

健康相伴过大年

本报记者 魏 濛



会增加患糖尿病的风险。

不断吃零食。薯片、辣条、糖果等平常不太常吃的食物，在过年期间，家家是茶几摆满，种类繁多，这就导致往往正餐还没开始不少人就已经吃饱了。零食大多属于高糖、高盐、高油类食物，且并无过多营养价值，大量摄入不利于身体健康。

警惕“节日病”找上门

春节期间，亲朋好友相聚，吃喝玩乐连轴转，生活、饮食节奏被打乱，随之而来的是各种“节日病”找上了门。

“假期期间，由于饮食规律、生活起居等各方面均与平时不同，身体不能适应而出现了一系列异常反应。像急性肠胃炎、食管反流等患者明显增多。”王娜平提醒大家，享受节日喜庆的同时，千万不要忽视这些“节日病”，出现以下病症建议尽早就诊。

急性肠胃炎。节日期间暴饮暴食、饮食不规律、营养过度摄入等，导致急性肠胃炎发病率攀升。急性肠胃炎分为细菌性肠胃炎和病毒性肠胃炎，可引起腹泻、腹痛、血性腹泻、呕吐、发热等症状，严重影响患者的身体健康，如救治不及时还可能造成脱水、败血症、休克。

急性胰腺炎。春节期间，餐桌上往往摆满了各种美味佳肴，食物过于油腻，再加上频繁饮酒，很容易诱发急性胰腺炎。胰腺作为重要的消化器官，在这种刺激下，消化酶提前激活，开始“消化”自身组织，会引发剧烈腹痛、恶心、呕吐等症状。若不及时治疗，严重时危及生命。

食物中毒。节日期间采购食材量大，若储存不当，比如将生熟食品与熟食混放，容易导致细菌滋生。另外，加工食物时，若未彻底煮熟，像四季豆等未煮熟食用会引发中毒。变质的海鲜、肉类等也是食物中毒的常见源头。



保持健康生活方式

新春佳节，家家户户都沉浸在浓厚的喜庆氛围中。但是节日里仍要保持健康的生活方式，既要玩得开心，吃得合理，也要作息有度，使大家在享受节日快乐的同时，也能照顾好自己的身体。

王娜平介绍，在春节期间坚持健

康的生活方式，只需掌握几个小技巧，就能在享受节日氛围的同时，让你吃得开心、玩得尽兴，健康不打败。

荤素搭配，拒绝“重油重盐”。春节餐桌向来“多肉少菜”，但过量高脂肪、高胆固醇食物会加重肠胃和血管负担。建议遵循1荤2素1汤的搭配原则：肉类优先选择鱼肉、鸡肉等低脂蛋白，烹饪方式以蒸、煮、炖、凉拌为主，减少油炸、红烧；多吃绿叶蔬菜、菌菇类和豆制品，补充膳食纤维和维生素；喝汤时撇去浮油，避免“原汤化原食”的误区。

少食多餐，控制进食量。亲友聚会容易不知不觉多吃，建议在餐前喝一杯水或淡茶垫肚子，避免暴饮暴食；聚餐时细嚼慢咽，既能享受食物风味，又能给肠胃足够的消化时间；若中途感到腹胀，可暂停进食，适当散步促进消化。

酒水茶饮，适量为宜。春节难免饮酒助兴，但过量饮酒会损伤肝脏和肠胃黏膜。建议男性每日饮酒量不超过25克纯酒精，女性不超过15克，饮酒前可吃点主食或酸奶保护胃黏膜，避免空腹饮酒；喝茶首选淡茶，如绿茶、白茶、菊花茶，不宜喝浓茶，尤其是睡前，以免影响睡眠；另外，多喝水能促进新陈代谢，缓解油腻感，建议每日饮水量保持在1500毫升—2000毫升。

合理安排睡眠时间。春节期间虽热闹，但也需保证充足睡眠，成年人建议每日睡够7小时—8小时，老年人不少于6小时。尽量避免熬夜娱乐到凌晨，若确实需要熬夜，可适当小憩1小时，补充精力；节后起床不宜过晚，最好在早上8点—9点起床，避免打乱生物钟。

睡前做好“放松仪式”。熬夜后若想快速入睡，可在睡前1小时远离手机、电视等电子产品，避免蓝光刺激；用温水泡脚15分钟—20分钟，搭配按摩足底涌泉穴，促进血液循环；喝一杯温牛奶，避免睡前吃辛辣、油腻食物，减轻肠胃负担。

别“久坐”，保持碎片化运动。春节期间走亲访友、打牌聊天，容易久坐不动，建议每坐1小时就起身活动5分钟—10分钟：伸个懒腰、转动脖子和腰部，或做几组深蹲、踮脚运动，促进血液循环，缓解腰酸背痛。

保持愉悦心情。春节是辞旧迎新的节日，多关注生活中的美好，与家人分享开心事，避免争吵和攀比；可以听舒缓的音乐、看一部喜欢的电影，或参与一些庆佳节的传统民俗活动，感受节日的温馨与快乐，愉悦的心情也是最好的“养生剂”。

过年啦，图的就是个舒心。一家人开开心心的，就是最好的年。把健康放在心上，让平安常伴左右。愿大家都吃得香、睡得好，健健康康过大年，精神抖擞迎新春！

回家露一手



红烧鲈鱼

食材 鲈鱼1条(约500g)、葱、姜、蒜、生抽、老抽、冰糖、料酒、热水。

做法 鲈鱼处理干净，鱼身划2刀—3刀，用盐、料酒涂抹均匀，腌制10分钟。

锅中倒油，油热后放入鲈鱼，煎至两面金黄，捞出备用。

锅中留少许底油，爆香葱姜蒜，加生抽、老抽、冰糖，翻炒出香味。

放入鲈鱼，倒入热水没过鱼身，大火烧开后转小火焖15分钟。

最后开盖大火收汁，撒葱花即可。



腰果虾仁

食材 鲜虾300g、熟腰果50g、黄瓜和胡萝卜半根、姜片、生抽和蚝油各1勺、淀粉盐少许。

做法 鲜虾去壳去线，加盐淀粉腌5分钟，双丁切好。

热油爆姜，滑炒虾仁至变色捞出。

炒双丁1分钟，加生抽蚝油，倒回炒锅翻炒30秒，加盐调味。

全程5分钟，熟腰果省油炸步骤。



清炒荷兰豆

食材 荷兰豆300g、蒜末1勺、盐少许、食用油适量。

做法 荷兰豆去筋去蒂，洗净沥干。

热油爆香蒜末，下荷兰豆大火快炒2分钟。

加盐调味，翻炒均匀出锅。



梅菜扣肉

食材 五花肉300g、梅菜干100g、葱姜、生抽、老抽、冰糖、料酒。

做法 五花肉冷水下锅，加葱姜、料酒，焯水5分钟，捞出洗净擦干。

五花肉表面刷老抽上色，锅中倒油，煎至表面金黄，捞出放凉切片。

梅菜干泡发洗净切碎，锅中留底油，爆香梅菜干，加生抽、少许冰糖，进行翻炒。

五花肉片皮朝下摆碗中，铺上梅菜干，淋少许生抽，水开上锅蒸40分钟。

取出倒扣在盘中即可。

年味浓了，春节到了，长假大幕要开启了。

马年的钟声即将敲响，在这充满欢乐与温馨的节日里，亲朋好友相聚，美食佳肴不断，娱乐活动丰富。然而，在享受美好时光的同时，健康风险也往往悄然潜伏，可别忘了关注自身健康。

过大年，团圆的喜悦里，健康永远是第一位的。毕竟只有身体舒坦，年味才更纯粹，这才是实实在在的快乐幸福年。

在喜迎佳节的日子里，如何在欢庆的同时，守住健康防线，过一个健康喜乐年？盐湖区人民法院消化内科主任王娜平为我们带来了春节健康锦囊，内容涵盖饮食、作息、运动、心理、安全等多个方面，助力大家度过一个健康、祥和的春节。

避雷不良饮食习惯

走亲访友，与家人朋友欢聚一堂、共享美食的欢乐时光成为春节的主旋律，然而一不小心陷入饮食误区，可能让健康亮起“红灯”。

“新春佳节，年味浓时食味香，一桌丰盛的年夜饭，一道道寓意吉祥的特色菜，是春节里最温暖的仪式感。”王娜平说，但美味相伴的同时，合理搭配、科学饮食才是健康的关键。享受美食的同时，也要注意别陷入“暴饮暴食，营养失衡”的误区。

别大吃大喝。大吃大喝这个不好的习惯，容易吃坏了胃，喝伤了身。大吃大喝是一种严重危害健康的行为，是引起胃肠道和其他疾病的重要原因之一。合理饮食应该一日三餐，定时定量，平时也许我们基本能做到，但节假日期间，几乎大家都做不到作息规律。

很多人可能会因为突然改变自己的饮食习惯，短时间内吃太多食物，喝大量饮料、酒，超出了身体对食物的消化能力，从而引发身体不适。

浅尝辄止油炸。俗话说得好，“好吃的东西往往都是无益的”，煎炸等重口味食物无疑让人想大快朵颐。嘴上爽了一把，但身体却受了伤。

吃下大量油腻食物，有可能引发急性肠胃炎，出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐、腹泻等症状。另外，节日家宴，一大桌子大鱼大肉，若吃得过多，身体在短时间内需要大量消化液来消化高脂肪、高蛋白食物，会明显加重胰腺等消化腺的负担，从而增加发生急性胰腺炎或急性胆囊炎的危险。

不可过度饮酒。“无酒不成席”，亲朋好友聚会，适量喝点酒，可以活跃气氛，但饮酒危害之大，可不能小看！胃肠道是人的第一道屏障，因此外界的刺激，首先损害的也是胃肠道。大量饮酒可能会导致急性慢性酒精中毒，所以，尽量少喝酒。

别太贪吃甜食。春节期间，各种香甜的糕点、糖果、巧克力等甜食琳琅满目。尤其是小朋友，对这些甜食毫无抵抗力，而大人也常常在享受美食的氛围中不知不觉吃了很多。但甜食中含有大量的糖分，过量摄入会导致血糖迅速上升，不仅容易引发肥胖，还

文明出行 安全相伴

出行前请提前关注相关部门发布的交通路况及天气预报信息，合理规划出行时间和路线，错开高峰时段，尽量避开冰雪雨雾恶劣天气。

出行前要对车辆进行全面检查，包括车辆转向、制动、轮胎、灯光等安全技术性能，避免开“带病车”上路，并检查油箱存储情况，新能源汽车要检查蓄电量是否充裕。

驾车出行，斑马线前提前减速，停车让行人优先通过。遇车流缓行，依次排队，不随意变道加塞，用耐心传递温暖；慎用灯光传递善意，市区道路避免滥用远光灯，会车时主动切换近光，用文明光束照亮彼此回家的路；拒绝“路怒”守平和，遇拥堵或他人不当驾驶，

多一份包容理解，不斗气别车，不强行抢行；春运路是回家路更是平安路，驾驶员要严格遵守交通规则，切勿在驾车时看视频、发微信、接打电话。

出行时，请合理安排好休息时间，保证充足睡眠，尽量不要夜间驾车，切勿疲劳驾驶。

新手上路须粘贴实习标志，了解并遵守交通规则和标志标线。实习期驾驶人上高速应当由持相应或者更高准驾车型驾驶证3年以上的驾驶人陪同。

客运驾驶人拒绝驾驶超员、客货混载车辆。必须要全员、全程规范系好安全带。白天连续驾驶时间不超过四小时，夜间连续驾驶时间不超过

两小时，24小时内连续驾车不超过八小时。不在高速公路停车上下客。

假期出行如果选择公路客运，请在正规车站、公司搭乘安全合法运营的客运车辆，不携带危化品上车，不乘坐超员车、非法营运车、“带病车”、无牌证车以及其他违法行为的车辆。

冰雪路面行车务必做到“四缓四慢”。一是起步缓，慢抬离合轻踩油门，缓慢起步；二是转弯缓，慢打方向，慢速转弯；三是制动缓，缓踩刹车，慢慢停车；四是心态缓，遇有道路情况复杂，心态要保持平和，慢开车，不超车。

农村公路临水临崖、弯道陡坡、村庄出入口等点段多，自驾返乡时请注意观察路况，降低车速，提前鸣喇叭，

夜间注意变换远近光灯提醒对向来车。

春节期间走亲访友、参加庙会、集市等民俗庆典活动，拒绝驾驶及乘坐超速、超员、客货混装车辆。切勿酒后驾车。在与亲朋好友欢聚时，千万谨记：酒后莫开车，开车莫饮酒。

牢记“遇事故、车靠边、人撤离、开双闪、即报警”。如发生未造成人员伤亡的轻微交通事故，当事人在确保安全的原则下，拍照取证并记录事故现场相关信息，快速撤离现场，之后可以到当地公安交管部门交通事故快速处理中心进行保险理赔。涉及人员伤亡的，要立即报警，开启危险报警闪光灯，并在车后来车方向处设置三角警示牌，车内人员迅速转移到安全地方等候，确保自身安全。

李俊杰

生活提示



回家露一手



红烧猪蹄

食材 猪蹄1只、冰糖20g、生抽2勺、老抽1勺、八角、桂皮、香叶、姜片、料酒盐适量。

做法 猪蹄焯水去沫，温水洗净。

冰糖炒出琥珀色，下猪蹄裹糖色，加香料炒香，淋生抽、老抽，加热水没过猪蹄。

小火焖40分钟，加盐大火收浓汤汁。

可提前高压锅压20分钟，次日加热收汤更省力。



麻油鸡丝

食材 鸡胸肉1块、黄瓜1根、蒜末、生抽、香油、麻油。

做法 鸡胸肉冷水下锅，加少许盐，煮10分钟至熟透，捞出撕成丝。

黄瓜洗净切丝，和鸡丝一同摆盘，撒上蒜末。

淋上2勺生抽、少许香油、麻油，搅拌均匀即可。



凉拌三丝

食材 粉丝、芥末油、辣椒油、大蒜、火腿、黄瓜、鸡粉、盐、生抽、陈醋、香油。

做法 先将粉丝用热水泡发，再放入锅中焯下水，出锅后再放到凉白开水中过两三遍，确保里头无杂质和异物，再将它们捞出并且沥干水分，装入碗中备用。

凉拌三丝，黄瓜和火腿是不可或缺的，前者清脆爽口味道清新，后者又是绝佳的调味剂，可增加菜的鲜味和香气，将它们切成这样的细丝。

将切好的三丝装入同一个盆中，同时加入适量的鸡粉、盐、生抽、陈醋、香油、芥末油，最后一种佐料平时比较少用到，它的刺激性气味强，它既可促进唾液的分泌，亦可增进食欲。最后再放入少许的辣椒油和适量的蒜末，用筷子搅拌均匀，装盘上桌。



芹菜炒肉丝

食材 猪里脊200g、芹菜300g、生抽和料酒1勺、淀粉盐少许、蒜末1勺、红椒。

做法 里脊切丝，加生抽料酒淀粉腌10分钟，芹菜去筋切段；红椒切丝。

滑炒肉丝至变色捞出，大火快炒，芹菜才脆嫩。

爆香蒜末，红辣椒丝、芹菜丝炒2分钟，倒入肉丝加生抽盐，快炒1分钟出锅。