

春节到,这些健康事项应注意

晨报记者 黄伊娜 通讯员 石青青

春节将至,亲朋好友聚会时难免要喝上几杯。不过,最近网络上有“阳康后不能喝酒”的说法。这是真的吗?“阳康”人士过节又有什么值得注意的地方呢?晨报记者特别请到厦门大学附属中山医院感染性疾病科副主任医师李峰,为大家答疑解惑。

“阳康”人士 能不喝酒就不喝酒

对于“阳康后不能喝酒”的说

法,李峰表示,其实无论是否感染过新冠病毒,他都建议能不喝酒就不喝酒,不得不喝时量力而行、切忌酗酒。

李峰介绍,“阳康”人士身体相对比较虚弱,肺部、肝脏、胃肠道等器官和免疫系统都需要时间休养,有些人转阴后还会出现乏力、咳嗽等情况。饮酒会给肝脏、肾脏带来负担,还会刺激胃肠道,不利于身体康复,因此他不建议“阳康”人士、老年人还有喝酒后可能出现不适症状的人群饮酒。“如果春节聚会非得喝几口,也应该根据自身酒量,小酌几杯即

可。建议男性一天喝白酒不要超过二两、女性不超过一两,红酒则控制在半瓶以下、250ml-300ml以内为宜。”李峰说。

老年人 应该减少走亲访友

对于春节期间是否可以出门聚会的问题,李峰表示,目前感染高峰已过,大部分人已转阴,可恢复正常社交活动。不过,老年人始终是需要重点保护的对象,尽量还是避免走亲访友、串门聚会。年轻人如果刚刚“阳康”,也建议推迟拜访或进行

线上拜访老人。

需要提醒的是,无论是否“阳过”,大家还是要做好相应的防护措施,包括到人流密集的密闭空间要佩戴好口罩,回家后及时洗手消毒、室内保持通风等。

开展大扫除等运动 要避免过度劳累

民间素有春节前除尘布新的习俗。那么,市民朋友们尤其是“阳康”人士,在大扫除时有什么注意事项吗?李峰表示,多留意卫生死角,按照往年习惯进行大扫除即可,同时可以用酒精

或含氯消毒液擦拭门把手、马桶圈等物体表面,但不建议喷洒酒精或消毒液,因为有安全隐患。需要注意的是,大家在大扫除时要避免过度劳累,宜将家务活拆分成几天完成,以免造成身体不适。

李峰还提醒道,市民朋友“阳康”后的一个月要避免剧烈运动,可适当散步、做瑜伽、打太极,徐徐渐进,不要突然恢复成以往的运动量。如果在运动过程中出现气促、胸闷等症状,应该及时停止运动。

节日吃喝应节制 防止胰腺报警

晨报记者 曾昊然 通讯员 夏华珍

红烧猪蹄、八宝饭、小鸡炖蘑菇、佛跳墙、羊肉泡馍……春节假期中,不少人“最重要的事”可能就是吃吃喝喝了。不过,医生提醒,过年吃喝别“浪过头”,小心胰腺报警。

厦门医学院附属海沧医院营养科副主任医师唐辉表示,每年

春节假期,都是急性胰腺炎的高发期,其中有近八成是血脂血症引发的,发病原因与饮食直接相关,尤其是许多人连续数日饮酒不断,并进食大量高油脂高热量食物,特别容易引起胰腺功能异常,出现中上腹部剧烈疼痛等胰腺炎症状。

唐辉说,急性胰腺炎发病急、危害大,疼痛比较剧烈,会直接导

致多脏器损害。发作时常伴随呼吸困难、心脏衰竭、肝肾功能衰竭等并发症。目前,急性胰腺炎总体死亡率达5%,重症急性胰腺炎死亡率更高。因此,大家在节日期间要饮食有度,切忌暴饮暴食,让肠胃不堪重负;应该少饮酒、多喝水、多吃绿色食品,健康度过春节假期。

唐辉还为市民朋友们推荐了

两个预防急性胰腺炎的食疗方,供大家选用:

一是“海带炖白萝卜”。此方只有海带和白萝卜两个食材,不添加排骨等肉类,特点是低热量、低脂肪、低蛋白、高膳食纤维,不增加消化负担,有助于排泄肠道内的脂肪和未消化完的蛋白质;建议在大餐后的下一餐食用,让消化系统特别是胰腺得到充分的

休息。

二是“魔芋粉泡柠檬水”。此方几乎零热量,水溶性膳食纤维含量极高。水溶性膳食纤维吸附脂肪能力很强,润肠通便,对于缓解节假日胃肠负担非常有帮助;建议早餐时食用,可搭配一杯酸奶或者一个鸡蛋,可以让人神清气爽。

公益广告



健康文明铭于心 低碳环保践于行

设计/陈燕华

中共厦门市委文明办 海西晨报社(宣)