

我们的节日·春节

金蛇送福 健康相伴

记者 腊莎

新年的钟声即将敲响,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,可别忘了关注自身健康。

合理饮食,拒绝“节日病”

春节期间,餐桌上总会摆满各种美食,但需要注意的是,过度饮食易引发消化不良、肠胃不适等问题。

饮食规律:保持一日三餐定时定量,避免暴饮暴食。切不可因为聚餐、娱乐而打乱正常的饮食节奏。尤其是早餐,一定要吃好,为一天的活动提供充足能量。

荤素搭配:多吃蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物,有助于促进肠道蠕动,预防便秘。同时,适量摄入蛋白质,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄取,预防血脂升高和肥胖。

节制饮酒:饮酒要适量,避免酗酒。过量饮酒不仅会对肝脏、肠胃造成损伤,还可能引发心脑血管意外。

控制零食:各类坚果、糖果、糕点是过年常见的零食,它们往往含有较高的糖分和油脂。食用时要注意控制量,以免摄入过多热量,导致血糖波动和体重增加。可以选择一些低糖、低盐的健康零食。

适度运动,活力满满

春节期间,人们活动量通常会减少,但保持适度运动对身体健康至关重要。

选择合适的运动方式:根据自身情况选择适合的运动,如散步、慢跑、太极拳、瑜伽等。也可以在家里进行简单的运动,如室内健身操、平板支撑、仰卧起坐等。

保证运动时间:每天至少进行30分钟的中等强度运动。可以将运动时间分成几个小段,每次10-15分钟,分散在一天的不同时段进行,这样更容易坚持。

作息规律,充足睡眠

春节期间,娱乐活动丰富,人们常常熬夜,但熬夜会打乱生物钟,影响身体健康。

保持规律作息:尽量保持和平时一样的作息时间,早睡早起,保证每天7-8小时的睡眠时间。避免熬夜看电视、玩手机等,让身体得到充分的休息和恢复。

创造良好的睡眠环境:保持卧室安静、黑暗和凉爽,选择舒适的床垫和枕头,有助于提高睡眠质量。睡前避免饮用咖啡、浓茶等刺激性饮品,避免剧烈运动和过度兴奋,可以通过泡热水澡、听轻柔的音乐等方式放松身心,促进睡眠。

注意保暖,预防疾病

春节期间,要注意保暖,预防感冒、流感等疾病。

及时添衣:根据天气变化及时增添衣物,尤其是老人、儿童和体质较弱的人。出门时要注意头部、颈部、手部和脚部的保暖。

保持室内空气流通:每天定时开窗通风,保持室内空气新鲜。一般来说,每天开窗通风2-3次,每次20-30分钟为宜。在通风时要注意保暖,避免着凉。

预防呼吸道传染病:尽量避免前往人员密集、空气不流通的场所,如果必须前往,最好佩戴口罩。

情绪平和,心理健康

春节是家庭团聚的时刻,但也可能会因为各种原因产生压力和情绪波动。保持良好的心态,对身心健康至关重要。

积极沟通:与家人、朋友相处时,要多进行积极的沟通和交流,分享彼此的快乐和烦恼,增进感情。遇到矛盾和分歧时,要保持冷静,以平和的心态协商解决。

学会放松:利用假期,做一些自己喜欢的事情,如阅读、绘画、听音乐、看电影等,放松身心,缓解压力。也可以和家人一起进行一些户外活动,如散步、爬山等,亲近大自然,享受美好时光。

关注心理变化:如果发现自己或身边的人出现情绪低落、焦虑、抑郁等心理问题,要及时关注和调整。可以通过与亲朋好友倾诉、寻求专业心理咨询等方式来缓解不良情绪。

希望大家在这个春节,将健康放在首位,合理饮食、适度运动、规律作息、注意保暖、保持良好心态。让我们一起度过一个健康、欢乐、幸福的新年。

春节医院门急诊安排

记者 腊莎 整理

●衢州市人民医院(温州医科大学附属衢州医院)

1月28日-1月31日(除夕至初三)开诊科室

闽江大道100号总院

开诊科室:普内科、普外科、呼吸与危重症医学科、消化内科、心血管内科、妇科、儿科

浮石院区

开诊科室:普内科、普外科

发热门诊和急诊24小时开诊。

●衢州市中医院

除普内科外的普通门诊及专家门诊1月28日-1月31日(除夕至初三)停诊,2月1日(初四)恢复正常。

1月28日(除夕)上午,儿科开设普通门诊,1月28日下午-1月31日(初三)开设急诊儿科,2月1日(初四)恢复正常。

健康管理中心、治未病中心、国资大厦医疗点

1月28日-2月4日(除夕至初七)停诊,2月5日(初八)恢复正常。

智慧新城医疗点

1月28日-2月2日(除夕至初五)停诊,2月3日(初六)恢复正常。

衢州名中医馆(水亭门分馆)

1月28日-1月31日(除夕至初三)停诊,2月1日-2月4日(初四至初七)夜间开放(18:00-20:00),2月5日(初八)恢复正常。

急诊春节期间24小时开诊。

●衢州市第三医院

1月28日-2月4日(除夕至初七)普通精神科门诊、老年精神科门诊、内科门诊、睡眠障碍科门诊正常开诊,其他普通门诊停诊。

●柯城区人民医院

门诊科室

1月28日(除夕)上午正常开诊,下午各科室停诊。

1月29日至1月31日(初一至初三)以下科室停诊:中医科、中药房、营养科、皮肤科、针灸理疗科、小儿外治中心、临床

心理门诊、疼痛科。其他临床科室正常开诊。

1月28日至2月2日(除夕至初五)体检中心、眼视光中心停诊,初六正常开诊。急诊不停诊。

●衢州市妇幼保健院

普通门诊安排

1月28日-1月31日(除夕至初三)儿科、产科、妇科普通门诊正常开诊,内科门诊上午开诊。其他普通门诊2月1日(初四)恢复正常出诊。

乳腺科、健康管理中心1月28日-2月4日(除夕至初七)停诊,2月5日(正月初八)恢复正常出诊。

专家门诊2月1日(正月初四)恢复正常出诊。

急诊24小时正常开诊。

智慧新城医疗点

1月28日-2月4日(除夕至正月初七)停诊,2月5日恢复正常出诊。

●衢州市第二人民医院

门诊正常开诊,中医科1月29日下午-1月31日(正月初一至初三);精神卫生科1月28日-2月2日(除夕至初五)和专家门诊停诊,具体以当日挂号为准。2月1日(正月初四)起所有门诊恢复正常。

健康管理中心1月28日-1月31日(除夕至初三)暂停体检,2月1日(正月初四)起恢复正常。

胃镜室1月28日(除夕)至1月31日(正月初三)暂停(急诊胃镜24小时在线),2月1日(正月初四)起恢复正常。

急诊、发热门诊24小时开诊。

