



# 春节假期如何护健康

## 时令养生

春节假期,人们走亲访友,守护健康需要从饮食、作息、心理、运动等多方面综合调节,尤其是节日期间生活节奏易被打乱,更需注意科学防护。

### A 饮食有节,避免“节日病”

春节假期期间饮食丰盛,需警惕暴饮暴食引发的肠胃负担和代谢问题。

●均衡搭配:荤素比例建议控制在1:2以上,多吃蔬菜水果,减少高油、高盐、高糖食物摄入。

●节制饮酒:饮酒应浅酌为宜,服用抗生素、降压药、降糖药期间严禁饮酒,避免引发肝损伤或严重药物反应。

●食品卫生:剩菜剩饭及时冷藏,再次食用前彻底加热;生熟食材分开处理,防止交叉污染。

特殊人群如“三高”患者、慢性病人,应遵医嘱饮食,避免因节日放松健康管理导致病情波动。

### B 规律作息,保持生物钟稳定

节日期间,很多人会熬夜、赖床,因而打乱生理节律,影响免疫力与情绪。

应尽量维持日常作息,建议每晚9至10时入睡,保证7至8小时睡眠。避免“补觉式”休息,如通宵后白天长时间补睡,反而易导致节后疲劳、精神不振。

### C 科学运动,增强体质

适度运动可促进消化、缓解压力、提升免疫力。每日可安排30分钟左右轻中度运动,如散步、慢跑、八段锦、瑜伽等。宅家也可进行简单拉伸或跟练健身视频,帮助缓解久坐带来的颈椎、腰椎不适。

### D 心理健康,不容忽视

节日热闹背后,也可能带来社交压力、情绪波动。

●调整预期:不必强求参与所有聚会,根据自身状态合理安排社交强度,避免过度消耗心理能量。

●学会放松:通过冥想、深呼吸、阅读、听音乐等方式舒缓情绪,保持内心平静。

### E 个人防护不松懈

冬春交替时节是呼吸道疾病高发期,尤其老人、儿童更需注意,勤洗手、常通风,前往人群密集场所科学佩戴口罩。回家后若出现发热、咳嗽、皮疹等症状,需及时就医并告知旅行史或接触史。

此外,慢病患者不能因节日弱化自我管理,应

健身视频,帮助缓解久坐带来的颈椎、腰椎不适。运动还能促进内啡肽分泌,有助于改善情绪,预防节日期间的焦虑或低落。

及时调整预期:不必强求参与所有聚会,根据自身状态合理安排社交强度,避免过度消耗心理能量。

●积极沟通:若感到焦虑、抑郁难以自我调节,及时与家人倾诉或寻求专业心理支持。

●传承仪式感:贴春联、包饺子、看春晚等传统节日活动能增强归属感,缓解孤独情绪。

提前备足药物,使用药盒分装,避免漏服。家属协助监督服药,并关注患者情绪变化,预防病情波动,定期监测血压、血糖等指标,做好记录,便于节后复诊参考。

(刘雯)

## 健康教育

### 慢阻肺患者如何自我管理

慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)的自我管理需结合生活方式调整、规范治疗和长期监测。核心措施包括戒烟、规范用药、呼吸训练、定期复查、预防感染及适度运动,通过多维度管理可延缓病情进展、提高生活质量。

#### 一、生活方式干预

- 1.彻底戒烟**  
吸烟是慢阻肺的主要诱因,戒烟可减缓肺功能下降速度。需避免二手烟、厨房油烟等刺激性气体。
- 2.环境优化**  
保持空气流通,使用空气净化器降低室内污染物;寒冷天气外出佩戴口罩,减少冷空气刺激。
- 3.饮食管理**  
高蛋白、高热量饮食(如鸡蛋、鱼肉)维持体重,少食多餐避免饱胀影响呼吸。

#### 二、规范治疗与监测

- 1.正确使用药物**  
遵医嘱长期使用支气管扩张剂(如噻托溴铵)、吸入性糖皮质激素等,掌握吸入装置操作方法(如干粉吸入器、气雾剂)。随身携带急救药物(如短效支气管扩张剂),急性发作时及时使用。
- 2.症状监测**  
记录每日咳嗽、咳痰、呼吸困难程度,使用峰流速仪监测呼气峰值流量(PEF)。每年至少复查1次肺功能,病情变化时需及时就诊。

#### 三、呼吸与运动康复

- 1.呼吸训练**  
腹式呼吸:吸气时腹部鼓起,呼气时缩唇缓慢吐气,每日练习2至3次,每次10分钟。  
缩唇呼吸:用鼻吸气2秒,缩唇如吹口哨状缓慢呼气4至6秒,改善肺泡通气。
- 2.适度运动**  
选择步行、太极拳等低强度有氧运动,每周3至5次,每次20至30分钟,以不感到明显气促为度。  
加强上肢及下肢肌肉训练(如举哑铃、靠墙蹲),提升日常活动耐力。(晓郭)

#### 下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第19条解读——“积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。”敬请关注。



禁烟控烟  
健康你我

## 健康科普

### 经常尿频和半天不尿的人哪个更健康?

有些人刚喝完水就想上厕所,而有些人喝完水一坐半天丝毫无尿意,到底是何原因呢?

水从口腔进入胃部,部分被胃吸收,大部分进入肠道,通过毛细血管进入血液。血液中的水进入肾脏,经过肾小球过滤形成原尿,再经肾小管重吸收,剩下的代谢废物和水成为尿液,经输尿管进入膀胱,最后排出体外。这个过程一般需要30至45分钟,但因因人而异。

#### 影响排尿的因素

众所周知,平常尿液是储存在膀胱当中的,只有膀胱充盈的时候,大脑才会产生想上厕所的想法,而每个人膀胱的容量都不同(正常情况下人的膀胱容量为250至550毫升)

这种差异就会导致尿频频率不同,简单来说就是:膀胱越小就会越频繁地上厕所,但膀胱的大小并不能说明谁更健康。

想必很多人都有体会过,考试、面试、开会等紧要关头,越是紧急反而越想排尿。

特别是越焦虑,尿频就越明显,精神高度紧张的状态下,肾脏的负担和压力会增加反而会产生更多尿液和想排尿的想法。

尿道括约肌控制着膀胱的松弛功能,可以理解为膀胱的“门卫”,它越松弛,尿液就会越想跑出去,人也就越想排尿,它紧绷起来时,膀胱里的尿液就会实在挤不下了才会想跑出去,排尿的频率也就越低。

喝进肚子的水,除了被身体吸收的部分外,会变成两种形式:尿液或汗液。所以当人在运动或者夏天出汗多时,尿就会随之变少。如果总是待在空调房里,汗液排出少了,大部分水分排泄的工作就交给了肾脏,排尿的频率自然就多了。

有的人习惯憋尿,憋久了膀胱敏感度会下降,即使有尿也不会那么容易有尿意,而有的人对尿意比较敏感,一秒钟都等不了,排尿次数自然就多了。

#### 排尿多少算健康

正常人排尿的频率约为:一天4到8次之间,总量在一天1升至2升,只要在这个范围内,都是健康的。如果太多或者太少,那就有问题了。

排尿骤增或骤减,可能是某些疾病信号。如果排尿次数明显增多或突然减少,且每次尿量并不多,这都有可能是身体在向我们发出信号。

如果突然尿频,很有可能是前列腺炎、膀胱炎等泌尿系统感染。由于炎症的刺激,会使得膀胱黏膜变得异常敏感,稍有尿液就产生尿意,导致尿频。这种情况,往往还伴随着尿急、尿痛等不适。另外,前列腺增生也可能导致尿频。前列腺体积的增大,压迫了尿道,使得排尿变得不畅。膀胱为了克服这种阻力,不得不更加用力地收缩,从而产生更多的尿液,引发尿频。

如果排尿次数正常,但每次尿量却减少,这也可能是慢性肾盂肾炎等泌尿系统疾病在作祟。肾功能受损,影响了尿液的浓缩能力,使得尿量增多,但排尿次数可能因个体差异而表现不一。此时,患者可能还伴有腰痛、低热、乏力等症状。

除了泌尿系统疾病,内分泌疾病也可能导致尿频。例如糖尿病患者血糖过高,肾脏在过滤血液时无法完全吸收过多的葡萄糖,会导致尿液中渗透压增高,带走更多水分,从而引发多尿和尿频;而尿崩症患者,由于抗利尿激素的缺乏或肾脏对其不敏感,也会出现多尿、口渴和大量饮水的情况,进而导致尿频。

如果排尿次数突然大幅减少,甚至无尿,则可能是身体在向我们发出严重警报。因为在急性肾衰竭的少尿期,患者就会出现上述症状,这是肾功能严重受损的表现,建议及时就医检查。(阿康)

## 养生食疗

### 花式吃肉桂

引火归元 大补元阳



桂粉摇匀,甜醇不辣,如果平时觉得胃部寒凉或者怕吃生冷的人,可以经常煮来喝。

#### 肉桂牛奶

食材:牛奶1瓶、肉桂粉1克

功效:益气、暖胃、补阳

寒湿之人要少喝牛奶,如果要喝,推荐加上肉桂粉。用微波炉加热40秒,撒上一勺肉桂粉拌匀喝,肉桂的辛辣和牛奶的甜润相互交融,既解了馋,又解了牛奶的阴寒,可以放心喝。

#### 红糖肉桂水

食材:古法红糖2块、肉桂粉2克

功效:温经通脉、产后补虚、温胃散寒

女性小腹冷痛的时候,取一块云南的古法红糖,加入开水融化,温度可入口的时候,加一勺肉桂粉搅拌。红糖缓急止痛,益气养血,配上温阳的肉桂,药简力专,专门调理阳虚冷痛。

#### 肉桂酸奶碗

食材:酸奶1瓶、燕麦脆、肉桂粉2克

功效:好吃好吃好吃,且暖胃、助消化

喜欢酸奶,又怕寒凉的朋友有福了。酸奶倒入碗中,一勺肉桂粉,拌匀,再任由心意撒上燕麦脆、坚果、葡萄干啥的,下午茶来一碗,好吃解馋又健康。

#### 肉桂小米粥

食材:小米、古法红糖1块、肉桂粉2克

作用:温补肾阳、健脾补虚,特别适合虚寒体质人群

这是“火神派”大家李可先生名方“油桂米丸”的简化版:肉桂粉3克,小米煮成粥。热气腾腾时,将肉桂粉撒在小米粥里,搅拌均匀。爱吃甜的朋友可以再加一小块古法红糖,甜丝丝带点微辣,吃得全身冒热气。

中医源于生活,贯穿我们的饮食起居,说到底,适合的食物就藏在“这样吃着舒服”的本能里。用好肉桂,堪比吃药,快来试试吧。(王健)

说到吃了就能身体发热的食物,大家第一个想到的,多半都是生姜、大蒜、辣椒之类的东西。但这些基本属于食物中的佐料,发热的性能确实很好,但是论到补益性就很差。这些食物刚吃完,身体立刻会发热冒汗,但是那个劲儿一过,身体就又冷了,就像是热水袋一样,存不住热。但是有一个食物却不一样,不但能生热,而且还能保持热量不散失,它就是中药里最常用的温阳药物——肉桂。

《本草求真》记载肉桂:“大补命门相火,益阳治阴。凡因寒因滞而得者,用此治无不效。”

肉桂是药食同源的中药,作为食物,它也可以归为佐料类,但它的身价可比一般的佐料贵重太多了,因为它的药性是其他佐料无法比拟的。

肉桂,味辛甘,性温。可补火助阳,温通经脉,散寒止痛,引火归元。

现在很多人不是单纯的冷,而是上热下寒,腿脚常年冰凉,可一吃温补之物就上火,这是因为阳气浮越在外,虚火上炎,真火不能归元导致。所以寒是真的,热是假的。肉桂尤其适合这类人。它能将上浮的阳气收回来,使其归元,从而消除“上热”的假象。阳气归位,才能阴阳和合,气血流通,温暖全身。

肉桂因为富含易挥发的油类物质,比如桂皮醛、桂皮酸,因此张锡纯说,肉桂最忌久煎,肉桂的挥发油遇热易挥发,温通之力大为减弱。所以,最好的法子“生服”。也就是直接研磨成粉,用水冲服。

春节放假,有时间的话,可以试试肉桂的多种吃法,让身体暖起来。下面介绍几种肉桂的吃法,供大家参考。

#### 香橙肉桂茶

食材:橙子1个、红茶1包、肉桂粉2克

功效:温胃散寒。

做法:橙子连皮用盐搓净,切片,加水1000毫升,和红茶一块儿慢慢煮开。等橙子油香融进水里,撒上2克肉桂粉搅匀,喜欢甜的加冰糖。那股辛香缠着果香,还有淡淡的红茶味,喝下去,从喉咙暖到胃里,暖身不上火。

#### 苹果肉桂水

食材:苹果1个、肉桂粉2克

功效:暖胃生津,美容养颜

苹果和肉桂绝对是最佳cp,苹果去皮切块,壶中加水1000毫升,小火慢煮5~8分钟,耐心等透明的水变得微黄,细看汤感有水波荡漾开来时,撒上2克肉