

# 兔年春节健康自测答案



健康时报总第1955期  
2023年1月20日14版《兔年春节健康自测》，以下答案的原文请查阅1955期各版面。

春节期间别忘多吃菜，蔬菜里的深色蔬菜应该占到多少？  
正确答案：A、一半。正常成年人每天应摄入300~500克蔬菜，深色蔬菜应占一半以上。相比浅色蔬菜，深色蔬菜更具营养优势，尤其富含β-胡萝卜素。

春节做家宴，炒菜时什么时间放盐？  
正确答案：B、出锅前放。盐放早了蔬菜中的汁液流出过多而丢失维生素等，且影响口感。

好友久别重逢，不知聊什么时，说哪句话更易聊下去？  
正确答案：A、“咱们常去的小店还开着吗？”许久未见的朋友，怀旧最令人放松。待气氛活跃起来，再谈现在的生活。

春节相聚，家人夸赞你“又变好看了啊！”怎么答更好？  
正确答案：B、“谢谢，您也越来越年轻了！”“没有啦！”的回应方式容易让气氛变尴尬。

尬，相比之下，用夸赞来回复，不仅回馈对方给予的愉悦，还顺利打开了话题。

过年吃肉多了不消化，选用以下哪种更有帮助？  
正确答案：A、山楂。山楂有消食健脾、行气消痰的功效，消除肉类食积的效果好。若是米、面、薯类食物吃多了引起消化不良，更适合选麦芽。

过年腹胀、没胃口，心情还不好，用哪种有助改善？  
正确答案：A、佛手。佛手有疏肝理气、和胃止痛的功效，若情绪不佳、呕恶食少等，可搭配木香、砂仁等应对。

过节期间长期低头玩手机颈椎不适，哪个穴位能改善？  
正确答案：B、大椎穴。对大椎穴（第7颈椎棘突下）及其周围皮肤刮痧，可以疏通经络、活血化瘀、消肿止痛，改善颈椎病症、富贵包等。

春节老人改变作息，哪种情况更能提示睡得不够？  
正确答案：B、醒了不解乏，白天精力差。若睡醒后精力充沛、没有不适，老人睡不够8小时也可接受；若白天容易疲乏困倦，才提示睡眠质量不够好。

过年少不了给小孩备零食，零食什么时间吃合适？  
正确答案：A、上下午两餐间。零食建议在两餐间给孩子吃，并要注意控制量。

春节吃得多吃得少容易胖，按揉哪个穴位有利于瘦身？  
正确答案：A、三阴交。小腿的三阴交（内踝尖上3寸）是瘦身穴。

迎接新年烫了头发，以下哪种涂抹护发素的方法更好？  
正确答案：B、尽量别涂到头皮上。养护烫发损伤，少往头皮上抹护发素，以免头皮更加油腻不适（去屑护发素除外），涂到离发根1~2厘米处即可。

春节相聚，发现父母和子女间有小矛盾，以下两本书更推荐读哪本？  
正确答案：B、《真希望我父母读过这本书》。《真希望我父母读过这本书》教你处理亲子关系，而《亲密关系》则是讲爱情、婚姻、友谊等亲密关系。

春节期间暴饮暴食、过量饮酒，有些人感觉肚子痛但不腹泻，可能是哪种情况？  
正确答案：A、急性胰腺炎。与肠胃炎导致的腹痛不同的是，急性胰腺炎早期很少出现腹泻症状，后期才会出现。

年夜饭少不了吃饺子，糖友吃多少个饺子合适？  
正确答案：B、10个左右。糖友吃饺子不宜过量，中等大小的饺子大概5或6个一两，一次吃10个左右的量是正好的。

春节大家聚在一起会玩麻将，一般建议心脑血管病人一次不要超过多久？  
正确答案：A、一个小时。如果有心脏病、脑血管疾病或严重的高血压，打麻将不建议超过1个小时。

春节美食诱惑多，痛风患者更适合如下哪种乳制品？  
正确答案：A、牛奶。痛风患者要低蛋白饮食，主要选用牛奶、奶酪、脱脂奶粉。酸奶因含乳酸较多，不宜饮用。

上接3版

拿到证书后，刚开始是外围组织，然后是身份录入，接下来是封管封袋，最后才会做核酸采集。整个工作流程都会有经验丰富的工作人员监督，避免差错。

王锦称，我是从2022年10月底左右上岗，最后一次参与核酸采集是12月上旬。“12月以后，天津特别冷，尽管也算在室内，但手脚都冻得快麻木了，感觉呼出来的气都快结冰了！”

即便付出辛苦，王锦却没有任何报酬。“我们不是去赚钱的，就是单纯的想尽一份力。服务的也不是别人，是我们的父母、邻居、朋友，当时看着人手不足，就想着能帮一点是一点，不图什么。”王锦看着自己的核酸检测培训证书说，“希望这个东西以后也别再派上什么用场！”王锦希望，生活回归正常，社会再也不需要核酸检测志愿者。

核酸采样工作看起来简单，实际上十分细致

“回想起这半年的核酸采样员工作，我一直觉得自己很幸运。”赵刚（化名）告诉健康时报记者，在2022年5月成为核酸采样员之前，他一直在北京打临工，因为工资太低，他选择了辞职。

“北京实行常态化核酸后，核酸检测员的需求剧增。当时想的是，这个收入不错，也能多学习一门新技能。”赵刚说。

“核酸采样看起来简单，实际上是一份十分细致的工作，一开始采样时，甚至会紧张到手抖，但做顺手后，就越来越快，也逐渐生出成就感。”赵刚回忆。

赵刚很珍惜核酸采样员这份工作。6~7月的北京平均温度能达到35℃，防护服一天穿下来，如同蒸桑拿一般，里层衣服、头发都湿透了。但是赵刚也只是说，“是很累，但这个工资水平，我坚持到最后！”疫情政策调整之后，核酸采样员这个职业突然就“不香”了。“这一行唯一不好的，就是没有什么职业发展前景。核酸检测是一个重复机械化的劳动，就算是熟练掌握了所有技能，当失去需求之后，就面临着失业。”

“身边很多朋友说国外也有核酸检测员的工作，收入可观，我想最近去了解下。”赵刚说。

季琳、陈雨、王锦、赵刚……无论全职还是兼职，还是志愿者，核酸检测的日子都是他们人生一份难以忘怀的记忆。



1月20日，健康中国（2022年度）优秀摄影作品发布，广东省中山市人民医院里的“云探视”、江西省九江瑞昌市中医院出生的“爱心宝宝”……人民日报健康客户端连续三年发起健康中国优秀摄影作品大赛，用镜头留住感动与爱的瞬间。图为2022年8月2日，浙江省第一批援鄂医疗队员的樊巧玲手里举着医护人员为逝去患者鞠躬送别的照片，流下了无奈的眼泪。

丁凯摄