

佳节养生 轻享安康

记者 腊莎

随着春节脚步日益临近,团圆欢聚、走亲访友成为衢城百姓的主旋律。美酒佳肴相伴,休闲娱乐相随,但享受节日喜悦的同时,健康防线切勿松懈。

饮食有节:享团圆盛宴,护肠胃安康

春节餐桌,三头一掌、发糕等衢州特色美食轮番登场,但暴饮暴食、饮食不当极易引发肠胃不适。市民朋友需秉持“适量、均衡、清淡”原则,守住健康底线。建议遵循“三餐定时、七八分饱”,放慢进食速度,避免空腹吃辛辣、油腻、生冷食物,零食、坚果也需适量。

餐桌要注重荤素搭配,多吃蔬菜、水果和杂粮粗粮,优先选择瘦肉、鱼肉等优质蛋白,减少高脂肪、高热量食物摄入。饮酒需适量,避免空腹饮酒、不饮用烈性酒,酒后出现不适及时就医。同时注意饮食卫生,采购食材选正规渠道,生熟分开存放加工,食材煮熟煮透,剩余饭菜及时冷藏彻底加热,变质饭菜坚决丢弃,防范食源性疾病。

作息有度:守规律作息,养充沛精力

春节期间,熬夜守岁、娱乐狂欢易打破规律作息,导致免疫力下降、精神萎靡,诱发失眠、头痛等

问题。除夕夜守岁需合理安排时间,避免通宵达旦,成年人每日保持7至8小时睡眠,老年人不低于6小时,儿童保证8至10小时睡眠。

守岁期间可适当休息,睡前可通过泡脚、听舒缓音乐促进睡眠,初一至初七尽量保持规律作息,不昼夜颠倒。娱乐需适度,打牌、搓麻将等每次不超过2小时,每隔1小时起身活动,缓解颈椎、腰椎压力,可选择散步、下棋等健康娱乐方式。合理安排行程,预留充足居家休息时间,老年人、慢性病患者不宜长途跋涉,预防节后综合征。

防疫不松:筑安全防线,防疫病侵袭

春节人员流动频繁、聚集性活动增多,流感等呼吸道疾病传播风险增加。外出、乘坐公共交通工具或进入人员密集场所时,规范佩戴口罩,保持安全距离,不扎堆聚集。勤洗手、常通风,外出归来、饭前便后及时洗手,家庭每日通风2至3次,每次不少于30分钟。密切关注自身和家人健康,出现发热、咳嗽、腹泻等不适时,及时居家休息,症状较轻者自行护理,严重时佩戴口罩就医,不拖延隐瞒病情。老年人、儿童等特殊人群尽量减少外出,外出全程规范佩戴口罩,居家合理饮食、规律作息,适当室内运动增强免疫力,慢性病患者按时服药,监测身体指标。

慢病防控:守健康底线,防病情波动

春节期间,饮食、作息不当易导致高血压、糖尿病等慢性病病情波动,甚至诱发急性发作。慢性病患者不可擅自停药、减药,需严格遵医嘱按时按量服药,提前备好常用药品,避免断药,出现药物不良反应及时咨询医生。饮食遵循“低盐、低脂、低糖”原则,避免高盐、高脂、高糖食物,控制主食量,搭配杂粮蔬菜,避免暴饮暴食、过量饮酒,高血压患者每日食盐摄入量不超过5克,糖尿病患者控制糖分摄入。适当进行室内温和运动,避免剧烈运动,每次30分钟左右,根据自身状况调整强度,运动后及时休息保暖。

心理调适:护身心愉悦,过祥和新春

春节期间,亲友攀比、家庭琐事等易引发焦虑、烦躁等不良情绪。市民需调整心态,正确看待他人生活和自身现状,不盲目攀比、不自我内耗,接纳欣赏自己,珍惜当下幸福。家人相处时,学会合理沟通,耐心倾听、换位思考,遇到矛盾冷静处理,营造和谐家庭氛围。合理安排作息娱乐,避免过度疲惫,适当留一些独处时间,做喜欢的事情缓解压力,保持积极乐观心态,守护身心健康。

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)

2月16日—2月19日(除夕至正月初三)就诊安排:

1. 普内科、普外科、呼吸与危重症医学科、消化内科、心血管内科:在2楼B1区(内分泌代谢门诊区)候诊。
2. 妇科:在4楼A1区候诊。
3. 儿科:在1楼B1区候诊。
4. 发热门诊和急诊24小时开诊。

●衢州市中医医院

- 一、急诊24小时开诊。
- 二、本院门诊安排:
 1. 2月16日(除夕)—2月18日(正月初二)开设针灸推拿门诊、中医内科门诊,同时提供中医传统疗法治疗(3号楼一楼),儿科开设急诊儿科(7号楼一楼)。2月19日(正月初三)起门诊恢复正常开诊。
 2. 健康管理中心2月14日正常上班,2月15日—2月23日放假。
- 三、院外医疗点安排:
 1. 国资大厦医疗点2月16日(除夕)—2月23日(正月初七)停诊。
 2. 智慧新城院区2月16日(除夕)—2月22日(正月初六)停诊。
 3. 北门街医疗点中医门诊、夜门诊2月16日(除夕)—2月22日(正月初六)停诊,针灸推拿门诊2月16日(除夕)—2月19日(正月初三)停诊。
- 四、温馨提醒:春节假日期间,部分专家、专科停诊,具体以当日挂号信息为准。

●衢州市第二人民医院(浙大二院衢州分院)

1. 急诊、发热门诊:24小时开诊。
2. 门诊正常开诊。
3. 中医科:2月16日(除夕)至2月18日(正月初二)部分专家门诊停诊。
4. 精神卫生科:2月16日(除夕)至2月19日(正月初三)部分专家门诊停诊,具体以当日挂号为准。

月初三)部分专家门诊停诊,具体以当日挂号为准。

4. 内镜中心:2月16日(除夕)至2月19日(正月初三)普通诊疗停诊,开放24小时急诊内镜。2月20日(正月初四)起恢复正常。
5. 健康管理中心:2月16日(除夕)至2月19日(正月初三)停诊,2月20日(正月初四)上班,2月21日(正月初五)和2月22日(正月初六)停诊,2月23日(正月初七)起恢复正常。
6. 2月20日(正月初四)起所有门诊恢复正常。

●衢州市第三医院

1. 普通门诊正常开诊。
2. 专家门诊如下:
 - 普通精神科:2月15日(星期日)上午、2月18日(正月初二)、2月19日(正月初三)上午、2月20日(正月初四)上午、2月21日(正月初五)上午、2月22日(正月初六)上午、2月23日(正月初七)上午及下午开诊。
 - 老年精神科:2月23日(正月初七)上午开诊。
 - 心境障碍科:2月16日(除夕)上午开诊。
 - 康复医学科:2月23日(正月初七)上午开诊。
 - 睡眠障碍科:2月15日(星期日)上午及下午、2月16日(除夕)上午、2月17日(正月初一)上午及下午、2月22日(正月初六)上午、2月23日(正月初七)上午及下午开诊。
 - 儿童青少年科:2月15日(星期日)、2月22日(正月初六)、2月23日(正月初七)上午开诊。
 - 注意力和社交科:2月23日(正月初七)下午开诊。

●衢州市妇幼保健院

1. 儿科、产科、妇科普通门诊正常开诊。
2. 儿保科普通门诊2月16日(除夕)正常开诊,2月17日—2月19日停诊(正月初一至正月初三),2月20日(正月初四)恢复正常出诊。
3. 儿外科、乳腺科普通门诊2月16日—2月20日停诊(除夕至正月初四),2月21日(正月初五)起恢复正常出诊。
4. 其他普通门诊2月16日(除夕)至2月19日(正月初三)停诊,2月20日(正月初四)恢复正常出诊。
5. 专家门诊:2月16日(除夕)至2月19日(正月初三)部分专家出诊,2月20日(正月初四)起恢复正常出诊。

初三)部分专家出诊,2月20日(正月初四)起恢复正常出诊。

●柯城区柯医集团

春节期间,柯城区柯医集团城南院区、城北院区急诊均照常开诊,2月16日(除夕)上午门诊正常开诊,下午停诊,2月17日至2月20日(正月初一至正月初四),门诊开设略有调整,2月21日(正月初五)门诊正常开诊。

城南院区(柯城区人民医院)

1. 中医科、中药房、营养科、皮肤科、针灸理疗科、小儿外治中心、疼痛科、头颈胸部肿瘤科、腹部血液肿瘤科2月17日至2月19日(正月初一至正月初三)停诊;
2. 康复医学科、临床心理门诊2月17日至2月20日(正月初一至正月初四)停诊。
3. 健康管理中心2月16日至2月20日(除夕至正月初四)停诊。

城北院区(柯城区中医医院、柯城区妇幼保健院):

1. 门诊科室:内科、外科、骨科、产科、妇科、儿科春节期间正常开诊。
2. 中医科、营养科、皮肤科、针推科、口腔科、婚孕检、两癌筛查、耳鼻喉科2月17日至2月19日(正月初一至正月初三)停诊。
3. 体检中心2月16日至2月20日(除夕至正月初四)停诊。

我们的节日·春节