



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 洪于蕙 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。

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。

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。

分类广告

刊登声明、公告、启事等

登报热线: 5550633, 5581501, 18030270336, QQ: 2290530096
友情提示: 本版提供的信息仅供参考, 敬请验证对方相关资料, 若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。



地址: 厦门市政务服务中心3楼A厅2号窗口(电话: 7703729)
枋湖南路29号湖里政务服务中心二楼1号窗口(电话: 5581162)
吕岭路122号报业大厦14楼1408室(电话: 5550633)
扫描加微信办理

<p>公告</p> <p>花果山(厦门)电子商务有限公司: 本委立案受理申请人林春莲、赖雅冰与你司的劳动争议仲裁案, 因你司通过其他方式无法送达, 现依法向你司公告送达本委厦集劳人仲案字[2025]第291号《被申请人参加仲裁活动通知》、劳动争议仲裁申请书副本、证据副本、《仲裁告知书》、</p>	<p>《举证告知书》、《仲裁庭组成人员通知》、《开庭通知》(开庭时间: 2025年3月18日15时30分; 开庭地点: 厦门市集美区诚毅大街1号11楼仲裁庭)等。限你司自本公告发布之日起三十日内到本委(厦门市集美区诚毅大街1号11楼)领取上述仲裁文书, 逾期即视为送达。</p> <p>厦门市集美区劳动人事争议仲裁委员会</p>	<p>公告</p> <p>厦门市集美区范范鲜电子商务工作室(个体工商户): 本委立案受理申请人陈坤开、陈毅与你司的劳动争议仲裁案, 因你司通过其他方式无法送达, 现依法向你司公告送达本委厦集劳人仲案字[2025]第292号《被申请人参加仲裁活动通知》、劳动争议仲裁申请书副本、证据副本、《仲裁告知书》、</p>	<p>《举证告知书》、《仲裁庭组成人员通知》、《开庭通知》(开庭时间: 2025年3月18日14时30分; 开庭地点: 厦门市集美区诚毅大街1号11楼仲裁庭)等。限你司自本公告发布之日起三十日内到本委(厦门市集美区诚毅大街1号11楼)领取上述仲裁文书, 逾期即视为送达。</p> <p>厦门市集美区劳动人事争议仲裁委员会</p>	<p>●厦门市老房子足浴有限公司遗失厦门市思明区市场监督管理局2022年1月28日核发的营业执照副本, 统一社会信用代码: 91350203612312646B, 声明作废。</p> <p>●遗失: 厦门市海沧区群团组织机关联合工会委员会遗失厦门银行海沧支行开户许可证, 核准号: J3930020799502, 声明作废。</p>	<p>●厦门移花宫贸易有限公司遗失厦门市思明区市场监督管理局2022年9月6日核发的营业执照副本, 统一社会信用代码: 91350203302822026P, 声明作废。</p> <p>遗失公告 登报热线: 18030270336 (微信同号)</p>
---	--	--	--	--	---