

健康时报

人民日报社 主办

■总第2149期 2025年第7期
■1月24日 星期五
■周二、五出版 本期8版
■官方网站: www.jksb.com.cn
■广告咨询: 010-65368968

■国内统一刊号: CN11-0218
■邮发代号: 1-51
■读者热线: 010-65369671
■零售每份3元

春节聚会多些钝感力

北京回龙观医院精神科副主任医师 宋崇升

春节期间,生活节奏改变、高频率聚会、社交带来的压力以及情绪波动,可能会对心理健康带来挑战。面对家庭聚会中的人际关系压力,如何避免情绪波动?

在家庭聚会当中,来的都是自己的亲人,不论关系远近,在春节这个特殊的节日,谁都不愿故意招惹冒犯他人而破坏喜庆的气氛。如果真有人说了令人不爽的话,可以保持一定的钝感力,不接招也就无所谓伤

害。当然,也可以尝试幽默化解。

如果不想在聚会中表现自己,可以多倾听、多微笑,偶尔附和或提问,这样既不冷场,也显得合群。如果被问到一些自己不想回答的问题,可以提前做好一些功课,看看哪些话题是自己的禁忌,有哪些说辞可以应对或搪塞。

当然,最主要的是在聚会之前就保持一种积极乐观的期待,聚会中对他人言行尽量做善意的解读,尽量不往坏处想。有了这些准备,家庭聚会就会

轻松很多,我们的情绪也不会受到太多扰动。

春节期间恰逢立春节气,部分敏感的人可能会受到气候变化的影响而出现情绪波动,比如情绪高涨、兴奋话多或暴躁易怒等,如果有这样的苗头出现,应该及时就诊。除了这些因素之外,也要注意尽量减少可能影响情绪的外部因素。如果真的遇到,一定要积极寻求支持,和他人倾诉,请他人分忧,不要独自承受。

■声音

关注集采药品质量,确保百姓安心求医问药。

——1月20日,国家医保局表示,将联合药品监管等部门,收集有临床数据支撑的质量和药效问题线索。中国青年报评论。

改善就医体验,不因事小而不为。

——在国家卫健委日前发布的2025年全系统为民服务八件实事中,为县域群众提供血液透析服务、取消门诊预交金和规范住院预交金等事项受到广泛关注。澎湃新闻评论。

更多“援手”来了,防病更“有底”。

——截至目前,广东省已建成257间职业健康小屋,覆盖21个地市和大部分区县,形成以职业健康体检馆为“龙头”、以职业健康小屋为“网底”的职业健康科普宣传阵地。健康报评论。

急救车担架不能老是“抬不起”。

——近日,吉林白城一患者家属称,120急救人员要求患者家属自行下楼取担架抬病人。目前,涉事医务人员已调离原岗位。极目新闻评论。

企业给员工父母发“敬老金”,这份作业值得“抄”。

——1月20日,浙江省宁波市音王集团向350名员工每人发放了价值500元的“敬老金”大礼包。红网评论。

“车马很慢”的浪漫,可以传递下去。

——在快节奏生活中,“车马很慢”的浪漫似乎正通过结婚登报的方式重回人们视野。华声在线评论。



2025年蛇年将迎来首个非遗版春节。一剂不起眼的贴剂背后是上百年历史积淀,毒液可以化作救人良药,普通的沙子也能成治病利器……这些非遗技艺如何在现代社会焕发新生?随人民日报健康客户端一同走进医疗健康领域非遗项目,度过一个特别的非遗春节。图为中医药传承创新发展试验区主题活动(重庆站)中,小朋友猜中药灯谜。甘昊旻摄 扫码下载人民日报健康客户端



04版
和孩子过年“少问多听”

05版
美颜先美眼

08版
过个健康快乐年

致读者:根据今年出版计划,1月28日(除夕)、1月31日(正月初三)、2月4日(正月初七)休刊三期,2月7日(正月初十)正常出版。

咨询电话:010-65369671。

联系人:张睿思。编辑部

■健康简讯

全国血费跨省异地减免平台上线

1月20日,国家卫健委新闻发布会介绍,卫健委委托微信“全国电子无偿献血证”小程序,搭建了血费跨省异地减免平台,实现在线办理跨省异地血费减免。目前,平台已上线运行。健康时报记者陈龙飞

今年3月起公立医院取消门诊预交金

1月20日,国家卫健委新闻发布会介绍,自2025年3月起,全国公立医疗机构取消门诊预交金、将住院预交金降至同病种医保患者个人自付的平均水平,以切实减轻患者预付资金压力,提升人民群众看病就医感受。健康时报记者董颖钰

门急诊流感病毒阳性率首次零增长

1月16日,中国疾控中心发布2025年第2周全国急性呼吸道传染病哨点监测情况。自2024年11月21日,中疾控首次发布全国急性呼吸道传染病哨点监测情况以来,在门急诊流感样病例中,流感病毒检测阳性率连续8周增长后,首次出现零增长。健康时报记者王艾冰

天津市急救中心上线视频急救系统

1月20日,天津市急救中心上线视频急救系统。患者家属拨打120后,调度员会发送一条短信到手机上,点击链接就可以与调度员接通视频,直接查看病人情况,在120急救车赶往现场的过程中,指导患者身边的人开展急救。健康时报记者刘诗霞

■健康提示

守岁:先睡心后睡眠

春节守岁守到子时(23时至1时),不建议通宵不睡。对于平常睡眠不好的人,建议先睡心、后睡眠。先让心平静下来,把脑海里所有的烦恼、焦虑、担忧都先放到一边,心变得纯净了,才能尽快进入睡眠状态。如果眼睛闭着,脑海里波涛汹涌,这种情况下躺是白躺的。其次,减少无效卧床时间。在没有睡意时上床睡觉,这是很多人错误的习惯。最好等到睡意积累到一定程度时再上床睡觉。北京中医药大学教授贺娟

欢聚:饮酒前别空腹

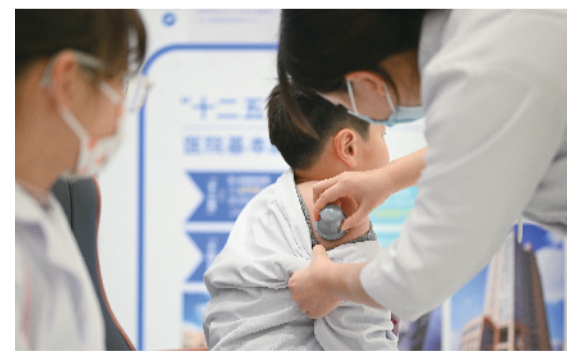
过年聚会建议不要空腹饮酒,当心发生酒精性低血糖症。一旦发生低血糖即可能出现脑功能障碍,如果得到及时处理,大多数人能迅速恢复,但若低血糖时间过长,脑细胞损伤可能无法逆转,导致脑水肿、中枢神经损害。饮酒后如出现心悸、多汗、低体温、脉搏快、神志模糊、嗜睡、昏迷等症时,要立即就医。预防酒精性低血糖症的关键是饮酒要适量,避免空腹或饥饿时饮酒过多过快,喝酒同时要记得多吃点饭菜。上海交通大学医学院附属仁济医院急诊科刘黎

饮食:促消化有三宝

春节养生有三宝。第一宝“常吃生萝卜”:不管是青萝卜还是红萝卜,生吃后可以消食下气,而且口味很好,媲美水果。第二宝“户外走一走”:春节期间容易吃得多、动得少,不妨户外走一走,做一些简单的伸展运动,活动一下关节,揉揉腹,这些对改善消化都有帮助。第三宝“适时眯一觉”:春节期间容易疲劳,适时休息一下、眯一觉,可以补足精神,也有利于消化。中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东

出行:做做坐姿运动

春节出行,避免不了长时间坐在狭小的空间里,时间一久就容易出现腰背疼痛。长时间坐车时,建议每1小时起身活动5~10分钟,在车站或中途停车时下车走动,做几组简单的腰部伸展运动,如向前弯腰、向左右侧弯。还可做一些简单的坐姿运动。膝抱胸:坐着时,单腿抬起,用双手抱膝盖向胸口靠近,左右交替重复10次,放松腰椎。坐姿扭转:坐直后,双手放在座椅两侧,向左或右扭转身体,感受到腰部拉伸即可。广东省中山市中医院脊柱科孙奎



在春节来临之际,上海市第六人民医院1月19日举行内分泌代谢科文化之旅活动,教小朋友们科普如何吃得营养又健康,预防代谢性疾病。图为小朋友佩戴上瞬感血糖仪,对比空腹、吃水果后、喝果汁后的三种血糖情况。健康时报记者尹薇文,医院供图