

健康时报

人民日报社 主办

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

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

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。