

健康

WEEKLY 周刊

09~10

市场星报

2021年4月29日
星期四
星级编辑/蔡富根
组版/王贤梅
校对/刘洁



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

“五一”健康“大餐”

吃——清淡饮食

不要太放纵，吃得太多、太饱，太油腻不益健康。饮食要清淡，注意荤素搭配。油炸食物要控制，尽量吃蒸的或者水煮的。

多喝苹果生鱼汤、枸杞猪肝汤、洋参猪血豆芽汤等补充营养。可多吃些含维生素A的食物，如动物肝脏、奶类、蛋类等。

睡——早睡早起

不要通宵达旦的娱乐，不要刻意延长和缩短睡眠时间。晚上睡觉不宜过晚，早上也不宜贪睡，应该早睡早起，睡眠时间一般以8小时为宜。有条件的话，中午也可适当休息片刻（午睡最好不要超过1小时）。

动——量力而行

平时锻炼少的上班族或者有基础疾病的人群，要注意减轻强度。登山时注意尽量减少负重，天热时及时补充水分。

年龄较大的人尤其是老年人登山时，要有家属陪同。



“五一”免不了“吃喝玩乐” 这套健康锦囊 送给您！



再过两天就是“五一”了，随着“五一”小长假的来临，您想好怎样过“五一”了吗？是去哪儿旅游？还是居家娱乐？或是朋友相聚推杯换盏？不管怎样计划，假期里既要玩好，又要吃好，同时还要注意保健防病。

为此，本期健康周刊采访了安医大二附院骨科许新忠主任、省妇幼保健院东区国家二级营养师程圣鸿等，专家们从衣、食、住、行等全方位为市民提醒，在欢度假期的过程中要时刻关心自己的健康，调整好状态，提防疾病。 ■蔡富根/文



衣 早晚温差较大 要及时增减衣服

四五月份是春夏交替时节，气温变化比较频繁，早晚温差较大。稍一疏忽，就会引发感冒，尤其是一些体质弱的孩子、老人很容易患上感冒发烧等疾病。

专家建议市民要根据自身体质和感受，及时调整衣着厚度，在避免受凉的同时也要防止出汗等引起感冒。专家特别提醒要从头颈部、脚部、腹部、背部等部位做好保暖工作。专家还强调，在出游前若患有感冒、咽喉炎等上呼吸道疾病的患者，应先治愈病症，以免病情加重。

另外，春暖花开的季节，万物复苏，也是过敏性鼻炎的高发期，这时的人们都很注意防范。出现打喷嚏、流鼻涕等症状时，一定要及时到过敏性鼻炎专科门诊就诊。

“五一”小长假，很多人会选择出门旅游，但是天气越来越热，皮肤暴露在太阳下，势必会造成很大伤害。因此要注意防晒，别让皮肤受了伤。

食 美食佳肴别过量 当心肠胃病

对于平时总靠快餐解决温饱的上班族来说，假期可得好好犒劳一下自己的胃。然而如果不加节制，暴饮暴食，体重增加还是小事，严重的还会引发很多消化系统疾病。专家提醒要做到以下几点：

- 1.不贪图美食而太过油腻。
- 2.清淡为主，食品多样化。
- 3.不宜太饱，也避免空腹。
- 4.慎吃生食，注意生熟分开。
- 5.隔夜食品要回锅烧，烧熟煮透。
- 6.注意食品卫生和个人卫生，聚餐时备公筷。
- 7.饮酒要适量，不可贪杯。

专家们特别提醒从饮食方面防范以下疾病。

1.酒精中毒：不要空腹饮酒，同时饮酒要慢，感觉不适时可以喝些浓茶解酒。一旦出现酒精中毒症状，应立即送往医院救治。

2.胰腺炎：节日期间容易出现暴饮暴食，而暴饮暴食促使胰液大量分泌，会引起水肿和肠痉挛，并直接引发急性胰腺炎。

3.痛风：痛风病往往首发或复发于酒宴之后。因此，即便过节也要调整好饮食，做到荤素搭配，这样才有利于减少痛风病的发生。

“五一”假期，大家聚在一起或出游在外，少不了零食助兴，少则当解馋打发时间，多则当成主食。专家表示：不管怎样，零食并不能当饭吃，如果以其替代粗粮，对身体有害无利。

住 不要天天宅在家，也别玩得太疲劳

“五一”假期到来，你是否想一屁股窝在软沙发上看电视、电影；或是疯狂地与朋友们通宵聊天；又或在网络游戏中杀个昏天黑地……但是，专家提醒，在家上上网，无疑是一种休息方式，如果长时间上网，带来的问题就大了。

专家建议：家长应多鼓励孩子进行室外活动，亲近大自然，让眼睛能在更多视野开阔、空气清新环境里得到放松。若上网，应每隔一小时左右就休息一下，可以眺望远方，让眼睛得到适当休息。

还有一些上班族由于平日工作辛苦，就会选择在小长假时期狠狠地补觉。其实，这是一个错误观念。

专家提醒：睡眠时间过长，也会造成疾病风险增加。睡眠过多，会破坏心脏休息和运动的规律，最终会使心脏收缩乏力，稍一活动便心跳不一、心慌乏力，还会打乱了胃液分泌规律，影响消化功能。

专家特别提醒，患有慢性心脑血管疾病者，如高血压、冠心病、脑血栓、心肌梗塞等，在节日期间一定要注意，切勿玩乐过度。过度劳累，睡眠不足，情绪激动，过量饮酒等因素的影响，均可能引起原有疾病的发作。

行 郊游在外，该吃和不该吃的要切记

专家说“五一”外出旅游，选择一个合适的运动鞋非常重要，一定要防滑，尤其是女同志不要穿高跟鞋。出门旅行，其实是“痛并快乐着”，尽量让快乐的成分多一点，痛的成分少一点。要运动，但不要太过剧烈。比如爬山，要量力而行，不要去比赛谁爬得快，要掌握节奏。此外，运动时要做好保护，可以带点装备，比如爬山的时候可以买个拐杖，戴上护膝保护关节，或备点膏药。

参加户外活动，在吃的方面该如何保护好我们的健康？

第一，水是必备。纯净水和矿泉水建议作为首选。

第二，水果助营养。出游时因条件限制，许多人饮食中的蔬菜摄入量都会大大减少，而水果中富含的维生素c、钾等微量元素可以帮助弥补蔬菜摄入减少而造成的营养缺失。

第三，富含蛋白质的食物以充饥。鸡蛋、牛肉干、鱼片等富含蛋白质的食品，既可以提高饱腹感而且可以满足人体所需的营养。因此，建议每餐都应备有一种高蛋白的食品。

第四，主食巧搭配。玩得尽兴时，身体的消耗也会大大增加。为了保持身体的机能，主食不仅应吃饱，也应选择松软易消化的食物，如馒头、面条等。