

饮食篇:

合理搭配 适度进餐

春节对于中国人来说,大家喜喜庆庆围着一桌子,大吃大喝;走亲访友忙于各种应酬。大人忙,孩子有吃有玩,日常的习惯改变了,生物钟也乱了,一些常见的疾病也接踵而至了,一不小心还可能会发生小小意外。

腹泻——
吃太好太多肠胃会拉响警报

家宴、拜年、亲朋好友团聚……天天美食佳肴,家家大鱼大肉,吃多了肠胃会悄悄拉响体内警报引发肠胃疾病,如腹泻。

应对方法:
节日期间尽量不要打乱平时的饮食习惯和饮食规律,控制饮食量,控制肉类、干炸等油腻汤菜的摄入。家中有小孩的如果以奶粉喂养的婴幼儿发生腹泻,饮食上要给予无乳糖配方奶粉,阻断因乳糖不耐受引起的腹泻。如果考虑牛奶蛋白过敏,可以给予氨基酸奶粉或深度水解奶粉。如果腹泻同时发生发热、呕吐、尿少、精神萎靡不振等症状,及时到医院就诊。

消化不良——
孩子消化系统可能会崩盘

在家长们乐呵呵地看孩子大吃大喝时,可能体内肠胃警报正在悄悄拉响。孩子们胃容量小,胃排空和消化的能力十分有限,特别是对能量密度高的食物,更是“吃不消”。春节时候,家家的餐桌上食物都相当丰富。吃些难消化的,又难免多吃上些。容易消化不良,轻者厌食,重时会吐泻,造成消化系统的一次崩盘。

应对方法:
要预防积食,饮食要荤素搭配。鸡蛋鱼肉、各类海鲜虽然美味,但不要过多食用;饮料零食过多食用会影响正常饮食,甚至增加孩子心脏、肾脏的负担,要少吃。节日餐桌上,有些孩子基本上不吃主

食,其实这是不合理的。婴幼儿尤其需要从主食中获得足够的能量,以满足生长发育的需要。另外要养成规律的饮食习惯。节假日里,家长仍需要帮助孩子保持良好的作息习惯,按时休息和饮食。

小酌怡情勿豪饮伤身

饮酒一定要适量,不要空腹喝酒,饮酒前喝杯牛奶,可以减少酒精对胃肠道的刺激,解酒可以选择多喝白开水、糖水,或梨汁、甘蔗汁、白萝卜汁。尤其要注意的是,酒不与茶同饮,服用抗生素时不要饮酒。

食材选择莫猎奇

很多人在春节,总是想方设法找一些野味来更换口味。其实很多野味都有可能携带寄生虫、病毒或细菌,安全隐患

不小,因此选择食材切莫猎奇。同时,要注意饮食卫生,避免食物中毒,食材一定要充分煮熟。春节期间,不少人会选择出行游玩,外出期间尤其注意饮食安全,尽量选择干净、卫生的地方就餐。

过敏现象立即就医

荨麻疹市常见的过敏性疾病。春节期间,吃了鱼虾和芒果、菠萝等“返季”的水果,都可能会出现荨麻疹,接触一些刺激性物品也会出现荨麻疹。如事先知道对某种食物过敏,那么就避免该种食物。如果出现少量湿疹,可以用些没有激素的外用药,如果较严重,可以用一些激素类外用药物效果会好一些;症状严重,则需要迅速看医生。

出行娱乐篇:

选择适合自己的休闲方式

在上年纪的人眼中,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。

适可而止别搞“疲劳战术”

春节这几天和朋友聚在一起,打麻将、玩电脑游戏、唱歌等是常有的事情。但长时间打麻将、唱歌、看电视、玩电脑,可能诱发加重颈椎、腰椎、关节等方面疾病,要特别注意。

棋牌麻将严守“三不”

不能久坐并保持同一姿势。否则会造成肩颈软组织劳损,腰肌劳损。此外,不要长时间憋尿,这会损伤膀胱。患有高血压和心脏病的人忌讳参与竞技性较强的棋牌游戏,以防过于兴奋和激动引发并发症。不要在通风不好的室内或空气污浊的室外进行棋牌游戏。这些环境对呼吸系统损伤很大,可能会引发上呼吸道感染及哮喘等。

看电视玩电脑时间不宜过长

长时间看电视、玩电脑打游戏,容易引起眼部干涩、异物感等不适,即干眼症。严重的干眼症,会引起角膜上皮受损,增加感染的机会。因此,看电视、

玩电脑的时间不要太长,以 2 至 3 小时为宜,每个小时要站起来活动颈、腰部,使疲劳的肌肉得以恢复,同时要多看看绿色植物,缓解视疲劳。

很多家长频繁的带孩子出入公共场所、走亲访友,改变环境,容易使婴幼儿出现交叉感染,易患呼吸道疾病。再加上天气如果异常变化,流感疫情很可能会加重,孩子免疫力差,很容易感染上。尽量避免带着孩子去家庭聚会以及人多的地方,减少外出活动。家里要注意开窗通风,注意个人卫生,多饮水,多吃富含维生素的食物,保证睡眠,要随温度变化增减衣服等,这些都可以减少传染流感的机率。如果出现高热、打喷嚏等流感症状时要及时去医院进行检查。

针对想在春节期间运动健身的人群,不同年龄段人,健身时要选择适合自己的运动方式,不做高强度或身体不能承受的运动,以免对身体造成伤害。

年轻人的户外健身运动,可以选择步行、慢跑、登楼梯和骑自行车等运

动方式。外出锻炼最好选择空气清新、环境优雅的适宜场所;运动的时间最好选择在清晨、睡前或进餐半小时以后,饭后马上进行运动是无益的。在锻炼之前要首先做热身运动,避免拉伤、扭伤,不要操之过急,每天最好坚持一个小时,不要一下子做很多项激烈的运动。

老年人的户外活动以慢走最好,走平路,少爬山。锻炼最好的时段是清晨和下午五点至六点两个时段。

春节旅游已成为国人的一种生活时尚。出行前一定要做好保护性的措施,保证健康,享受快乐平安旅游。结合自身的身体情况,带齐必备药物。比如解热镇痛药、抗菌药、预防晕车药、眼药水、止泻、抗过敏药物、感冒药及一些外用药物等。另外,抢救包必须随行,急救药物、绷带等物品要带齐。

特别提示——

过年期间的睡眠问题

不建议婴幼儿和 15 岁以下的孩子熬夜守岁

除夕夜往往有守岁的习惯,一家人团聚熬夜迎接农历新年的到来,虽然守岁有着美好的寓意,但不建议婴幼儿和 15 岁以下的孩子熬夜守岁,因为对孩子的健康不利。春节期间,各种非正常的生活规律常会减少孩子们的睡眠时间,休息不足,引起疲惫,烦躁,免疫力下降,扰乱孩子的生物钟,从而进一步会影响孩子的进食,情绪,活动等,对孩子们的健康不利。

孩子年纪小,自我控制能力差,家长要尽量让孩子保持既往的生活节奏和规律,不要打乱。每天在孩子准备睡觉前,家长应尽量保持家里环境安静,可以给孩子睡前洗澡、泡脚,多和宝宝一起做些能平静情绪的游戏,比如给他讲故事,和他一起拼拼图,画画等,不要让孩子看紧张、兴奋的电视节目,别让孩子玩太嗨,否则孩子的大脑处于兴奋状态,不利于尽快入睡。

即便是成年人,也应该杜绝熬夜娱乐,打乱了生物钟,很伤身。

/ 本版撰稿 刘施晶

