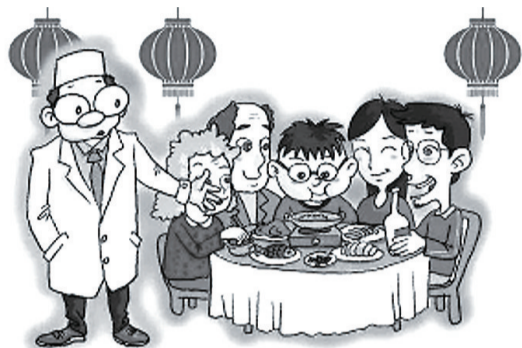




健健康康过大年 春节保健全攻略

春节是一年之岁首,是我国最盛大、最热闹、最重要的传统节日,家家户户挂上红灯笼,与家人团聚在一起享受欢乐和喜悦。但是大家在吃喝玩乐之余,千万不要忽视了健康。



一、饮食篇

健康安全助团圆

春节最为期盼和重要的事情,莫过于和家人围坐在一起吃团圆饭。但在春节的饭桌上,不是只有大鱼大肉才算好,吃得健康、吃得安全才是关键。食物的选择要荤素搭配,添加豆类、杂粮等。并讲究烹调方法和饮食方式,要避免油炸、油煎等烹调方法,以减少脂肪摄入量。而清蒸、水煮、白灼等方式,不但减少用油量,而且还可以把肉本身的油去掉一部分。除了肉外,还可以多使用配菜,如新鲜的蔬菜、水果等,既可以增加菜肴的色香味,又可以少吃点肉。荤菜应多选用脂肪含量少的鱼、虾、禽肉等;素菜应多选用抗氧化能力强、叶绿素含量高、高维生素C、高纤维素的蔬菜,有利于消除体内的自由基,增加肠胃蠕动,将动物蛋白在体内代谢所产生的一定的毒性物质排出。

近年来,春节在饭店吃团圆饭已渐成时尚。为了保障在饭店吃年夜饭的食品安全,食品药品监督管理局有关人士为您“舌尖上的安全”支招:首先,在选择饭店时应该选择有《餐饮服务许可证》或《食品经营许可证》的正规饭店,最好是食药监部门量化为A、B级的单位,这类单位条件相对较好,操作规范,因此吃得放心一些。C级单位得分较低,属于食药监部门应强化检查的单位,条件一般。D级单位则是条件严重不达标,应责令停业整改的类型,不建议选择。

春节喝酒不贪杯

春节走亲访友,各类聚会几乎天天都有,酒更是宴席上的主角。亲朋好友聚在一起边聊边饮,更有拼酒劝酒等诸多花样,似乎只图一醉才能尽兴。殊不知,这种喝法却损害了健康,甚至喝出了疾病,得不偿失。因此,医学专家提醒市民,春节喝酒,可不要贪杯。肝脏每天能代谢的酒精约为每千克体重1克,一个60千克体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下。

除了适度以外,酒不可与咖啡同饮,咖啡具有兴奋、提神和健胃的作用,与酒精同饮会刺激血管扩张、加快血液循环,极大地增加心血管负担,甚至危及生命安全;酒不与茶同饮,如果

酒后立即饮茶,会使酒中的乙醛通过肾脏迅速排出体外,而使肾脏受到损伤,并降低肾脏功能,所以,酒后最好吃点梨、西瓜之类的水果为宜。最后要特别提醒的是,酒后不宜服药。酒后服药,会增加毒性副作用,导致危险发生。

在酒桌上,忌空腹喝酒,饮酒前先喝一杯牛奶或酸奶,以免刺激胃黏膜;喝白酒时,要多喝白开水,以利于酒精尽快随尿排出体外;喝酒不宜过快过猛,应当慢慢喝,让身体有时间分解体内的乙醇。喝酒时多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏;喝酒时多吃豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。

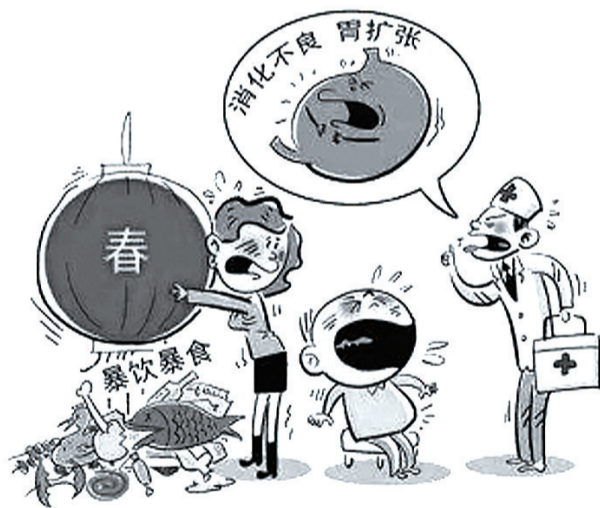
二、防病篇

慢病患者要忌口

慢性病人尤其是高血压、糖尿病和心脑血管疾病患者节日饮食应注意:食物多样,谷类为主,粗细搭配;多吃蔬菜水果和薯类;不要过多摄入食盐及高脂、高蛋白食物;减少烹调油用量;食不过量,适量运动,保持健康体重;合理选择饮料,每天足量饮水,最好不要饮酒。

需长期服药的慢性病

患者在过节期间更应按医嘱照常服药,并加强病情监测,随时掌握病情,及时调整用药。要做到胆病患者忌“油”、胰腺病患者忌“饱”、感冒患者忌“聚”、高血压患者忌“闹”、冠心病患者忌“累”、糖尿病患者忌“甜”、脉管炎患者忌“烟”、消化性溃疡患者忌“熬”、慢性呼吸道疾病患者忌“凉”。



心脑血管要维护

春节前后,办年货、贴春联、年夜饭、守岁、拜年……无规律的作息、不合理的饮食、情绪波动等,心脑血管病人更易出现心绞痛、血压波动,甚至出现急性心肌梗死、高血压急症、高血压意外等,患者及家人在欢度春节时更应注意身体的健康维护。

切忌暴饮暴食。新春佳节,一家人团聚,小辈饭桌上会不断向长辈夹菜,老人不免多饮多食。冠心病患者饮食过量很容易诱发心绞痛或心肌梗死,必须节制食量,更不能暴饮暴食,要多吃粗纤维食物和

多饮水。避免情绪波动。阖家团聚,难免会情绪激动,但情绪波动大是导致冠心病和中风的危险因素。因此,老年人应控制自己的情绪,注意避免谈及易激动的话题,同时会导致激动情绪的活动也要节制。

注意防寒保暖。节日期间气温会有变,心脑血管患者对天气的适应性较差,特别是寒冷的天气对冠心病患者影响更大,高血压患者天冷时血压也往往会升高,极易发生脑出血、脑梗塞等中风并发症。

清扫小妙招



过年大扫除 必备家庭小妙招

纱窗 将废旧报纸用抹布打湿,粘在纱窗的背面,待5分钟后,将纱窗上的报纸取下,你会发现潮湿的报纸上粘满了纱窗上的灰尘污渍。

地毯 地毯上常常藏有各种污渍,可以先用水沾湿,再用干布吸干水分。随后,在污渍处撒上食盐,等到盐面渗入吸收后,用吸尘器吸地毯,会将沾满污垢的盐吸走,再用刷子整平地毯即可。

木制家具 取一块干净的抹布在过期不能饮用的牛奶里浸一下,然后用此抹布擦拭桌子、柜子等木制家具,最后用清水擦一遍。

床单和窗帘 可以用盐或者淘米水,在床单和窗帘浸泡时加入半杯食盐,泡一天后再放入洗衣粉清洗,床单和窗帘就能恢复洁白。

瓷砖接缝处 挤适量牙膏在刷子上,先纵向刷洗瓷砖接缝处,把污垢清除干净。然后将蜡烛涂抹在接缝处,纵向横向分别涂一遍,让蜡烛的厚度与瓷砖厚度持平,这样就很难再堆积污垢了。

冰箱 冰箱外壳的污垢,用软布蘸少许牙膏就可以擦拭干净。冰箱内部,可以用橘子皮或柠檬片去味,把橘皮或柠檬皮洗净晾干,分散放入冰箱内。

分类信息

一事一登
简单明了

小投入大回报
30元/1期
100元/4期

证件挂失

挂失声明 方便快捷

地址:恩华大药房对面
广播电视台广告部
电话:13852014090

挂失声明

丰县县级河长制工作领导小组办公室因工作需要,借用丰县中阳里街道河长制办公室公章,在工作中不慎遗失,公章号:3203211913654,特此声明。

季道续,身份证号码320321199103081370,家住江苏省徐州市丰县宋楼镇季庄1组102号,2021年11月5日打印的户口页丢失,声明作废。