

春节“健康攻略” 请您查收

晨报携手多位医生为假期生活支招，
助您开心健康过大年

春节假期，大家或外出游玩，或与亲朋好友相聚。晨报记者采访多位医生，为您送上“健康攻略”，助您开心享受假期的同时，健康过大年。

晨报记者 曾昊然 马丽 黄伊娜
通讯员 洪于慧 陈嘉俊 刘云芳



饮食篇

可尝试“地中海饮食”

春节聚餐免不了大鱼大肉，然而大快朵颐之后，部分人会出现肠胃不适甚至急性胃肠炎。有没有既能享受美食又能保持健康的方法呢？复旦中山厦门医院临床营养科王新月医师给大家推荐“地中海饮食”法。

王新月介绍，“地中海饮食”是一种源自地中海沿岸地区的健康饮食模式，鼓励食用完整的、加工程度低的食物，每天分不同频率摄入水果、蔬菜、

全谷物、豆类、坚果、橄榄油、香草和香料，每周至少吃两次海鲜和鱼，家禽、鸡蛋、奶酪和酸奶适量，红肉和甜点仅在特殊场合偶尔食用，甜饮料则完全不在其范畴内。

“地中海饮食”如何和春节组“饭搭子”呢？王新月给市民朋友推荐了一份适合中国胃的“地中海饮食”菜单。开胃菜推荐吃凉拌彩虹蔬菜丝（材料：胡萝卜、黄瓜、紫甘蓝、柿子椒，搭配橄榄油、柠檬汁和少量坚果

碎）；主菜推荐吃橄榄油清蒸鲈鱼、罗勒番茄烩鸡胸肉、豆类什锦炖菜等；汤食推荐蔬菜清汤（材料：西芹、胡萝卜、洋葱、西红柿，加橄榄油炖煮，最后撒些新鲜香草）；喜欢吃主食的朋友，推荐菌菇杂粮饭（材料：小米、糙米、藜麦，加香菇、杏鲍菇和少量橄榄油翻炒后蒸熟）。

王新月提醒，节日期间除了可以尝试“地中海饮食”，还应避免暴饮暴食，减少高盐高糖食物的摄入。

生活起居篇

请避开“伤心”行为

酒局饭局麻将局、狂吃养膘睡个饱、熬夜打游戏到天亮……假期里作息和饮食不规律，容易增加心脏的负担。厦门大学附属心血管病医院健康管理中心主任、副主任医师李琳琳表示，过年要警惕一些“伤心”的行为，避免诱发心血管疾病。

那么，假期如何保护心脏呢？李琳琳提醒，一是注意饮食均衡，保持荤素合理搭配，多吃蔬果，少吃垃圾食品，以七分饱为宜；二是聚会饮酒要适量，切不可贪杯；三是尽量保证晚上11点前入睡，睡够7小时至8小时，若不得已熬夜，可按照

“熬夜两小时，白天午睡半小时”的比例补偿；四是进行打麻将等容易久坐的活动时，尽量保持坐姿正确，时不时起身活动双腿，做些伸展运动，且坐的时间最好不要超过2小时；五是保持平和、乐观的心态面对各种事情，避免过度的情绪波动。

儿童篇

用眼遵守“3个20”原则

放假了，孩子喜欢打电子游戏、看电视，用眼强度增大，因此假期成为许多孩子的近视“加速期”。那么，如何防止孩子视力“滑坡”呢？厦门大学附属厦门眼科中心业务副院长、斜视与小兒眼科学科带头人潘美华为您“支招”。

“使用电子产品时，要遵守‘20-20-20’原则，即看屏幕20分钟后，远眺20英尺（约6米）外至少20秒；同时要尽量与屏幕保持较远的距离，保持

正确坐姿，避免在光线昏暗的环境中看屏幕。”潘美华说，长时间使用电子产品，无论大人还是孩子的眼睛都容易干涩、疲劳，如果习惯用手揉眼睛，长此以往可能加深散光度数，进一步影响视力。

潘美华指出，每天户外活动2小时以上是最有效、最经济的近视防控方法。家长可以多带孩子到户外活动，球类运动、慢跑、做操等都是不错的运动方式。

老人篇

关爱老人预防意外跌倒

新春佳节，走亲访友的时间增多，有老人的家庭要更多关照老人，避免因老人跌倒而引发的“骨折危机”。

厦门市康复医院党支部副书记、院长林永鸿建议，老年人要增加户外晒太阳的时间，每次保持20分钟至30分钟，一周2次至3次；平时应有意识地进行一些手部力量训练，一旦发生摔倒，手指可以帮助支

撑身体；除了休闲散步，也可通过练习太极和八段锦等方式维持腿部力量；当改变体位时应遵守“三部曲”：平躺30秒、坐起30秒、站立30秒，再行走，避免因站立不稳而跌倒。

林永鸿强调，家中的卫生间和浴室，一定要安装防滑垫、防滑扶手，淋浴区的门槛也不可过高；一旦发现老人跌倒，应立即送医就诊。

畅行中国
交警同行



合理规划
出行时间和路线