

新春临近,年味愈浓。春节长假是阖家团圆的日子,也是放松身心的好时机。当前,境外疫情蔓延,我国依旧面临较大疫情输入风险;一些地方还存在散发疫情,疫情扩散的风险依旧不容忽视。因此,在欢喜过节的同时,要做好个人防护,坚持戴口罩、“一米线”、勤洗手等卫生习惯。

今年春节,很多人选择就地过年,居家时间增多,外出活动减少。合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡,是健康的四大基石。希望大家保持健康的生活方式,过一个健康幸福的春节。
——编者

饮食

既要美味 也要健康

本报记者 白剑峰

美味佳肴,觥筹交错。春节的餐桌,总是洋溢着无尽的欢乐与幸福。今年,节日聚餐将以居家为主。如何吃得科学、吃得健康,既享受美味又不引发疾病?日前,记者采访了北京协和医院临床营养科主任医师于康。

于康说,肥肉、油脂和甜食确实可以增添膳食的风味,在节日的餐桌上一直扮演着不可替代的角色。一些人平时饮食比较清淡,但节日期间放松控制,这三者吃得过多,能量、脂肪和胆固醇等摄入量显著增高,可能引发或加重高脂血症、冠心病、脂肪肝和肥胖症等。

建议少吃肥肉、油脂和甜食,代之以蔬菜、水果、鱼肉、虾仁、瘦肉等。具体做法包括:每日烹调采用植物油,总量不超过25毫升;每日进食肉类尽量控制在3两以内,以瘦肉为主;肉类首选鱼虾,其次为去皮的鸡鸭,最后选择牛羊肉;聚餐进食了油炸食物,则下一餐尽量吃清淡点。

节日期间,家人团聚聚餐频繁,进食量往往不知不觉就增加了。如何才能做到“饮食有度”?

于康指出,一次性摄入大量富含能量、蛋白质、脂肪和糖分的食物,不仅会使其中的大部分营养素(如蛋白质等)无法被充分吸收,还可能引起急性胃扩张,诱发急性胃肠炎、急性胃溃疡穿孔,甚至诱发心脏病、急性胰腺炎等。可以说,暴饮暴食是节日期间饮食的第一大忌。少量多餐,每餐七八分饱,才是健康饮食。

如果不得不熬夜,可在晚上12点左右适当加一次餐。夜宵可选用一些易于消化的食物,包括牛奶、酸奶、水果、饼干、烤面包片等,吃些热饺子也不错。值得注意的是,如果午夜进食韭菜馅饺子有可能引起腹胀等。各类奶油甜点、油炸食物等不宜

用于加餐。一些人长期处于“高盐”饮食状态,对“咸”的感觉功能逐渐减退,使口味越来越偏咸,春节期间尤甚。如何才能“减盐不减味”?

于康认为,每日摄取盐过多,易造成血压升高。一般每人每日摄入盐总量以不超过6克为宜,对伴有高血压、高血糖、心脏病、糖尿病等患者,更须限制到4克以下。

选择醋、柠檬汁、番茄酱等调味品,可使食物变得更加有滋有味有色,促进食欲,去腥解腻。但是,有人喜欢食用刺激性较大的调味品(如芥末、辣椒等)和浓肉汤等,虽可满足一时快感,但时间长了对身体不利,可引起胃肠刺激、消化不良、便秘等,甚至还有升高血脂和尿酸的副作用。

橄榄油应成为餐桌上的主要油脂来源。每日用量以不超过30克为宜。橄榄油性质稳定,有极强的抗氧化能力,既适于凉拌食物,也可在高温下烹调。在190摄氏度以下,橄榄油一般不会分解,只要不用于油炸和油煎,其他烹调方法均可使用橄榄油。

节日期间,动物性食品摄入较多,易导致一种名为“嘌呤”的物质摄入过多,从而造成尿酸血症和痛风的发病风险增高。如何控制高嘌呤食物的摄入?

于康提醒,含嘌呤多的食物(每100克含嘌呤150—1000毫克)包括:各类动物内脏、沙丁鱼、凤尾鱼、鱼子、浓肉汤等。如出现痛风急性发作,只能吃鸡蛋、精制面粉及含嘌呤少的蔬菜,多吃水果及大量饮水,禁食一切肉类及含嘌呤丰富的食物。对于慢性痛风患者,每日可进食煮鸡蛋1个、牛奶(可选用脱脂牛奶)250毫升、白肉(如去皮的鸡肉)不超过100克,也可采用水煮肉类,弃其汤食其肉,减少嘌呤摄入。

健康幸福过大年



图①:春节将至,内蒙古自治区呼和浩特市市民在选购年货。
图②:河南省洛阳市涧西区重庆路街道第一社区市民在写春联。
图③:1月19日,江苏省海安市墩头镇仇湖幼儿园的孩子在舞龙。

丁根厚摄
黄政伟摄
翟慧勇摄

版式设计:汪哲平
本版责编:申少铁

睡眠

规律作息 精力充沛

本报记者 申少铁

“希望今年春节长假能多睡几个好觉。”北京市朝阳区外企职员王宇准备与妻子留在北京过年。往年,王宇都会和妻子回老家成都过年,总是与亲朋好友熬夜聚会。几天下来,他的长假过得比工作日还累。今年临近春节,王宇已经制订了假日计划:规律作息,不再熬夜。

每到春节长假,一些人喜欢放飞自我,熬夜娱乐,比如玩游戏、喝酒、打牌等。中国中医科学院广安门医院心理睡眠科主任医师刘艳骄认为,长假放松心情不能以牺牲睡眠为代价。睡眠过少,会让人感觉疲惫,无法集中精力,变得抑郁、焦虑。熬夜玩游戏,特别是刺激性的游戏,会干扰睡眠,持续3天就会造成失眠。过度饮酒,对身体有害,熬夜饮酒更不可取。对于中老年人来说,通宵打牌可能引发脑卒中和心脏病。

春节长假,如何科学合理安排生活作息?刘艳骄说,假期可以好好休息,做一些轻松的事情,比如看电影、看电视、听音乐等。长假也是学习的机会,从事技术工作的人,可以读一些文学作品,有利于改变思维方式;搞文字工作的人,可以欣赏自然风光,学点地理知识等。

春节是阖家欢聚的日子,一家人一起守岁是传统习俗。“守岁不是指除夕晚上一整夜不睡觉,而是过了晚上12点就睡觉。”刘艳骄说,守岁前可以闭目休息半小时,守岁后第二天可以适当午睡,缓解睡眠不足带来的疲劳。60岁以上的老年人和患有慢性病的人,精力有限,需要早点休息,不适合守岁。学龄前儿童因为生长发育需要充足的睡眠,

也不适合守岁。有失眠病史的人,本来睡眠就欠佳,要按时休息,即便不能入睡,也要闭目养神。

如果不得不熬夜,如何保护身体?刘艳骄认为,熬夜时,人体水分丢失较快,要注意补水,可适当饮用白开水或矿泉水,但不能喝含糖饮料。在熬夜过程中,体温容易下降,要注意保暖,避免受凉感冒。

“春节不熬夜,也不意味着多睡眠。”刘艳骄提醒,睡多了对人的精神反而有不利影响。保持适当的睡眠时间,对身体恢复才有益。判断睡眠质量时,不能够单独以睡眠时间为依据。具体该睡多长时间,与每个人的生理状况有关,关键是要睡一觉后身体精力充沛。

“平时有睡眠障碍的人,建议在节前进行治疗,把睡眠障碍控制在一定的水平,不能因为失眠而过量服用安眠药物。”刘艳骄说,服用安眠药的人,要戒酒,因为饮酒会加重安眠药物的依赖,甚至损伤肝脏。心情不佳的人,建议多与家人和朋友交流,去户外放松身心,有利于晚上改善睡眠。

普通人改善假期睡眠,有什么好办法?刘艳骄给出建议:不睡懒觉,每天最好在大致相同的时间起床,这样才能保证一个稳定的生物钟。睡前不看电子设备,因为手机、电脑等电子设备的屏幕发出的蓝光,会抑制身体产生助眠的褪黑激素,可以把睡前读物换成纸质书刊。保持卧室凉爽,一间凉爽的卧室有助入睡。早点吃晚饭,否则易出现肠胃不适等,影响睡眠。定期运动,运动有助于睡眠,最好在睡前6小时前运动,以防运动后身体过热,适得其反。听舒缓的音乐特别是古典音乐,也会有助于睡眠。

护眼

合理用眼 预防近视

本报记者 孙秀艳

春节期间,本来可以避免工作时间盯着电脑屏幕带来的眼睛不适。可是,追剧、刷视频、玩游戏成了不少人的必选项,尤其是年轻人,成天盯着屏幕目不转睛。

“平时手机屏幕阅读时间大概是每天5个多小时,去年春节假期,一下子飙升到了8个多小时。开始没什么,可过了两三天,眼睛就莫名其妙地疼。”天津市的小伙子王浩宇说起去年春节假期的眼睛不适,还心有余悸,“以为上火了,吃了不少清热解暑的药也没用,后来用了眼药膏,糊得睁不开眼睛,算是被动让眼睛休息了几天,这才好起来。”

每年长假,不少人都有王浩宇这样的体验。“盯手机或者电脑屏幕时间过长,就会出现眼干、眼涩、眼胀、眼疼等不适症状,甚至会导致视力下降、睁眼困难。”天津医科大学眼科医院党委书记、主任医师魏瑞华说,出现这种问题一定要让眼睛充分休息,减少阅读电子屏幕时间,做眼保健操,或采取热敷等方式,能够起到缓解干眼、眼疲劳的作用。

假期,不少人有赖床的习惯,醒了也不拉开窗帘,躺在床上刷手机。“光线不好的条件下看屏幕对眼睛刺激更大,易增加眼睛负担,引起视力疲劳、干眼症等,暗光线下阅读过久导致瞳孔长时间散大,严重的会使中老年人诱发青光眼或眼底黄斑损害,甚至导致视力损伤。”魏瑞华提示,不少人喜欢侧卧看手机,其实侧卧对眼睛的压迫力增大,双眼用力不对称,易产生视疲劳,很容易造成左右眼视力偏差。

春节长假正值学生的寒假,孩子们使用手机、平板电脑等电子产品的机会比平时更多。家长虽然知道有害,但总觉得就几天,没有大问题。但调查发现,孩子们假期近距离用眼强度及近视危险高于日常。

魏瑞华说,婴幼儿或学龄前儿童过度使用电子产品会过早发生近视,未来成为高度近视的可能性就增加,而高度近视又会增加眼部损害和致盲风险。有调查发现,600度以上的高度近视人群,发生视网膜脱落、白内障、青光眼、黄斑变性等疾病的风险,比普通人高得多。

春节假期,如何更好地保护眼睛?魏瑞华给了几点建议:

首先,学会放松眼睛。一次连续近距离用眼时间不应过长,用眼30分钟左右应休息10分钟左右并远眺,使眼睛放松,同时控制全天电子产品的使用时长。使用电子产品时要养成眨眼习惯,每分钟应该平均眨眼12—15次,可以有效预防干眼。

其次,养成爱眼好习惯。姿势端正,注意距离,不在乘车、走路、卧床和太阳光直射或暗光下阅读或写字。

第三,改善用眼环境。保持阅读环境中适宜的光亮度和对比度,照明应无眩光或闪烁,台灯放在写字台的左上方,阅读字体印刷清晰,大小适中。

第四,加强阳光体育锻炼。春节恰逢立春前后,天气转暖,适宜开展体育锻炼,增加室外活动时间。让眼睛多接触自然光,可以有效预防和控制儿童近视。

“均衡膳食营养也非常重要,应多吃胡萝卜、西红柿、葡萄等新鲜的蔬菜水果。”魏瑞华说,眼睛是心灵的窗户,人们有80%的外界信息是通过眼睛获取的,有一双明亮健康的眼睛才能更好地学习和生活。

锻炼

科学运动 身心愉悦

本报记者 杨彦帆

今年春节,家住北京市昌平区的李晓春打算带着两个孩子去户外滑雪。“今年选择留京过年,除了滑雪,我们还计划在家做一些跳绳之类的运动,孩子们都非常期待。”

“春节期间,更应该注意控制好体重、情绪和饮食。运动既可以改善心肺功能、提高机体的适应能力,也能改善和保持良好的精神面貌。”北京大学第三医院运动医学科副主任医师印钰说,无论做哪种体育锻炼都要注意两点:一是要积极主动,二是不能过量。

印钰表示,要根据自己的年龄、身体状况和兴趣来选择合适的运动方式。“无论是瑜伽、太极拳等一些适合居家的健身方式,还是户外活动,只要自己喜欢,往往更能坚持下去。”

对于大多数人来说,什么样的运动强度和um能时间达到较好的效果?印钰表示,一般来说,最基础的力量训练推荐达到半小时。针对日常的锻炼,每个人的差异较大,但有一个判断运动强度的简单方法,就是在运动的时候还能和别人说上几句话,这种呼吸比较协调的状态是比较适宜的。如果在运动时还能唱歌,说明运动量不够,如果连话都说不出,说明运动强度过大。

印钰建议,每天可以进行少量多次的活动,比如将一天的锻炼时间分为几个15分钟,要注意循序渐进,逐步增加强度。如果一味追求挑战极限,在身体过于疲劳时反应能力会下降,高强度的练习容易造成运动伤害。

对长期伏案工作的年轻人,或是平时锻炼较少的人,更需要有一个循序渐进的过程。对于老年人来说,可以把时间和强度再放低一些,运动期间心率最多不要超过休息时心率30至40次。

为了尽量避免运动时受伤,运动前后进行充分的热身和拉伸非常重要。尤其在天气寒冷的冬季,韧带和肌腱的柔韧性和反应能力往往会差一些。印钰提醒,运动过程中觉得疲劳要及时休息。

“最容易发生运动伤害的因素有3个:一是受过伤的部位,受过伤的部位很容易再次受伤,所以要格外注意;二是协调性不好;三是肌肉力量不足。”印钰强调,在做一些体育项目时,也要配合一定的肌肉力量和身体素质的训练,不仅能够提高机体协调能力,也能降低受伤的几率。

印钰提醒,一旦运动后出现受伤的情况,应首先冰敷,每天可以冰敷3到4次,每次不超过15分钟,减少组织的水肿。针对如何判断受伤严重程度,印钰也给出了建议:如果半小时内受伤部位就肿起,说明受伤较严重,应及时前往医院;如果休息后第二天才肿起来,而且不影响关节活动,可以继续观察;如果受伤超过3天,疼痛感没有明显下降或加重,也建议去医院进行治疗。

“春节期间,无论是户外运动,还是居家活动,不仅要‘动起来’,也要注意科学适量。”印钰说,重要的是做自己喜欢的运动项目,在舒适的环境下锻炼身体,身心愉悦。