



葛均波

王建安

于波

蔡军

袁祖贻

钱菊英

王继光

## 南北名医送上“健康福”

本报记者 尹薇

**编者的话：**春节是阖家团圆的重要时刻，但冬春交替的气候、饮食作息的改变，也悄然增加着身体的负荷。为了让团聚的喜悦不被健康的隐忧所扰，葛均波、王建安等专家，结合南北地域特色，为您送上新春健康指南。

### 血管如水管 要防冷和满

### 冰城温差大 情绪稳着点

### 关中硬菜多 护心要靠“软”

### 假期记服药 节奏不能乱

**受访专家：**葛均波，中国科学院院士、复旦大学附属中山医院心内科主任

**受访专家：**于波，中华医学会心血管病学分会候任主委、哈尔滨医科大学附属第二医院心血管病学院院长

**受访专家：**袁祖贻，西安交通大学第一附属医院心血管病学院院长、心内科主任

**受访专家：**王继光，上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科主任、上海市高血压研究所所长

葛均波院士是山东日照人，毕业后在上海工作，深知南北方年俗差异：老家磨豆腐、烙煎饼、包饺子，上海则逛灯会、吃汤圆、腌熏鱼。但他强调，无论习俗如何，健康的核心原则不变——防“冷”与控“满”。

冬春之交温差大，心脏负荷加重，老人和慢病患者尤其要注意防“冷”，出门戴好围巾和帽子。而“满”更危险：油脂过量、烟酒无度、熬夜不休，都会诱发血栓甚至心梗。许多患者因“过年去医院不吉利”而忍痛拖延，酿成悲剧。若胸痛如压石、放射至肩背牙齿，休息后也没有缓解，请立即拨打120！

在哈尔滨，室外零下30℃，室内暖气25℃，一进一出，血管剧烈收缩又扩张，血压如坐过山车。于波教授提醒东北老乡：锅包肉、酱大骨虽香，但高盐高油易致“三高”。

他倡议全家戒烟，“屋里不通风，孩子都呛得咳嗽，何谈健康？”饮酒更要节制，大量酒精摄入，30分钟内即可升高血压，不如喝杯冻梨汁。他还提醒，熬夜唠嗑、打牌激动，都会让血压“闹脾气”。“咱东北人讲究‘热乎劲’，但对心脏得细着点！”高血压患者务必按时服药、定时监测。若长期控制不佳，可考虑去肾神经消融术等微创新疗法。

在袁祖贻看来，关中年夜饭是“硬核”级别：带把肘子、粉蒸肉、八大碗，虽然油香四溢，却也暗藏着健康隐患。他建议从源头控制，家里少做、餐馆少点，荤素搭配。

饭桌上别只顾埋头吃饭，多和亲朋好友聊聊健康养生方面的话题；对男同志不劝酒、不劝烟，对女同志多夸穿搭。

逛钟鼓楼灯会、看社火表演时，务必穿暖防寒，避免冷热交替诱发健康意外。

他特别强调，胸闷气短千万别忍，医院全年无休。“只有心脏跳得稳，吃面才更有味！”

曾经担任高血压联盟主席的王继光教授特别关注春节长假中患者的用药安全。

他提醒，今年春节放假9天，对于需要每天服药的高血压患者来说，一定要提前备足药物，别等到药吃完了，嫌麻烦不愿意去医院，结果断了药，这是非常危险的。还有些朋友回家路途遥远，动辄十几个小时，旅途劳顿之余也别忘了按时服药，不能因为赶路就打乱了用药节奏。

王继光表示，节日期间的饮食变化是血压波动的重要原因，大鱼大肉要控制分量，多搭配些清淡的菜品，多食用新鲜蔬菜瓜果。

### 江南多软糯 饮食要“三低”

### 首都年味咸 过好“三道坎”

### 上海年味甜 健康贵在“度”

**受访专家：**王建安，中国科学院院士、浙江大学医学院附属第二医院院长

**受访专家：**蔡军，首都医科大学附属北京安贞医院院长

**受访专家：**钱菊英，复旦大学附属中山医院副院长

江南年夜饭，东坡肉、炒年糕、酱鸭、油焖笋满桌飘香。王建安院士提醒，心血管病高风险人群必须坚持“低盐、低脂、低糖”。少吃腌腊、油炸食品，多食新鲜蔬果、坚果与全谷物。他建议以清茶代酒，坚决戒烟。

针对春节活动减少，他提倡室内打太极拳、八段锦；若外出运动，务必充分热身。

他还特别强调：守岁可以，但别连续熬夜；情绪激动时，要深呼吸平复。“合理膳食、戒烟限酒、适度运动”，这十二字是他送给所有人的健康春联。

蔡军指出，春节有“三关”最难守：一是“盐关”——腊肉、香肠、酱肘子咸味重，北方人口味本就偏咸，叠加后钠摄入严重超标；二是“情绪关”——亲友聚会打牌激动，血压可能会瞬间飙升；三是“用药关”——有时候备年货忙忘了吃药，或嫌麻烦停药。

蔡军建议做菜少放盐，可用葱姜蒜提味。味精、酱油同样含钠，不可替代。娱乐要有度，心态须平和。最关键的是：控制慢病的药物一天都不能停！

他总结，“管住嘴、迈开腿、心态平、药别停”，就能稳稳过个健康年。

在上海过年，钱菊英教授深知八宝饭、蛋饺、熏鱼、春卷、汤圆的甜蜜诱惑。

她建议，这些美食，可以样样都尝，但记得每样只吃一小口，既享年味又不增负担。尤其“三高”人群，应保持清淡饮食。

除了饮食上要注意，午后阳光正好时，也可以与家人漫步园林或河畔；若不便外出，在客厅走动、打套八段锦亦可。

她提醒慢病患者，假期作息要规律，药物要按时服用。身体不适，及时告知家人，必要时尽早就诊。她强调，“平稳血压血糖，平安是福。”

### 团圆佳节护好“心”

广东省人民医院心血管病中心主任医师冯颖青：白切鸡滑嫩、清蒸鱼鲜香，可放心享用，但油角等高糖高脂的食品要浅尝。

苏州大学附属第一医院心血管内科主任医师蒋廷波：年糕汤圆寓意“步步高”“团团圆圆”，但不好消化，三高人群要“灵”着吃。酱货腌制品含盐高，水八仙等时蔬更解腻。

吉林大学中日联谊医院心内科主任贺玉泉：冬天起床别太急，出门护好头颈。大鱼大肉再香，蔬菜瓜果也不能少。

四川大学华西医院心脏内科副主任、主任医师彭勇：火锅串串好吃，但汤底别喝。药必须按时服用，年夜饭可以晚点吃，但药不可以。