。旅途中注意根据温度变化及时增减衣物,防止因受凉导致抵抗力下降。

长时间乘坐交通工具带来的旅途综合征不容小觑。无论是自驾还是乘坐飞机、火车,持续保持同一坐姿超过4小时,下肢静脉血流会显著减慢,大大增加深静脉血栓(经济舱综合征)的风险。建议每隔1—2小时,主动起身在过道走动,或在坐着时反复做勾脚尖、绷脚背的动作,促进小腿肌肉收缩,帮助血液回流。自驾返乡者务必遵守“逢三进一”的安全法则,每行驶3小时或经过一个服务区,务必停车休息至少15分钟,下车活动四肢,缓解疲劳,坚决杜绝疲劳驾驶。

慢病管理 按时服药加强监测

春节的欢乐气氛绝不能成为中断规范治疗的借口。市第三人民医院内分泌科主任胡东明严肃指出,对于高血压、糖尿病、冠心病等慢性病患者而言,过节停药或随意改药的行为极其危险,可能导致病情在短时间内急剧恶化,引发心梗、脑卒中、酮症酸中毒等危及生命的并发症。

“药物在体内的浓度需要保持稳定才能发挥最佳疗效。擅自停药如同为汹涌的河水撤去堤坝,后果不堪设想。”胡东明强调,患者应提前检查药品余量,节前备足整个假期的用量。可设置手机闹钟或由家人提醒,确保服药时间规律,尤其是需要餐前、餐中或餐后服用的药物,必须严格遵守医嘱。

监测是慢病管理的“眼睛”。糖尿病患者在饮食变化较大的节日期间,更应加强血糖监测频率,特别是餐后2小时血糖。高血压患者建议每日早晚各测量一次血压并做好记录。慢性心衰患者需关注每日体重和尿量变化,若短期内体重明显增加(如3天内增加2公斤以上),可能意味体内水分潴留加重,需及时就医。这些监测数据是节日期间评估病情和节后复诊调整方案的重要依据。

作息与心理 张弛有度休整身心

春节假期本是休整身心的宝贵时机,但无节制的熬夜娱乐、暴饮暴食反而会打乱生物钟,导致“节日综合征”。青岛市精神卫生中心心理科主任潘惟华建议,即便在假期,也应保持相对规律的作息,尽量在午夜前入睡,保证每天7—8小时的充足睡眠,有助于维持免疫系统的正常功能和情绪稳定。

适当的身体活动是消除疲劳、振奋精神的良方。体育科学专家建议,假期不宜久坐不动。天气晴好时,可与家人进行户外散步、骑行、逛公园等低强度有氧活动。若天气不佳或不便外出,也可在室内进行健身操、瑜伽、太极拳、原地踏步或利用弹力带进行力量训练。每日累计活动时间最好在30分钟以上,以微微出汗为宜。需要注意的是,冬季清晨气温低,血管收缩,是心脑血管急症的高发时段,老年人及有心脑血管基础疾病者,应避免在此时段进行剧烈运动。

“健康的心理状态始于设定合理的期望和自我关怀。”潘惟华建议,对于子女在外地的“空巢老人”,节前节后的心理落差需要特别关注。家人应通过电话、视频等方式保持高频联系,社区和志愿者组织也可开展走访慰问活动,帮助他们缓解孤独感。父母与子女之间应利用假期增加高质量的陪伴,如共同准备年饭、进行家庭游戏、一起观看电影等,营造温暖包容的家庭氛围。

扫尘迎新 小心隐患

年终大扫除是迎新的传统,但也是居家意外伤害的高发时段。市急救中心指出,每年春节前因大扫除致的摔伤、割伤、扭伤病例都会明显增加。

擦拭高处门窗、灯具或更换窗帘时,务必使用牢固的梯子,最好有家人在旁扶持,严禁站在折叠椅、箱子等不稳固的物体上。地面清洁后湿滑,需及时擦干,尤其是卫生间、厨房等区域,建议为老人铺设防滑地垫。大扫除时应穿防滑的鞋子,还应注意避免被地面杂物绊倒。

新闻延伸

特别的爱给特别的你

不同年龄段和生理状态的人群,在春节期间需要更具针对性的健康呵护。

儿童:儿科专家提醒,家长需注意孩子的饮食安全,避免喂食坚果、果冻等易引发呛咳窒息的食物;留意过敏史,谨慎尝试新食物;保持规律的作息,避免因熬夜看电视、玩游戏导致免疫力下降;尽量不去人员过度密集、空气流通差的密闭游乐场所;乘车出行时务必使用符合年龄和体重的儿童安全座椅。

孕妇:妇产科专家建议,孕妇应避免长途颠簸和过度劳累;注意营养均衡,避免暴饮暴食;按时进行产前检查,出现腹痛、阴道流血流水、胎动异常等情况,须立即就医;保持居室空气清新,远离吸烟和嘈杂环境。

老年人:老年医学科专家强调,防摔倒是老年人安

全过节的头等大事。家中需保持通道畅通无障碍,夜间留一盏小夜灯。冬季是呼吸道感染高发季,老年人应根据气温变化及时增添衣物,外出戴好帽子和围巾。建议在节前咨询医生,评估接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗的必要性,以建立有效的免疫屏障。子女应协助老人备足药品,并提醒其按时服用和监测血压、血糖。

健康是享受一切节日欢愉的基石,是送给家人和自己最珍贵的礼物。让我们将科学的健康观念融入节日的每一个细节,用理性的规划和温暖的关怀,共同构筑起一道牢固的健康防线。唯有以健康的体魄和愉悦的心情为底色,新春的团圆画卷才能描绘出最温暖、最平安、最幸福的色彩。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦

