

# 衣食住行聚提示 让年过得更安全

虎年春节进入倒计时,人们忙年的脚步更加密集,或许你的购物车已经准备好了年货,脑海中正计划着家里的大扫除……

除了仪式感,自己和家人平安无恙地欢度春节,也是人们的普遍心愿。对此,健康专家总结了一些有关春节期间衣、食、住、行、聚方面的提示,让大家的春节过得更有安全感。

## 衣

### 防寒保暖不能少

**新衣穿前洗一洗** 衣服在生产、运输、售卖过程中会吸附大量细菌和灰尘,若不洗直接穿,对健康不利。

**内衣要柔软** 冬季干燥,内衣适宜选购柔软的全棉材质,以减少对皮肤的刺激。

**中层衣服要舒适** 中层衣服属保暖层,羊毛、羊绒、纯棉材质更舒适。

**外衣要防风** 面料致密,领口、袖口、腰部、脚踝处要有收口。

**选顶好帽子** 儿童对气温变化的适应力较差,最好选毛线帽子,颜色鲜艳,利于减少意外事件。中老年人首选有护耳的棉帽,能护住头颈、耳朵,保暖性好。

**年轻人别穿太少** 年轻人勿求“美丽冻人”,尤其是年轻女孩,谨防呼吸系统疾病。

**中老年人出门戴齐全** 中老年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。

**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。

## 食

### 平衡膳食最重要

**三餐规律** 早餐不要超过9时,午餐可适当少吃点,晚餐以清淡为主。

**合理搭配** 春节期间的饮食要注意荤素搭配,清淡少油,绿叶菜、豆制品和奶制品不能缺。

**多喝水** 假期通常运动得少、吃得少、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,可用自制豆浆、天然果汁等替代。

**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。

**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、产品规格、生产批号、保质期等信息是否齐全、清晰。

**剩饭剩菜凉热分放** 剩饭剩菜盛放要凉热分开,用保鲜膜分装,及时放



入冰箱冷藏。

**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。

**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,否则可能导致急性胰腺炎、肠胃炎或肠胃溃疡等疾病。

**避免异物卡喉** 给孩子吃鱼、骨头时,要当心卡喉。家长不要在孩子跑动、跳跃、嬉笑时喂饭;5岁以下幼儿不能独立吃花生、瓜子、果冻、糖豆、话梅以及枣等有核食物,以防呛入气管。

**“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

**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,最好来个彻底清扫。

**每天开窗** 春节期间,若家里门窗紧闭,空气流通缓慢,再加上人员活动频繁,室内空气质量会变差,建议每天上午开窗通风15-30分钟。

**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。

**规律睡眠** 睡懒觉和熬通宵都对身体不好,晚上应11时前入睡,睡前一小时结束社交活动、体育运动,睡前半小时不要玩手机,更不要醉酒入睡。

**主动避噪音** 可通过戴防噪音耳塞、摆放绿植等减弱室外噪音影响。同时,自己要做到不在休息时段制造噪音。

**预防过敏** 过年添置鲜花,可烘

托节日气氛,但要预防过敏,尤其是有婴幼儿、中老年人的家庭。

**消毒后通风** 家中消毒使用75%浓度的酒精即可,消毒后要开窗通风。

**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。

**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。

**天冷也要运动** 每天可在家中走动半小时,做做广播体操,或练一小时瑜伽,深蹲、靠墙站、小燕飞等也是能在家做的小运动。

## 行

### 出行别忘戴口罩

**非必要不远行** 减少不必要的远行,尽量不前往国内疫情中高风险地区,尤其不要到国外旅游。

**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。

**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。

**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。

**随身带消毒湿巾** 旅途中卫生条件有限,建议随身携带消毒湿巾。

**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

**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。

**聚会不久留** 选择空气流通较好的场所,不在拥挤、密闭处久留。

**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。

**聚餐用公筷** 非就餐时段佩戴口罩,实行分餐制,推荐用公筷。

**聚会节制烟酒** 不论在餐馆还是家中,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,特别是有中老年人和孩子的家庭。

**聚会别着凉** 聚会结束后,先穿好衣服在走廊停留一会儿,再往户外走,有助避免感冒。 据《生命时报》

## · 用药提示 ·

### 除了头孢 这些药也忌酒

春节长假,亲朋好友聚在一起吃饭,推杯换盏在所难免。而如果您或您的家人、朋友恰好正在吃药,那就要注意了:吃药和喝酒,一点都不配。尤其是正在服用下面这些药物时,可千万别喝酒。



#### 1 头孢类药物

用药后若饮酒,有可能出现面部潮红、结膜充血、视物模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、呼吸困难、惊厥,甚至死亡等。一旦出现上述不良状况,应及时停用含酒精类制品,轻者可自行缓解,较重者需送医院吸氧及对症治疗。

#### 2 对乙酰氨基酚片

对乙酰氨基酚片是大多数感冒药中用来退烧的成分,也是用于缓解轻至中度疼痛(如关节痛、偏头痛等)的常用药。研究表明,饮酒有增加对乙酰氨基酚肝毒性的可能。

#### 3 降压药

过量饮酒具有扩张血管、抑制交感神经及血管运动中枢、减弱心肌收缩力的作用。如果酒后服用降压药,将使小血管更为扩张,血容量进一步减少,血压骤降,容易出现体位性低血压或晕厥。

#### 4 阿司匹林

任何浓度酒精的摄入都会增加对消化道的刺激,易引起胃黏膜病变或使溃疡复发,增加与阿司匹林相关的上消化道出血风险。

#### 5 镇静催眠药

镇静催眠类药物与酒精合用后,对中枢神经的抑制程度与药物的种类、用药量、饮酒量有关,表现为嗜睡加重,反应灵敏度降低,注意力分散,协调能力差,严重的甚至可导致死亡。

#### 6 抗癫痫药

酒精可影响某些抗癫痫药物的代谢,从而影响疗效。另外,饮酒本身也可能导致癫痫发作。因此,癫痫病人不适合饮酒。

#### 7 降糖药

服用磺酰脲类药物期间饮酒,可发生严重低血糖或不可逆的神经系统病变。 据健康中国

