

六个春节养生小常识 健健康康过大年

春节长假，很多人的饮食作息开始变得不规律，每天忙着走亲访友少不了美酒佳肴，身体更是少不了“折腾”。那么春节应该怎样合理地安排饮食起居才健康呢？

不可暴饮暴食。每餐只能吃八分饱，五谷主食不可少。春节期间易暴饮暴食，人的消化器官有一定的规律，吃东西时，胃、小肠、胆囊和胰腺分泌出各种消化液，使食物中的营养素易被人体吸收。如果突然吃得太饱或喝得太多，就需要更多的消化液来进行消化，可是消化液的分泌量有一定限度，加上胃胀得很大，肠胃蠕动困难，影响了正常的消化机能，情况严重的话，可导致急性胰腺炎、肠胃炎或肠胃溃疡等。

饮食要清淡。少油少糖少盐分，保持身体健康。太多脂肪会导致心血管疾病、糖尿病、高血压的产生。因此，烹

调方法建议用蒸、煮、烫、炖、凉拌等，可减少油脂的吸收。此外，高汤置于冰箱，可去除汤上凝结的浮油。同时，防止含糖食物使人体发胖，对血脂脂肪也有不利影响。太多钠（在盐、酱油、味精、腌制品中）则会使水分滞留在体内，引起水肿，血压上升。

少吃酸味食品。每日除三餐之外，还要多吃一些水果，因为水果中所含的维生素和矿物质对增强体质有益。春季饮食忌生冷油腻之品，传统医学还认为春季为肝气旺盛之时，多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃，所以应少食酸味食品。

少吃零食。瓜子是新年休闲零食必备，但你却不知道炒瓜子、炒葵花子等，盐分多，热量高。建议少吃糖果、瓜子、花生等热量高的零食，可以炒南瓜子取代，南瓜子有益

健康，可降低血压，但是也应适量吃。

多喝白开水。每日应饮水（含汤）至少 6 杯，每杯以 250 毫升计算。充足的水分可以促进和改善便秘。当然，水分也可促进体内废物排泄，对肾结石和泌尿道结石的预防和调理有帮助。

作息要规律。养生注重“起居有常”，而许多人春节期间的作息表与平时相比变化极大。春节假日的确要放松，给承受日常紧张工作的身体与心理减减压。但是，随心所欲、毫无规律的起居作息非但无益，反而会对健康造成损害。节假日中没有规律的生活，会打乱人体内生物钟的正常节奏与运转，肠胃功能紊乱、内分泌失调等“节日病”随之出现。更为严重的是，没有规律的生活还有可能给一些慢性疾病埋下隐患。

气管、食道异物风险增加，家长注意看管

全家团圆的时候，看管孩子的人多了，反而容易责任不到位，儿童气管、食道异物风险增加。需注意的是，异物掉进气道后，孩子会出现连续性咳嗽，如果家长没有及时发现到医院进行救治，也是非常危险的。气管异物除了引起呼吸困难外，还会反复发生肺炎、肺不张等并发症，所以儿童反复肺炎需警惕气管异物。

第二就是食道异物，包括鱼刺、硬币、玻璃珠子、枣核等。其中鱼刺最常见，家长要尽量给孩子吃没有刺的鱼，并且仔细挑干净鱼刺。气道异物和食道异物取出术患儿会遭受的一定的痛苦，且具有一定的危险性。所以，预防异物的发生是至关重要的。

胃肠道疾病大年初三起“升温”，家长注意观察

春节假期因为孩子吃的多、杂，容易引发胃肠道疾病，每年春节从初三、初四开始，胃肠道疾病患儿开始增多，甚至超过呼吸道疾病患儿，表现为呕吐、腹泻、积食。

平时家长可以闻闻孩子的口，摸摸手脚心，如果观察舌苔比较厚、有酸腐的味道，或者手脚心搭在身上觉得明显热、比成人体温还高，很可能是积食上火了。建议一是给宝宝提供一些健康的零食，比如酸奶、水果、补充体能。二是给宝宝准备一些益生菌、助消化的药物，如健胃消食片、山楂丸、乳酶生等。注意让孩子多喝水、睡眠规律。

如果孩子出现严重呕吐、精神状态不好、腹泻厉害等状况，要警惕体内缺水以及电解质紊乱，钾、钠、氯等微量元素的缺乏会引起生命危险，一定要及时就医。

烟花爆竹引起的烧烫伤不要凉水冲洗

春节期间儿童意外伤害类发生率比平时明显增高。根据春节假期特点，除了扭伤、摔伤之外，烧烫伤也较常见。如果是轻微的擦伤、碰伤，可做局部的消毒处理，家中备用一些外用的跌打损伤膏，例如云南白药、碘伏、纱布等，对伤口进行简单处理。如果伤口比较深、开放性比较大的，可能需要缝针的要及时就诊。对于头外伤，要第一时间观察孩子有没有鼓包，恶心、呕吐，精神萎靡等状况。三天之内有任何异样，都要及时就医。

烟花爆竹的烧烫伤，最容易受伤的部位是包括眼睛在内的面部，以及手等暴露的位置。区别于一般烧烫伤，烟花爆竹引起的烧烫伤应首先将眼部、面部的污物及沙石颗粒等小心清除，然后用干净纱布或者清洁的毛巾包裹冰块，冷敷伤口后尽快就医。需注意的是，不要凉水冲洗，因为残留的炸药化学成分遇水可能造成二次灼伤。如果其它局部皮肤炸开，大面积流血，就医前可捏住伤口上方先自行止血。



血液紧缺 白衣天使献血救急

随着寒冷季节的到来，献血进入淡季，血液库存较为紧张，一些非急救病人不得不延期手术。市献血办、市中心血库出台《关于启动无偿献血应急团体的紧急通知》，招募无偿献血人员，得到了市卫健局的积极响应，一场场“天使血缘”无偿献血活动在我市各大医疗机构展开。

(记者 王庚鑫 通讯员 毛海燕)

浙江广播电视大学建德分校招生简章

项 目	国家开放大学（原中央广播电视大学） 专 科	中国人民大学（网络教育学院） 本 科/专 科	南开大学（远程教育学院） 本 科/专 科	华中师范大学（网络教育学院） 本 科/专 科
招生专业	1.行政管理 2.会计学	专科：人力资源管理 / 会计学 / 金融学 / 工商管理 / 工商管理(物流管理方向) / 社会工作 本科：汉语言文学 / 公共事业管理 / 工商管理 / 财政学 / 市场营销 / 人力资源管理 / 国际经济与贸易 / 金融 / 法学 / 会计学等。	专科：工商企业管理/人力资源管理/旅游管理(国际酒店方向)/旅游管理（国际餐饮方向）/会计/电子商务/药学/计算机应用技术。 本科：旅游管理/保险学/广播电视学/工业工程/信息安全/市场营销(医药营销方向)/计算机科学与技术(数据可视化技术及应用方向)/旅游管理(国际餐饮方向)/计算机科学与技术(虚拟现实方向)等。	专科：学前教育/会计/汉语/行政管理/工商企业管理等。 本科：学前教育/教育学/数学与应用数学/应用心理学/电子信息工程/经济学/英语/社会工作/法学/房地产开发与管理/数字媒体技术/工商管理(营销推广)/汉语言文学/计算机科学与技术/电子商务/旅游管理等。
招生对象	具有高中(包括普高、职高、技校、中专)及以上学历者	1.报读专科或高中起点本科班（学制五年）者须具有高中（包括普高、职高、技校、中专）及以上学历。2.报读本科者须具有国民教育系列大专及以上学历。		
学习形式	自学为主，双休日面授辅导	网上学习辅导		
收费标准	1.76 学分毕业，110 元/学分 2.录取建档费 200 元/生 3.教材费 1200 元	80 学分毕业，120 元/学分	1.80 学分毕业，105 元/学分 2.照片采集费 30 元	1.90 元/学分，本科 85 学分毕业，专科 80 学分毕业 2.照片采集费 30 元
学 制	2 年	2.5 年（其中高中起点本科除外）		
学习期限	2.5 年至 8 年	2.5 年至 5 年（高中起点本科 5 年至 7 年）		
毕业文凭	均属国民教育系列，均经国家教育部电子注册，国家承认学历，国内外通用，被誉为“国际学历绿卡”。			
报名时间地点	报名时间：全年组织报名，春秋两季注册，春季报名截止时间为每年 4 月下旬，秋季报名截止时间为每年 10 月下旬。 报名地点：建德市新安江街道电大路 88 号浙江电大建德分校教学楼一楼大厅招生报名(咨询)处。 报名办法：持本人身份证、毕业证书原件及 3 张 2 寸照片（免冠、正面、彩色、蓝底、同版），到我校招生报名(咨询)处报名填表并拍电子注册照片。			
报名和咨询热线：64722899 64721306 64714448 注：表中所列专业并非全部，具体请电话咨询或者加入建德电大招生群(群号：339614364)咨询。				

订餐热线

鼎尚轩 私房菜	64731888
喜缘国际宴会中心	64729988
严州府	64712812
金如意	64755777
喜乐大酒店	64797888
铭人汇酒店	64515777
半岛凯豪大酒店	58309777
乾悦荟酒店（乾潭）	58318700
罗桐九姓渔村	64001079
	58313989
新安大院	64711118