

# 生活细节把握好 健康平安过大年

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

周末去商场，超市里各式各样喜庆包装的年货，令人眼花缭乱，整箱被人们搬进购物车；生鲜区，鸡鸭鱼肉、海鲜、蔬菜、水果，一个都不能少……

春节进入倒计时，家家户户都开始了节日前的忙碌。除了仪式感，和家人欢欢喜喜、平平安安过大年是每个人的心愿。

健康无小事，春节期间，注意这些衣、食、住、行等方面的细节，健康平安过春节。



## 健康花

### 屏幕关怀 不如线下陪伴

□ 瞳言

每天不定时打开手机，查看监控，看着父母的生活状态，是小李日常生活中不可缺少的一项活动。

如今，越来越多的人，选择为长辈加装智能监控。小小的摄像头，实时显示着老人们的生活状况。打开APP查看实时画面和回放，动手手指切换镜头角度，还可以把画面分享给其他亲属，时刻在线的智能监控，让人们在应对意外或突发状况时能更快响应，令人心安不少。

有网友把部分监控内容发布在网络上，镜头下的众生相里，温馨的画面、温情的故事不少，心酸的时刻、无助的体验也很多：衰老在镜头里无处遁形；一个人坐着发呆，是无趣独居老人的常态……不加修饰的镜头让人们更细致地观察到老人们的生活，也更直观地感到空巢老人的不易。

时下，不少年轻人在外成家立业，与父母分居两地。第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查显示，我国空巢老人数量突破1亿。除了情感的羁绊外，老人们的生活、健康、安全状况如何，也时刻牵动着家人与晚辈的心。

虽然智能监控在一定程度上安抚了游子的心，但老年人情感上的需要，很难通过一根网线完全纾解，线下的高质量陪伴，也难以被一方屏幕简单代替。

据新华网报道，1月8日，贵州铜仁。外出打工的父母回家过年，两个孩子得知消息便一直在家等待。凌晨一点半，父母开了十几个小时的车后抵达，一直没睡的孩子们听到声音立刻飞奔出来，一头扑进父母怀里。父亲表示：“这一刻什么都值了！”

每年岁末，能回到家乡，陪伴父母，最好不过。陪伴，是回家的意义，是老年人情感上的需求。《做一个怎样的子女》一文中说：“你陪我长大，我陪你变老。”这或许就是孩子和父母之间最动人的情话了。

过年了，常回家看看，多陪陪家人，才是对彼此心灵最大的抚慰。

### 电子烟化身可乐罐 “三无产品”需警惕

本报讯（记者尹超）“一次性气雾剂”“奶茶杯”“可乐罐”……最近，“三无”电子烟产品悄然出现在不少地方的市场上，有的面向青少年销售。在卖家的推广语中，“三无”电子烟有各种名称，但其外包装上无详细中文说明、无生产厂家等信息，更没有生产许可证。

电子烟是一种卷烟替代产品，吸电子烟可能造成急性肺损伤、哮喘等多种疾病。国家卫生健康委曾明确指出：电子烟是不安全的，会对健康产生危害。未成年人的身体尚未发育成熟，吸入电子烟产生的健康风险较成年人更大。

据了解，这些“三无”电子烟，销售隐蔽，口味新奇多样，包装样式可爱，对青少年具有一定诱惑力，缺乏辨别能力的部分青少年，可能出于猎奇、从众等心理购买。

有专家指出，整治“三无”电子烟，构建让未成年人远离烟草的良好环境，社会各方需共同努力。学校、家庭应对青少年加强法律知识和健康知识的教育，主动帮他们构筑拒绝吸烟的“隔离带”。未成年人对吸烟危害的认识越具象、越深刻，自觉抵制烟草制品的意识就越强。

《沧州环宇电气设备有限公司年产31500台电力装备制造生产线技术改造项目》环境影响评价信息第二次公示

沧州环宇电气设备有限公司拟在河北省沧州市经济开发区南区发展大街东侧沧州环宇电气设备有限公司现有厂区内建设沧州环宇电气设备有限公司年产31500台电力装备制造生产线技术改造项目。现进行该项目环境影响评价征求意见稿公示并征集有关意见。公众可在网站(链接:https://pan.baidu.com/s/1RfCp6YU4EPL00WCVg)提取码:xaas)查询或致电18875776658(牛总)查阅相关资料及下载意见表。征求意见范围:该项目评价范围内公民、法人和其他组织的意见。反馈意见发送至邮箱:lmnyu@126.com,索取信息和提出意见期限为公示起十个工作日。

沧州环宇电气设备有限公司  
2023年1月20日

### 清扫卫生 收获好心情

“崭新的装饰和干净的环境，能让人收获好心情，比如把屋子打扫干净，摆上一束鲜花、挂上一盏新灯笼、贴上一幅字画。”心理咨询师李红说，春节不妨给家中增添点专属装饰，窗花、福字、中国结、红灯笼等，增添节日氛围。

“窗花、对联都买好了。大扫除结束，该贴的贴，该摆放的摆放。”市民李伟说。年货市场火热，不少市民开始在闲暇时间布置自己的家。

### 规律饮食 膳食要平衡

春节期间，很多人的饮食习惯可能会被打破，短时间内吃太多食物、喝大量饮料，会超出身体对食物的消化能力，易引起胃肠功能失调。也有不少抱着手机啃瓜子，至于吃饭，只选喜欢的，不注意膳食均衡问题。

市民吴宇彤说：“孩子放假后，经常快中午才起床，早饭不吃，零食不断，不提醒不知道喝水。”

“放假不能乱了作息，建议早餐不要超过10时，中午可适当少吃点，晚餐以清淡为主。过年别总大鱼大肉，要注意荤素搭配，清淡少油，绿叶菜、豆制品和奶制品不能缺。”沧州市

### 宅家多运动 出行需保暖

一年的辛劳要迎来一段小憩的时间，人们都按照各自喜欢的方式休息放松。

除了必要的走亲戚串门外，不少人选择宅在家里玩手机、打牌等。这种久坐的方式，极不利于身体健康，适当起来动一动，或做好防护措施，和家人出游，也是不错的选择。

“做做广播体操，或练一小时瑜伽，深蹲、靠墙站、小燕飞等也是能在家做的小运动。”沧州中西医结合医院运动医学足踝外科主治医师

### 充足睡眠 不要熬夜

“放假后我要追几部剧，会员都开好了。”市民郑煜说。春节长假，很多人喜欢熬夜打牌、追剧等，身体就会出现多种不适。

但这样会严重影响生物钟，而且作息时间一

乱，也会影响胃肠工作，导致消化不良。另外，熬夜还会导致内分泌紊乱。

也有人说平日熬夜，想通过假期补回缺失的睡眠，这种想法也是片面的。

季红说，长期睡眠不足，会造成体力透支、免疫力下降，体质越来越差。睡眠过长，脑细胞就得不到足够的氧气和养分，这就是假期睡多了反而感觉很疲倦的原因。所以，不管假期还是日常，都需规律睡眠，不要熬夜。

中心医院内分泌糖尿病科三科主任李佳芮说。忙碌了一年，亲朋团聚，吃吃喝喝少不了，但是一定要适量，若吃了大量油腻食物，不能及时消化，很可能引发急性胃肠炎，出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐、腹泻等症状。另外，吃得过多或太油腻，会加重胰腺负担，增加发生急性胰腺炎或急性胆囊炎的危险。

李佳芮说，饮食需要均衡，过年饮食需要多样化，其中粗粮、蔬菜和水果都不能少，它们可以给人们带来人体必需的维生素、矿物质以及膳食纤维，特别是在肉类吃太多的情况下，膳食纤维可以加快肠胃的蠕动，减少因食用过多肉类带

来的便秘，还能够调节血脂和血糖。

零食中一般会加入大量油脂和糖，对身体并不友好，所以应适量食用。可选择水果、奶制品、坚果作为零食，最好在两餐之间吃，睡前半小时内不宜吃零食。对含高热量的坚果要谨慎选择，适量食用。

同时，假期人们通常运动少、吃得多、易上火。建议每天多吃果蔬，喝够1.2升水，避免或少喝含糖饮料，可自制豆浆、天然果汁等替代。“三高”人群尤其要管住嘴。

不少家庭习惯做一大桌子美食，常常出现吃不完的情况。倒了可惜，所以会吃剩菜剩饭。但

也会变好。在大扫除时应注意自我保护，如戴上橡胶手套、口罩使用清洁产品；一旦身体接触了化学品，要多用清水冲洗干净；使用完清洁剂后，室内多开窗通风。尤其注意消毒剂和洁厕灵混用。

同时，可利用生活中的“天然去污剂”，例如将小苏打溶于水，可用抹布擦洗家具；过期或剩下的白醋，喝剩下的碳酸饮料可乐、雪碧

可用来冲洗、清洁马桶里的污垢；衣领和袖口处有污渍时，用切开的柠檬代替漂白剂，反复擦拭衣领和袖口处，能清除污渍，天然无毒性。

春节期间，家人齐聚一堂。若家里门窗紧闭，空气流通不畅，室内空气质量会变差，建议每天上午开窗通风15分钟到30分钟。消毒后，尤其要注意开窗通风。还需注意用电安全。及时切断不用的电源，清洁电器时，应先关闭电源。



## 数九寒天，护好这五部位

数九寒天，远离疾病，尤其要护好以下5个关键部位。

- 1.头**  
零下10℃时，3/4的热量会从头部“跑掉”。天冷出门，要戴一顶保暖性较好的帽子，以毛线、毛呢等材质为佳。
- 2.脚**  
脚掌远离心脏，血液供应少，表面脂肪薄，一旦受寒，可能引起上呼吸道局部体温下降和抵抗力减弱，患上感冒等多种疾病。  
出门穿上厚鞋袜；每晚用热水泡脚，可以适当加些艾叶、粗盐以护阳走肾，水要没过脚踝，温度保持在38至40摄氏度，每次15至20分钟。
- 3.颈**  
脖子是寒气入侵的主要位置，颈部受

凉，向下容易引起有肺部症状的感冒，向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。出门围一条适合的围巾，即可避免颈部着凉。

**4.膝**  
关节周围的末梢神经对温度和气压变化特别敏感，受凉后会出现红肿、疼痛等症状，引发关节炎。

冬季要注意适度运动，保持膝关节温度，不轻易露出膝关节。也可以在膝关节做艾灸（艾盒灸等），每天20至30分钟。

**5.腹**  
上腹受凉容易引起胃部不适，甚至疼痛；下腹受凉对女性生理健康伤害很大。

冬季穿个护肚子的小背心，晚上睡觉盖好被子，不要露出腹部。

### 吃这些食物滋补

- 1把豆——养肾**  
肾是人体生命的原动力，是人体的“先天之本”。  
冬季，饮食上要及时关注肾的调养，注意热量的补充，可多吃些豆类，补充维生素和无机盐。比如大豆、红豆、黑豆。
- 1杯姜茶——来年无病痛**  
“冬有生姜，不怕风霜”。姜味辛辣，可以在体内产生热气，祛除冬季的寒气、滋补身体。
- 1点蔬果——不发福**  
冬季，摄入过多的能量就会变成脂肪贮存起来。因此，大家不妨多吃些蔬菜水果，既能补充营养，又能防止发胖。特别是冬季的时令

蔬菜、萝卜、白菜、芹菜、菠菜都可多吃点。

**1碗粥——养胃又滋补**  
冬季喝粥是一种十分重要的养生方式，粥利于消化、吸收，又美味可口，男女老少皆宜。

采用不同的食材，做出各种养生粥，可以益肾补血、滋阴润肺、益气健脾。

进入冬季以后，饮食中的肉类增多，经常喝栗子粥调理，不仅补肾，而且滋养脾胃，缓解肉食带来的负担。

**1点药食同源——健脾补肾、祛湿补气**  
冬季可以在做饭、熬粥、炖汤时，适当用些药食同源的材料，比如山药、大枣、黄芪、芡实、薏苡仁等，在体验美味的同时，可以健脾补肾、祛湿补气，一举两得。

据《健康时报》

