

健康时报

人民日报社 主办

■总第1980期 2023年 第30期
■4月28日出版 星期五
■周二、五出版
■官方网站: www.jksb.com.cn
■广告咨询: 010-65368968

■零售每份3元
■国内统一刊号: CN11-0218
■邮发代号: 1-51
■发行中心: 010-65369671
■新闻热线: 010-65369721

奶奶的智慧

文见10版



权威医生在身边

06版
抓住春季养生小尾巴

09版
女性防衰有三宝

11版
运动医学科和骨科
有啥不一样?

致读者: 根据今年出版计划, 5月2日(周二)休刊一期, 5月5日(周五)正常出版。咨询电话: 010-65369671, 联系人: 贾秋菊。 编辑部

■健康时报全媒体广告热线
010-65368968
编辑 田茹 美编 张霞
E-mail: jksb01@jksb.com.cn



湖北省人民医院眼科主任周炼红从业30余年, 带领团队在中南地区率先开展视网膜母细胞瘤的筛查, 并开展局部治疗、化疗相结合的综合治疗, 早产儿视网膜病变筛查及综合治疗达到国际先进水平。她带领中心成员完成了湖北省17个地市州共103个县区430550名学生的视力筛查工作, 完成510017人次的儿童视力筛查建档工作。图为周炼红(左)为患儿做检查。
胡弘文 医院供图

健康度假乐享“五一”

健康时报特约评论员 邓海建

健康中国

2023是中国文旅“出圈”之年, 因此, 今年的“五一”假期格外火热。

从一支烤串带火的淄博, 到一朵花带火的洛阳……各个城市变着花样争先恐后地招徕游客。近日, 多家旅游平台发布的报告均显示, 距离“五一”假期不到10天, 平台上的国内机票、酒店、景区门票等“五一”假期旅游产品的订单量均超过2019年同期水平。有的平台上, “五一”假期产品的累计预订量同比增长超过10倍。北京市交通委则预测, 这个“五一”的出行

规模将超过2023年春运。

“一场说走就走的旅行”, 对大多数人来说略显奢侈, 更多人需要精心谋划、提前布局。平安度假、快乐出行, 疫情后的第一个“五一”小长假, 还得把健康放在第一位。一方面, 从世界范围来看, 新冠疫情的阴影仍未消散, 局部零星散发。同时, 春夏之交也是流感、手足口病等传染病的高发季节。另一方面, “五一”假期, 人员流动性增

加, 这对于老人、体弱人群及孩子等特殊群体来说, 是健康风险点。

“桃之夭夭, 灼灼其华。”草长莺飞、杏花微雨, 远山如黛、流云若雪, 这样的季节, 自古就是出游的好时节。划船、登山、露营……无论是乘高铁去吃烧烤, 抑或是乘专列玩转四川, 累积的出游刚需得到释放的时候, 也有不少年轻人选择“特种兵式”打卡: 坐9个小时硬座还要日行3万步,

48小时不睡连续打卡景点, 这种堪比行军的旅游方式成了火爆话题, 一度登上微博热搜。有人说, 这种玩法开销少、效率高, 主打的就是一个性价比。但值得注意的是, 不少医卫人士提醒, 这样的旅游“其实是在透支生命”。一个常识毋庸置疑: 高强度运动会加重脏器负担, 若再加上睡眠不足、身体缺乏恢复时间, 更易诱发多种疾病, 严重的甚至有猝死的风险。

文武之道, 一张一弛。健康的辩证法, 就是掌握好一个“度”: 过度劳累的出游不健康, 过度“躺平”的宅生活也不可取。难得假期清闲, 很多人手机不离手, 头低得太久, 很可能成了“手机脖”。世界卫生组织2020年发布的《关于身体活动和久坐行为指南》指出, 久坐行为是指在清醒状态下长时间坐着、斜躺着或者躺着的低能量消耗行为。悠长假期, 久坐不动或者手机成瘾, 也是现代人的“健康大杀器”。

健康度假、乐享“五一”, 四季之律动、生命之绚烂, 值得我们徜徉, 值得我们流连。