



“二十三,糖瓜粘;二十四,扫房子;二十五,磨豆腐……三十晚上熬一宿,大年初一扭一扭”。熟悉的年俗歌谣一响起,春节马上就要到了。辛苦一年的人们都在热烈期盼着过年,好好吃、好好玩、好好和亲朋好友团聚,可能也正是因为这些随心所欲的行为,会不知不觉中给健康带来负担。因此,这个开心时刻,衣食住行更该有所注意,《春节健康手册》送给大家,顺应健康原则,不仅安康过节,也为新年的奋斗打好基础。

归途篇：回家路上 别忘“舒筋活血”

春运开始,很多人已经开开心心地准备或已经踏上回家团圆的路途了。春运人潮涌动,舟车劳苦,再加上在密封的空间里空气不畅,难免会有各种不适。

晕车要提前做准备

晕车是常常遇到的情况,不管是火车还是飞机、汽车,有时候真的说晕就晕。这其实是由于长时间的颠簸、心情紧张,身体不适、过度疲劳等原因造成的。晕车不是病,而是一种应激反应,不用过分紧张。

建议经常晕车者出发前的头天晚上应保证充足睡眠,别吃得太饱,别吃油腻食物,可吃一些易消化的食物。在必要的情况下,提前半小时服用防晕车药或者切片生姜贴在肚脐眼上,也可以闻橘子皮或服用新鲜姜汁。另外,乘车时尽量减少头部活动,避免看窗外移动的景物。

归途谨防流感

春运期间,人群密度大、密切接触频率增加、通风和卫生条件较差,这些都增加了流感感染风险。

注意防寒保暖,避免过度疲劳。不建议带病乘坐交通工具,如需乘坐,请佩戴口罩。老人、儿童、孕妇和有基础性疾病的患者,在乘坐公共交通工具时,也最好佩

戴口罩。接触扶手等公共物品后,应及时洗手,或用免洗洗手液、消毒湿巾等清洁用品清洁,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。打喷嚏或咳嗽时应用纸巾或手帕掩住口鼻,不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。

如果驾驶出行,密闭空调车记得开启换气扇及空调新风装置,增加车内空气流通;如果是非空调车,加大开窗通风的频次和时间。及时打扫卫生和清理垃圾,保持车厢内的卫生整洁。

归途谨防腹泻

在车上,由于人群拥挤,许多乘客会忽视洗手的饮食卫生要求,又或者在车上吃了不干净的食物,引发胃肠道疾病发作,出现腹痛、腹泻等症状。

小建议:
1、吃东西前、上厕所后要洗干净手,如果怕人多拥挤,上车前最好准备消毒湿巾用来擦手。
2、最好不要直接用手抓食物,尽量使用一次性碗筷。

3、尽量不要带散装和不易保存的食品,建议自备真空小包装的食品,安全又方便。

4、不要吃生冷食品,吃水果也要洗干净,像苹果之类的最好削皮后再吃。

5、备点藿香正气水、黄连素之类的应急药物。

特殊人群要当心

春运过程中,回家团聚、探亲访友,一般都是拖家带口,因此孕妇、婴幼儿、高血压等慢性病患者,就成了旅途中的特殊人群。

孕妇——如果要出行,应该提前进行身体检查,并咨询产科医生的意见,根据医生的建议来选择是否出行。

婴幼儿——乘客要带小宝宝出门时,一定要准备充足的衣服,防止气温上的差异。要多备些宝宝日用品,一次性纸尿裤、湿纸巾都要带足,给宝宝带点水,因为到了异地,有的宝宝会水土不服拉肚子,等到了家以后先一半一半地换水比较好。宝宝容易感冒,受凉腹泻,出发

前应准备治腹泻的肚脐贴之类的药物,还要随身携带一瓶退烧的药。

高血压等慢性病患者——建议在春运期间应尽量避免出行,如不得不外出,则要学会自救,如用药物控制血糖、血压升高;当出现头晕乏力、心悸时要开窗通风透气,应向就近的亲友求救,随身携带急救药品。长途旅行时还应多喝水,加快血液循环和新陈代谢,避免血液过于黏稠形成血栓。

久坐不动容易带来下肢发麻、僵硬、血流不通畅等症状。在长途最好采取以下预防措施:一是定时起立行走,做做深呼吸与简单的伸展操,不仅可以舒缓肌肉痉挛,还可以振作精神;二是踮脚尖。如果无法在过道上行走,就站在座位边,踮起脚尖,抬起后跟,每次动作持续几秒钟,做上10至15次。这样可迫使腿部肌肉收缩,把血液压向静脉,避免产生血栓。

上厕所也是路上一个大问题。长时间憋尿容易导致泌尿系统疾病,如有尿意,切忌憋尿。春运途中要警惕各种健康隐患,保证健康回家。

年货篇：健康过年 如何挑选健康年货

在上上了年纪的人眼中,年货是一桌必须吃上一顿的好饭菜;在小孩子眼中,年货是期盼很久终于到手的新衣服,其实在所有人眼中,年货就是一年中获得健康与平安。春节将至,随着节日气息越来越浓厚,购置年货已经是日程表上重要的一项,过健康年当然要从挑选健康年货开始。

保健型食用油做首选

优质食用油首选橄榄油。橄榄油中含有一种名叫多酚的抗氧化剂可以抵御心脏病、减缓结肠肿瘤的生长。因此,橄榄油的营养价值较高。

花生油淡黄透明,色泽清亮,是一种比较容易消化的食用油。花生油含有软脂酸、硬脂酸和花生酸等饱和脂肪酸,从含量来看,花生油的脂肪酸构成是比较好的,易于人体消化吸收。

一些亚麻籽油、紫苏籽油等富含omega-3脂肪酸的油,或山核桃油、杏仁油、南瓜籽油等具有一定保健功能的油,这些油虽然价格比普通豆油、花生油贵一些,但其保健功能对于过年期间大

鱼大肉、饮食油腻的人来说非常有用。

食用油的质量主要表现在色泽、气味、透明度、滋味。品质好的油为深黄色,一般的为淡黄色;用手指沾一点油,抹在手掌心,搓后闻其气味,品质好的油不应有其他的异味;透明度高,水分杂质少,质量就好,好油经静置24小时后,应该是清晰透明、不混浊、无悬浮物。当然,也会有个别情况出现,花生油在冬天低温时会凝固成不透明状,这是正常的现象,应有所区别。

肉、蛋类购买原则 减少“肥、甘、厚、腻”

仔细观看猪肉皮下脂肪层的厚度,在选购猪肉时皮下脂肪太薄、太松软的

猪肉不要买,“瘦肉精”猪因吃药生长,其皮下脂肪层明显较薄;正常猪在皮层和瘦肉之间会有一层脂肪,所以猪肥膘太少就要小心了。

新鲜的禽肉有光泽,肌肉切面有光亮,而变质的体表无光泽;新鲜的禽肉外表微干或微湿润,不粘手,经过指压后凹陷能立即恢复;而变质的外表干燥或者粘手,新切面较黏,手按下去之后不能恢复原状并留有凹痕。

如果是买活禽现场宰杀,需仔细挑选。一般说来,健康活禽的两翅紧贴身体,较整齐,绒毛洁净;而两翅下垂,毛蓬松粗乱,肛门灰黑色沾有白色粪便的多是病禽,不要购买。肉类食物现食现购,冰箱、冰柜里长期储藏的家禽肉最好不要食用。

对于散装鸡蛋,一看外观,蛋壳上有沙点的鸡蛋不要买,因为它的蛋壳薄,容易使细菌进入鸡蛋内部;二听声音,拿起鸡蛋在耳边摇晃,如果没有声音,就是较新鲜的鸡蛋;有水晃动的声音就是陈蛋。

别买反季果蔬

尽量少购买那些形状、颜色奇怪的水果、蔬菜,购买反季水果,首先要看水果的外形、颜色。尽管经过催熟的果实呈现出成熟的性状,但果实的皮或其他方面还会有不成熟的感觉。另外,购买这类水果时,最好到信誉良好的超市或商场,食用前则要彻底清洗干净,最好去皮。

/ 本版撰稿 刘施晶