



学会吃、住、防，告别“节日病”

◎ 秀山土家族苗族自治县疾病预防控制中心 石 帅/郭 敏

丰盛的年夜饭、亲友的欢聚、守岁的传统……这些温暖的习俗构成了我们独特的春节记忆。然而，在享受欢乐的同时，我们的身体也常常面临着“甜蜜的负担”。饮食失衡、作息紊乱、情绪波动，都可能让健康“亮起红灯”。如何在喜庆的氛围中，守护好自己和家人的健康，过一个真正祥和、安康的春节？

饮食篇：餐桌上的“平衡艺术”

1. 荤素黄金配

遵循“荤素1:2”的原则。即每餐中，蔬菜、菌菇、豆制品等素菜应占约三分之二，鱼、禽、肉、蛋等荤菜占三分之一。膳食纤维不仅能增强饱腹感，帮助减少高热量食物的摄入，还能促进肠道蠕动，有效预防因饮食油腻和久坐可能引发的便秘。尤其是深色蔬菜（如菠菜、西蓝花、胡萝卜）富含维生素、矿物质和抗氧化物质，能帮助身体对抗因熬夜、劳累增加的氧化应激。

实用建议：设计年夜饭菜单时，可以多安排几道清蒸、白灼、凉拌的菜肴。吃饭时，养成“先喝汤、再吃菜、后吃肉”的习惯，有助于控制食量。

2. 烹饪巧变身

多采用蒸、煮、炖、焯、凉拌的方式，替代油炸、红烧、糖醋。例如，清蒸鱼比松鼠桂鱼更健康，白灼虾比油焖大虾更原汁原味。高温油炸不仅会产生大量的油脂，还可能生成丙烯酰胺等有害物质。而蒸、煮等方式能最大限度地保留食材本身的营养成分，减少额外油脂和盐分的摄入。

实用建议：减少勾芡，因为芡汁中通常含有大量的油和盐。调味时，善用香菇、海带、菌菇本身的鲜

味来提鲜，减少味精和鸡精的使用。

3. 饮酒有分寸

成年人每日酒精摄入量不得超过15克（约等于啤酒450毫升/葡萄酒150毫升/低度白酒50毫升/高度白酒30毫升）。过量酒精会直接损伤胃黏膜、肝脏，增加心脑血管意外的发生风险。同时，1克酒精提供7千卡热量，是导致“节日肥”的隐形推手。

实用建议：饮酒没有“安全值”，不喝才是对健康最有益的选择。如遇不可避免的饮酒场合，绝不空腹饮酒，喝酒前先吃些主食或奶制品“垫底”。喝酒期间多喝白开水，加速酒精排泄。

4. 零食巧选择

优先选择原味坚果（每天一小把）、新鲜水果、无糖酸奶、海苔等零食，避免油炸薯片、奶油蛋糕、夹心饼干、高糖分饮料、话梅等高盐蜜饯。

实用建议：将家里的糖果盘换成水果拼盘或坚果盘。购买零食时，学会看配料表，选择糖、钠含量较低的产品。

作息篇：动静结合，为身心“充电”

1. 守住睡眠“底线”

睡眠是人体进行自我修复和清除代谢废物的关键时期。长期睡

眠不足会导致免疫力下降、内分泌紊乱、记忆力减退和情绪烦躁。因此，春节期间也应维持相对稳定的生物钟，避免连续熬夜。

实用建议：如果因聚会不得不晚睡，也请尽量保证每晚有连续6~7小时的深度睡眠。第二天中午可以进行20~30分钟的午休，但不宜过长，以免影响夜间睡眠。

2. 运动“见缝插针”

世界卫生组织已将久坐列为危害健康的重要风险因素。每小时起来活动5~10分钟，能有效促进血液循环，缓解肌肉僵硬。

实用建议：（1）家庭趣味运动会。和家人进行踢毽子、跳绳比赛，既活跃气氛又锻炼身体。（2）“微信步数”大比拼。和家人组队，每天互相监督，争取走够6000~10000步。（3）拜访亲友选择步行。如果距离不远，用步行或骑行代替驾车。

慢病管理篇：佳节不忘“维稳”

1. 用药的“连续性”

切勿因“过年吃药不吉利”的陈旧观念而擅自停药。擅自停用降压药、降糖药可能引发血压、血糖的剧烈反弹，诱发心肌梗死、脑卒中或酮症酸中毒等急症。

实用建议：提前备足药品，出门拜年或旅行时随身携带。设定手机闹钟，提醒自己按时服药。

2. 饮食的“警戒线”

高血压要警惕“隐形盐”，如酱油、腐乳、腊肉、香肠、各种零食。多吃高钾食物如香蕉、橙子、土豆，帮助排钠。

糖尿病需注意控制碳水化合物的摄入总量，对年糕、汤圆、甜点等应浅尝辄止。所谓“无糖点心”也不可多吃，因为其主要成分仍是淀粉。

高尿酸/痛风严格避免海鲜、动物内脏、浓肉汤和大量饮酒（尤其是啤酒）。☹