

# 健康过大年 吃喝玩乐要有“度”

本报讯(记者刘波)春节临近,在这个喜庆祥和的传统节日里,阖家团圆、亲朋聚会,少不了吃喝玩乐。市人民医院消化科主任医师刘艳迪提示,健康过大年,要把握“度”,饮食七分饱,喝酒要适度、玩乐有限度。

春节期间,家家户户都会准备丰盛的美食,亲友聚会也容易出现暴饮暴食的问题。过度的饮食会对胃肠消化功能造成不良影响,胃肠道的负担加重,胃酸分泌增加,会引发胃部不适和消化不良,还可能诱发胃炎、胃溃疡等消化系统疾病。我们聚餐时,碗筷可能会出现交叉使用的情况,可能会导致幽门螺杆菌的感染。春节期间,急性胃肠炎、胃食管反流病、消化道溃疡、胆囊炎、胆结石都是常见病。另外,暴饮

暴食还容易导致体重急剧增加,进而引发肥胖问题,对整体代谢和消化系统产生不良影响。

防范暴饮暴食对胃肠消化功能的不良影响,要适度控制食物摄入,建议吃七分饱。适度控制食物的种类和分量,注意饮食平衡,避免过度摄入高脂肪、高糖分的食物。保持适度运动,有助于食物顺利消化,如有不适,及时就医。

春节聚餐免不了喝两杯,但过度饮酒会伤食道、伤胃、伤肝、伤肠,对消化道系统危害很大。饮酒一定要适度。避免空腹饮酒,不同酒不要混着喝,以免造成酒精摄入过量。酒也不要和咖啡、浓茶一起饮用。服药期间应禁止饮酒,饮酒后也不要立刻服用药物,以免引起药物不良反应,甚至危及生命。

春节假期亲朋好友相聚,免不了娱乐一番,甚至会熬夜进行。熬夜不仅会消耗大量的精力和体力,还会造成身体抵抗力下降,甚至会出现头晕、头痛、心慌、气短等不适症状。特别是患有心脑血管疾病的患者,熬夜容易诱发疾病加重。长时间过度的亢奋状态,也会损害人的免疫系统,使机体各脏器之间的动态平衡被破坏,并可能成为心脑血管疾病急性发作的诱因。所以春节期间应尽量放松,使身心能够得到充分的休息。不要整日呆在家中或长时间久坐。建议把娱乐游玩与强身健体、陶冶情操结合起来,比如可以和家人、朋友到户外转一转,逛街、遛公园、爬山、打球都可以,既能活动身体,又能愉悦心情,还能促进交流。

## 节前扫房子 这些死角别忽视

本报讯(记者刘波)临近春节,很多家庭忙着扫房子。市疾控提示,做家庭卫生大扫除时,不要忽视一些卫生死角。

家庭中有很多卫生死角是平时难以触及的,包括沙发、柜子、床等家具下面,吊柜、吊灯、空调上沿等区域,以及油烟机、洗衣机、空调的内部,窗槽缝隙,各类水槽和下水管,布艺沙发和地毯等区域。此外,家里潮湿的区域容易成为霉菌的滋生地,包括马桶周边、卫生间的地砖、墙缝、墙角,洗手盆、洗菜盆、淋浴间、洗衣机的下水口、冰箱门和冷藏室等区域。部分盆栽、栽植物和宠物的家庭中,花盆及土壤、宠物窝等区域也是霉菌容易滋生的区域,这些区域也是卫生大扫除的重点部位。

扫房子时,家具下面的空间,电器内部、出水口、墙角、花盆和宠物窝都要进行清洁消毒。潮湿的地方要彻底清除霉斑,用刮刀或刷子,将有霉斑的地方仔细铲除,随后采用1000mg/L的含氯消毒剂溶液按100ml/m<sup>2</sup>的量,喷洒两遍,等待30分钟后用清水清洗或擦拭。应注意不要在易腐蚀、易褪色的区域使用含氯消毒剂。

## 为老人义务理发 志愿服务迎新春

春节前,本市河北区枫叶正红志愿服务队志愿者走进光复道街古林里社区,为社区老人义务理发,让老人们清清爽爽过春节。

本报记者 周伟摄



## 水上公园游园看灯车可停在这些地儿

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,首届水上彩灯节·津彩大灯会日前正在水上公园内举办,本届灯会通过灯光、视频影像、场景布置等多种形式打造沉浸式的灯光艺术盛宴,灯会将持续至3月17日。预计春节期间会有大量市民前往水上公园观灯游园,交管部门特别发布停车提示。

据了解,春节假期里观灯游园的人流车流将聚集在水上公园周边道路,会进一步加大道路通行压力,交管部门提倡广大市民尽量采取公共交通方式出行。如果市民驾车前往水上公园,可选择将车停在水上公园周边的时代奥城、上谷商业中心、鲁能城等商业体的停车场,也可选择水上公园东路和水上公园西路的动物园停车场。水上公园区域周边道路停车位,具体有:公园东门附近的士英路(天塔道至苍穹道段)道路西侧、水上公园东路(天塔道至宾水西道段)道路两侧;西门附近的水上公园西路(迎水道至宾水西道段)道路两侧;水上公园西路延长线(宾水西道至红旗南路段)道路两侧;迎水道(水上公园西路至周邓纪念馆段)道路南侧;环翠路(迎水道至水上公园北路段)道路两侧;水上公园北门附近的水上公园北道路路两侧。此外,水上公园西门大型车停车场、宾水西道56号停车场也有相应院内停车位。

## “糖友”年夜饭 菜单列好了

本报讯(记者狄慧)年夜饭象征着告别旧岁迎来新岁,家庭团圆。然而,对于要“管住嘴”的糖尿病患者来说,望着满桌的美食,想吃不能吃也是一种煎熬。那么如何能既享受阖家团圆的美食,又不让血糖“飙升”?市第四中心医院营养科和代谢性疾病管理中心联合为“糖友”拟了一份美味健康又养生的年夜饭菜单。

凉菜可以准备凉拌莴笋丝、手撕鸡、凉拌双耳、蔬菜沙拉。这几个凉菜做法简单、营养丰富、口味清淡,很适合糖尿病及高血压、高脂血症、心脑血管等慢性病患者食用。准备时注意控制作料的量,蔬菜沙拉不要使用沙拉酱,放入橄榄油、黑胡椒粉和柠檬汁拌匀即可。

热菜可以做红焖羊肉、清蒸银鳕鱼、白灼大虾、鸡蛋时蔬、香菇油菜、

苦瓜酿肉。这些食材富含优质蛋白质、多种微量元素和膳食纤维等,是“糖友”喜爱的美味佳肴,当然也要注意控制蛋白质的摄入量。一般来说,“糖友”每日可以摄入的蛋白质约2个手掌心大小,厚度相当于小指厚度的肉类,各种肉类要搭配着吃。

对于北方人来说,年夜饭的主角当然是饺子。传统的饺子皮,都是用纯白面粉制成的,升糖比较快,我们可以选用全麦面粉,或是用一部分粗粮、豆粉加入到面粉中,一般来说粗粮应占20%以下。也可以在面粉中加入榨好的果蔬汁,增加钾等营养素的含量,也能让饺子色味俱佳。在和面的过程中加入鸡蛋和奶,增加优质蛋白的含量,同时也能让饺子皮更有嚼劲。饺子皮中也可加入蔬菜泥,比如把煮熟的南瓜或者胡萝卜打成泥和进面粉里,不仅能让饺

子皮的色泽更好看,口味清香,还有丰富的胡萝卜素和膳食纤维。

“糖友”吃的饺子馅料尽量菜多肉少,如12个饺子最好掌握在一两瘦肉,最多不要超过一两半瘦肉,还要减少肥肉的用量,多放些蔬菜,蔬菜和肉类的比例约为3:1至4:1为宜。其中肉类也可以用豆制品或是鱼类代替,这样既可以起到蛋白质的互补,也可以降低脂肪含量。饺子馅中还可以加入一些香菇、木耳等,既改善口感,还减少胆固醇和脂肪的吸收。饺子馅中的蛋类一定要和绿色蔬菜以及虾皮搭配,这种素馅,油脂以植物油为主,并且蔬菜的比例高,比较健康。除此以外,馅料中的调味品也是要控制量的,一般来说,尽量保证一人一餐一顿饺子摄入的油脂不超过10g、盐不超过2g。

## 冰雪民俗夜游 切勿随意停车

本报讯(记者胡智伟)春节期间,为了丰富群众文化生活,静海区将举办冰雪民俗夜游活动。交管部门提示广大群众,驾车前往游玩要将车辆停到指定停车场,切勿随意违停。

据了解,静海区冰雪民俗夜游活动将于2月10日至25日(正月初一至十六)在静海区独流镇十一堡村春光家庭农场举办。属地公安静海分局交警支队提示,活动期间,春光家庭农场门前道路易发车多缓行,前往游玩的市民切勿抢道、逆行,避免发生交通事故。需要特别提示的是,农场内停车位充足,前往游玩群众需听从工作人员指挥,将车停放到农场内部停车场,门前道路禁止任何车辆停放,避免对其他过往车辆产生影响。