



过个健康年

春节是合家团聚的日子,人们在吃喝玩乐之余,也要注意自己的身心健康。如何健康过大年?记者进行了采访。

健身“有章法”

春节期间,全家团圆,一些人到一两点才入睡,甚至通宵不睡,俗话说“一夜不睡,十夜不醒”。这样没有规律的生活,容易导致人体生物节律的紊乱。肠胃功能的失调、内分泌的改变,出现头晕、乏力、食欲不振等症状。为此,区中医院治未病科主任刘家俊提醒,利用假期适当娱乐一下,对放松神经有一定帮助,但如果长时间娱乐放纵甚至通宵达旦,那就不是有益而是有害了。除作息不规律,会打乱人体生物钟的正常运转会引发一系列问题之外,还可引起一些局部的不适,如长时间静坐打牌、上网、看电视,会增加下肢静脉曲张的风险。节日

期间与家人朋友团聚时,选择一些户外活动,可以锻炼身体、放松心情。但春节期间适宜进行轻松平缓、活动量不大的活动。例如登山、球类、滑冰、骑自行车等。登山能够促进新陈代谢、加速血液循环、增强心肺功能;篮球、羽毛球等球类活动利于放松身心;滑冰、骑自行车也可消耗热量,燃烧堆积的脂肪。需要注意的是,在进行体育活动前,要做好热身和保暖工作。春节期间天气寒冷,肌肉和血管收缩严重。为避免运动损伤,运动开始前应活动关节,进行热身;运动结束后,也不要忘记拉伸。同时,运动时要注意保暖,运动后要及时穿衣,避免被冷风吹拂,诱发感冒及各种呼吸道疾病。

刘家俊提醒市民特别是老年人,冬季运动应以有氧运动为主。常见的有氧

运动有:步行、快走、打乒乓球、游泳、慢跑、漫步登山、骑自行车等。实践证明有氧运动对健康的好处很多:促进血液循环、对心肺及血管有保健功能、延缓衰老、降低中风发生率;改善大脑和神经系统功能,预防老年痴呆症;增强免疫系统功能,提高机体抵抗力,减少各种疾病发生;对骨骼有保健作用,可减轻关节僵硬,预防骨质疏松,降低骨折发生率;增强胃肠蠕动,缓解便秘,有助于体内毒素排出;调节心理状态,同社会和自然环境保持和谐平衡。每次运动的时间要坚持30分钟以上,每天早晨8—12点,人体肌肉速度、力量和耐力相对处于最佳状态,这时的体力、肢体反应敏感性及应用能力都达到最高峰,心率和血压上升率平稳偏低。所以在这个时间运动对健康最有利。早上9—10点、下午2—4点都最适宜。

饮食“不踩雷”

的酒精也会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统损伤。同时,饮酒的社会危害也非常突出,酒后开车容易造成交通事故等。

其次,清淡少油,蔬菜至上。杨梦影提醒,吃得过于油腻,“三高”很容易找上门来。放假期间,不论大人还是小孩,作息难免会被打乱,加上“节日病”越来越普遍。因此最好注意调整一下自己的饮食,比平时更清淡些,减少脂肪的堆积,避免一系列慢性病的发生。值得注意的是,新鲜蔬菜是碱性食物,不仅含有丰富的纤维素,可解油腻,维持胃肠正常蠕动,预防便秘,而且能中和体内多余的酸性物质,维持人体新陈代谢的需要。少沾荤腥,多吃蔬菜,还能缓解自身的疲劳,辅助胃肠道的畅通。

最后水果不缺,主食不忘。杨梦影说,节假日饮食杂乱,更容易使人上火、

便秘,多吃些水果,既可以起到很好的清热、解毒、润肠功效,还能调节改善人体的代谢机能,预防各种疾病,增进身体健康。但要注意的是,水果与蔬菜的消化时间和过程都不同,应分开食用,否则水果中的大量酵素,会使蔬菜的纤维素腐烂,无法被肠胃吸收。春节期间在吃其它食物之余要将一部分胃留给主食。此外,坚果也是春节期间茶余饭后的首选零食,很多人觉得好吃,营养价值又高。但是事实上坚果香是因为有油,大多数坚果油脂含量在40%—50%,油脂越高,口感越香酥,越让人欲罢不能。少吃油腻食物,不止是油炸类食物,还有坚果类的零食,也要有节制地吃。

冬天,各种传染病多发,再加上春节期间走亲访友较平时频繁,为此区疾控中心工作人员提醒,要特别注意保护好自己,防止呼吸道传染病尤其是新型冠状病毒的侵入。

呼吸道传染病主要由多种病原体感染引起,包括病毒感染引起的流行性感冒、麻疹、风疹、水痘,流行性腮腺炎,呼吸道合胞病毒、腺病毒、冠状病毒感染,人感染禽流感等;其次,细菌也是常见病原,如肺炎链球菌感染,猩红热,肺结核,流行性脑脊髓膜炎等。除此之外,肺炎支原体、衣原体等也可引起呼吸道感染以及并发症。而大多数呼吸道感染感染的关键人群是儿童,如流感、麻疹、水痘、风疹等,且在学校等集体单位容易出现群体感染。老年人、体弱者、营养不良或慢性疾病患者、过度劳累或精神高度紧张者也容易患呼吸道感染病。呼吸道传染病的有效预防措施,首先是控制传染源,隔离患者,防止含有病原体的分泌物污染环境或

传染他人。其次是切断传播途径,做好卫生和呼吸道防护。最后要保护易感人群,针对可用疫苗预防的疾病,建议高危人群等应按规定接种疫苗。

近日,新型冠状病毒肺炎疫情受到重视,世界卫生组织于2020年1月12日发布了针对疑似新型冠状病毒感染造成严重急性呼吸道感染的临床处置指南。冠状病毒是一类病毒,其中部分病毒可导致人类发病,患者表现从普通感冒到重症肺部感染不同,例如中东呼吸综合症(MERS)和严重急性呼吸综合症(SARS)。新型冠状病毒(nCoV)是一种先前尚未在人类中发现的新型冠状病毒,如此次中国武汉的新型冠状病毒2019-nCoV。根据省疾控中心发布的信息,人感染冠状病毒后,症状取决于感染病毒的种类,但常见的症状包括呼吸道症状、发热、咳嗽、呼吸急促和呼吸困难。在更严重的情况下,

病毒“挡身外”

感染会导致肺炎、严重的急性呼吸道综合症、肾衰竭甚至死亡。那么如何做才能降低感染冠状病毒的风险?要减少暴露和传播的建议包括保持基本的手和呼吸道卫生,以及安全的饮食习惯,并在可能的情况下避免与表现出呼吸道疾病症状(例如咳嗽和打喷嚏)的人密切接触。其中在咳嗽或打喷嚏后,护理患者后,准备食物前、中、后,用餐前,上厕所后,当手脏了时,接触动物或处理动物的粪便后,一定要使用肥皂和清水,或含有酒精成分的消毒剂洗手。同时,咳嗽和打喷嚏时需使用纸巾或弯曲手肘掩盖口鼻,避免近距离接触任何有感冒或流感样症状的人,烹调时彻底煮熟肉类和蛋类,在无保护时避免接触野生动物和家畜。



连日来,区同仁医院开展了“送医送温暖”迎新春走访慰问活动。该院工作人员走进大中街道恒丰村、红花村及小海、刘庄等镇,为困难患者进行复查,并为他们送去米、面、油等物品。单培泉摄



值此新春佳节到来之际

丰医集团理事长、总院党委书记、

院长柏正群与院领导班子成员

率集团全体职工

祝全区人民身体健康! 万事如意!

院址: 幸福东大街139号
咨询电话: 0515-83530058



盐城市大丰人民医院
YANCHENG CITY DAFENG PEOPLE'S HOSPITAL



盐城市大丰人民医院
YANCHENG CITY DAFENG PEOPLE'S HOSPITAL