



衣食住行聚，健康过大年

50条暖心提示送给您



再过几天就是春节了，春节是中国民间最隆重盛大的传统节日，是融欢庆、娱乐和饮食为一体的民俗大节。殊不知，过年了，放假了，给亲友拜年，和朋友相聚之时，许多人因为吃喝玩乐无度，给身体带来伤害。过年应该注意啥？在农历虎年即将到来之际，健康周刊诚挚地送上一份“健康大礼包”——50条关于衣、食、住、行、聚的暖心提示，祝您和家人新的一年身体健康，平安顺遂！

■ 蔡富根/整理



食 平衡膳食最重要

11. **三餐规律。**放假不能乱了作息，建议早餐不要超过10点，中午可适当少吃点，晚餐以清淡为主。
12. **合理搭配。**过年别总大鱼大肉，要注意荤素搭配。
13. **多喝水。**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。
14. **别让孩子喝酒。**成年人要少喝酒，孩子最好尝都不要尝。
15. **准备营养零食。**可选择水果、奶制品、坚果作为零食，最好在两餐之间吃，睡前半小时不宜吃零食。
16. **买年货看标签。**购买预包装食品，应仔细查看包装上标注的企业名称、保质期等信息是否齐全、清晰。
17. **不要囤菜。**每人每天“二两肉、半斤粮、一斤菜”，完全可以满足需求。
18. **剩饭菜凉热分放。**剩菜盛放要凉热分开，用保鲜膜分装，及时放冰箱冷藏。
19. **不吃隔夜菜。**剩菜最好当天吃完，再次食用前须高温加热，但不建议反复加热。
20. **避免暴饮暴食。**过年也不能开胃大吃，要尽量与平时食量相当。
21. **避免异物卡喉。**给孩子吃鱼、骨头时，要当心卡喉。家长不要在孩子奔跑、跳跃、嬉笑时喂饭。
22. **“三高”人群管住嘴。**糖尿病患者尽量不饮酒、三餐定时、控制总热量。高血脂患者要避免高脂肪、高热量食物，尽可能清淡饮食。高血压患者在限盐的同时也要少吃油腻食物。

住 通风换气勤清洁

23. **注意清扫死角。**一年到头，有些卫生死角总是清理不到，比如，纱窗、空调、暖气、空气净化器、油烟机、下水道等，最好来个彻底扫除。
24. **购置新家具。**崭新的家具能让人收获好心情，比如一块喜欢的地毯、一套舒适的沙发、一盏别致的吊灯。
25. **布置居家。**春节不妨给家中增添点春节专属的装饰，比如窗花、福字、中国结、红灯笼等，增添节日氛围。
26. **每天开窗。**春节期间，若家里门窗紧闭，空气流通缓慢，建议每天上午开窗通风15~30分钟。
27. **规律睡眠。**睡懒觉和熬通宵都对身体不好，晚上应11点前入睡，睡前1小时结束社交活动、体育运动，睡前半小时不要玩手机，更不要醉酒入睡。
28. **主动避噪音。**自己要做到不在休息时段制造噪音，还可通过戴防噪音耳塞、摆放绿植等降噪。
29. **提防过敏。**过年添置鲜花，烘托节日气氛，但要防过敏，尤其是有婴幼儿、老人的家庭。
30. **消毒后通风。**家中消毒使用75%浓度的酒精即可，注意消毒后开窗通风。
31. **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，否则可能有起火、爆炸风险。
32. **来次断舍离。**趁过年大扫除，适当丢掉不要的东西，腾出更多空间，心情也会变好。
33. **宅家也要运动。**每天可在家中走动半小时，做做广播体操，或练一小时瑜伽。

行 出行别忘戴口罩

34. **非必要不出境。**减少不必要出行，尽量不前往国内外中高风险地区，尤其不要到国外旅游。
35. **了解目的地防疫政策。**受疫情影响，各地往来通行政策有变，出发前要留意当地要求，例如是否需要提供规定时间内的核酸检测阴性证明。
36. **选择靠窗座位。**大巴、火车空间狭小，空气流通差，人员密集，建议选择靠窗位置，降低感染风险。
37. **腰不好别久坐。**合理安排出行时间，坐火车长途旅行最好选择卧铺，避免腰痛恶化。
38. **自驾注意防血栓。**久坐容易形成下肢静脉血栓。建议每隔一段时间下车活动一会儿，在服务区等处休息时，还可顺便补充能量。
39. **饮酒绝不开车。**行人和司机都要遵守交通规则，司机绝不能酒驾、疲劳驾驶。
40. **随身带湿巾。**旅途中卫生条件有限，建议随身携带消毒湿巾。
41. **慢病患者按时服药。**高血压、心脏病患者在旅途中要随身携带常用药和急救药，并按时服药。
42. **收到快递先消杀。**近期最好不要接收国际快递，即使是普通快递，也最好拆去外包装后再带回家，到家后第一时间洗手、消毒。
43. **旅游别扎堆。**外出一定要戴好口罩，不建议去热门景区，可选择小众、路途短、不出省的自然风景区。

聚 少聚感情一样好

44. **聚餐不聚集。**聚餐不要超过10人，尽量不组织或参加家庭外聚餐。
45. **聚会不久留。**选择空气流通较好场所，不在拥挤、密闭处久留。
46. **提倡网络拜年。**尽可能线上拜年、聚会、游戏，尤其是有疫情地区。
47. **注意燃放安全。**孩子玩耍要注意安全，放鞭炮、烟花及时躲避。
48. **聚餐用公筷。**非就餐时段佩戴口罩，实行分餐制，推荐使用公筷。
49. **聚会节制烟酒。**不论餐馆还是家中，人一多就容易满桌酒瓶、满屋烟味。控烟限酒要贯彻到每一天，特别是有老人和孩子的家庭。
50. **聚会别着凉。**聚会结束后，要先穿好衣服在暖和的地方待一会儿，再往户外走，有助于避免感冒。

衣 防寒保暖不能少

1. **新衣穿前洗一洗。**衣服在生产、运输、展卖中会吸附大量细菌和灰尘，若不洗直接穿，对健康不利。
2. **内衣要柔软。**冬季干燥，内衣要选购柔软的全棉，减少对皮肤的刺激。
3. **中层衣服要合体。**中层衣服属保暖层，羊毛、羊绒、纯棉材质最合适。
4. **外衣要防风。**外衣要防风，面料致密，领口、袖口、腰部、脚踝处收口。
5. **选顶好帽子。**小孩对气温变化的适应力较差，最好选毛线帽。中老年人首选戴护耳的棉帽，能护住头颈、耳朵。
6. **冬鞋要留余地。**冬季鞋袜高度要确保能护住脚踝。无论老人还是儿童，鞋子都要稍微宽松些，穿上后能伸进一根手指即可。
7. **带足孩子衣物。**异地过年要注意温差，带足衣物，但别给孩子穿太厚。
8. **年轻人别穿太少。**别追求“美丽冻人”，尤其是年轻女孩，谨防呼吸系统疾病。
9. **老人出门戴齐全。**老人尤其是呼吸疾病患者，外出除了戴口罩，围巾、手套、帽子也缺一不可。
10. **注意“量病穿衣”。**心脏病患者穿衣要宽松合体，长时间穿着紧身衣服容易加重心脏负荷，诱发心脏疾病。