

节日期间怎么吃才健康

专家建议：科学摄入营养，提高自身免疫力

节假日期间，如果持续摄入高油、高盐、高糖等食物，可能会增加肥胖或者血糖、血脂波动的风险。为此，建议在饮食上做到以下几个方面：

第一，遵循“食不过饱”原则，每餐做到七八分饱，切忌暴饮暴食。

第二，规律进食，每日三餐是比较合适的。对于一些老年人或者慢性病患者，可以少量多餐，每餐强调七分饱。

第三，不饮酒或者少饮酒。尤其不要大量饮用高度烈性酒。如饮酒，最好选择低度果酒，每日总量控制在150毫升以内。避免空腹饮酒，避免饮酒的

同时摄入大量副食。

第四，保持饮食清淡。避免进食过多的油腻、甜食、高盐、刺激性食物，如油炸油煎食品、奶油食品、过甜食物、过于辛辣刺激食物等。

第五，春节期间，尽量做到全家一起聚餐，共同烹调食物，享受美食。特别是年轻人要多陪老人进餐，这样可以在愉快的家庭气氛中更好地享受食物的美味，也可以更好地实现合理营养的要求。

合理营养是维护免疫力的重要物质基础。合理饮食的基础是“食物多样化”，即每天摄入超过12种食物，每周

争取达到25种。在此基础上，提高免疫力需做到以下几方面：

第一，确保优质蛋白质的摄入。可以选择一些富含优质蛋白质的食物，如鸡蛋清、清蒸鱼、去皮鸡胸肉、里脊肉、豆腐等。建议食物均匀分布到三餐，每餐摄入25~30克蛋白质，这样更有利于蛋白质的消化、吸收和利用。

第二，多吃新鲜蔬菜和水果。做到“每餐有蔬菜，每天吃水果”。具体来讲，每天蔬菜量生重应该在300~500克，水果量应该在200~350克。而且要注重食物多样化，比如蔬菜，除了绿叶

菜之外，要强调深色蔬菜的摄入。蔬菜加水，一天摄入的总量最好在5种以上。

第三，保证充足饮水。成人每天的饮水量至少在1500毫升，并且要规律饮水。补充水分一般选用白开水、淡茶水、苏打水等，尽量不要喝含糖饮料。

除此之外，对于一些特殊的群体，比如老年人或慢性病患者，以及素食人群，在饮食的基础上，还可在医生指导下选择一些营养补充剂，比如蛋白质补充剂、微量营养素补充剂或者特殊医学用途配方食品。

来源：国家卫生健康委新闻发布会

一摸 二看 三闻

挑选甘蔗记牢这三个小窍门



要说过年必吃的水果有什么，除了砂糖橘，甘蔗必定榜上有名。

甘蔗不仅好吃，还含有大量的铁、钙、磷、钾、锌等人体必需的微量元素。其中铁的含量特别高，每千克含量达9毫克，居水果之首。不过要注意，有些甘蔗表面上看着很好，其实里子已经坏了，大家在购买时一定要避开。

千万别买霉变的甘蔗

甘蔗富含糖分和水分，是霉菌良好的培养基，因而在存储及运输过程中很容易被霉菌入侵，产生毒素。

发霉变质的甘蔗含有节菱孢霉菌，这种霉菌产生的3-硝基丙酸

是一种有毒化学物质，会损伤神经系统、肝、肾和肺部。

这样分辨甘蔗是否霉变

一摸：检验甘蔗的软硬度。

新鲜甘蔗质地坚硬，而霉变的甘蔗质地较软。

二看：观察甘蔗外观有无光泽。

如果看到甘蔗两端长毛，质地松软，就要警惕是否已发生霉变。

新鲜甘蔗的瓤部呈乳白色，外表没有坏处。此外，还可以看甘蔗的切口：甘蔗切口的肉质细且纤维少是好甘蔗，这种甘蔗吃起来渣少，口感好；反之，甘蔗切口的肉质粗且纤维多是差甘蔗，这种甘蔗吃

起来渣多，口感差。

三闻：新鲜甘蔗有一股清香味。

霉变的甘蔗瓤部呈淡褐色，闻之无味或略有酒精味。

吃甘蔗时，如发现蔗肉已变成浅红色、浅棕黄色，或有斑点斑块，或是感觉有酸霉味、酒精味，此时应立即马扔了。

新鲜买回去的甘蔗，如果没有及时吃完，在贮存过程中一定要注意防腐，最好不要存放太久。

存放期间，应定期对甘蔗进行检查，如发现霉变迹象，应立即丢弃。

另外，最好别去买路边的甘蔗汁喝，一是不卫生，二是你不知道用来榨汁的甘蔗是不是好的。

来源：家庭医生

春节假期健康提示

春运期间，人员流动大幅上升，春节期间探亲访友、聚餐聚会、外出旅行等聚集性活动明显增加，为了您和家人平安健康欢度佳节，重庆疾控温馨提示：

①坚持做好个人防护

每个人都是自己健康的第一责任人，请保持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风等良好卫生习惯。当您咳嗽或打喷嚏时，请尽量避免人群，遵守咳嗽礼仪，用纸巾、手绢或手肘捂住口鼻，清洗双手或使用免洗消毒液进行手消毒。

②养成健康生活方式

健康生活方式对人体健康非常重要，合理饮食、规律运动、戒烟限酒、心理平衡、良好睡眠、积极社交、主动学习等可增强机体免疫力，维护和促进身体健康。

③积极开展呼吸道传染病疫苗接种

冬春季是呼吸道传染病的流行季，存在多种呼吸道传染病共同流行的风险，为减少新冠及其它重点传染病的叠加感染风险，请符合接种条件的群众，接种含XBB变异株抗原成分的新冠病毒疫苗、流感疫苗、肺炎球菌疫苗等，特别是老年人、慢性基础疾病患者等重点高风险人群应积极主动接种疫苗。

④预防肠道传染病和食源性性疾病

春节期间聚餐聚会较多，应注意饮食卫生，食物要煮熟透，不食用不洁食物，不食用变质食物。做好自我健康监测，如出现腹泻、呕吐等症状，要及时到医疗机构就诊。

⑤密切关注重点人群

老年人、孕妇、儿童和患有严重基础性疾病等人群，请密切关注自身健康状况，如出现不适症状，应及时规范就诊。建议尽量避免前往人员密集场所，如确需前往，请科学佩戴口罩。

⑥安全有序健康出行

如果您近期有远行的打算，请准备好口罩、消毒湿巾等个人防护用品。旅途中在候车室或乘坐公共交通工具时应做好个人防护。如出现发热、咳嗽等呼吸道症状，请避免参加集体活动或前往人群密集场所，同时应尽量减少与他人接触，及时到医疗机构就诊。

来源：重庆疾控

春节期间，和亲朋好友欢聚一堂享受美味佳肴是节日里最主要的活动，但暴饮暴食、缺乏运动、熬夜通宵等不健康的生活方式，会引起健康问题。下面这份“安全礼包”请收好，一起度过一个健康快乐的假期。

出行安全

春节假期即将到来，准备回家或者已经在归程的小伙伴们，无论坐车还是开车，都要注意出行安全，防止意外伤害发生。

饮酒不开车，开车不饮酒。春节人群聚集，道路路况更加复杂，驾驶过程中要集中注意力，不接打电话，不玩手机，系好安全带，不要疲劳驾驶。

长途旅行时，注意关注目的地天气信息，及时调整生活习惯（穿着、饮食等），以适应环境变化，防止因气候

突变引发健康问题。

运动安全

随着冰雪运动的普及，滑雪、滑冰等运动已然成为春节假期最受欢迎的运动之一。参与冰雪运动需选择正规场所，佩戴头盔、护肘、护膝、护臀等防护装备，降低因碰撞和摔倒而受伤的风险。

开始运动前，要进行充分的拉伸和热身活动，穿着适当的保暖防风装备。提前了解当地天气状况，评估风险，并做好安全防护措施，以免被冻伤。不做危险动作，遵守运动场所的管理规则，滑冰滑雪前建议接受正规训练。

饮食安全

春节期间囤年货或外出就餐一定要注意食品卫生安全，尽量选择新鲜蔬菜、水果，肉类去正规专营店购买，注意食品生产日期及保质期。

烹饪食品要烧熟煮透，生熟食要分开存放，处理生熟食时，砧板、菜刀等厨房用具要分开使用。按需选购食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。规律饮食，不要暴饮暴食，不宜食用过多刺激性食物，饮酒适度，在享受美食的同时也要关注肠胃健康，防范胃肠疾病。

小心烟花爆竹伤害

自觉遵守当地的烟花爆竹燃放

规定。只在允许燃放区域、可燃放时间内安全燃放；购买合格的烟花爆竹，按照燃放说明安全燃放，不要在人员多的地方燃放烟花，在安全位置观看。

取暖安全

室内取暖要谨防一氧化碳中毒，正确使用燃气热水器和炉灶等，定期检修并维护管道，防止管路松动、脱落或老化；使用燃气或炭火时，保持室内通风，保证排风管或烟道通畅，避免倒灌；不要在密闭的空间内点炭火盆或吃炭火锅；不用火时，要及时切断气源或灭掉火源。

用药安全

春节期间，慢性病患者需要严格遵医嘱，按时服药，服药期间应避免饮酒。假期外出旅行的患者，建议提前储备足量药物。

来源：中国疾控中心

关于儿童“减糖”的建议

含糖饮料并非人体必需。儿童肥胖是本世纪最严重的公共卫生挑战之一，世界卫生组织建议，控制儿童肥胖从减少饮用含糖饮料开始。

中国健康联盟建议：

1. 建议儿童每天足量饮用白开水，科学选择无糖（每100毫升饮料中含糖量低于0.5克）、低糖（每100毫升饮料中含糖量低于5克）饮品，减少“添加糖”“隐形糖”的摄入。
2. 家长从孩子婴幼儿时期开始培养

孩子饮用白开水的习惯；不主动给孩子提供含糖饮料，更不以含糖饮品奖励孩子。

3. 校园内不售卖、不提供含糖饮料，不张贴含糖饮料广告，杜绝各种形式的含糖饮料宣传和推销。
4. 不在儿童看电视的黄金时段播放含糖饮料、饮品的广告。

5. 企业在食品标签中明确标识产品含糖量，积极寻找含糖饮料的替代品，提供更多无糖或低糖饮品。
北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

警惕肺癌的早期症状

一、警惕肺癌的早期症状

症状一：长期咳嗽
咳嗽是早期肺癌最常见的症状，常是阵发性呛咳，或呈高音调的阻塞性咳嗽。很多病人常常误以为咳嗽是简单的感冒，并没有放在心上，殊不知这是早期肺癌的“警告”。如果患者咳嗽持续超过三周以上，必须及时就医，注意肺癌的筛查。

症状二：咯血或铁锈色痰
痰内间断或持续带血，量可多可少，色或鲜明，或深暗。

症状三：胸闷、胸痛
不同程度的胸闷、胸痛，常在深呼吸及咳嗽时加重。

症状四：反复发热
肿瘤组织坏死可引起发热，多数发热的原因是由于肿瘤引起的阻塞性肺炎所致。

症状五：不明原因体重下降
不明原因的体重明显下降，可能是癌症的信号。癌症患者体内肿瘤坏死因子会大量消耗患者的营养物质，导致极度消瘦、乏力、行动不便甚至完全卧床不起，伴有各脏器衰竭的情况。

二、引起肺癌的原因

1. 吸烟、烟草暴露
吸烟是肺癌死亡率逐年增加的首要原因，烟雾中的尼古丁、亚硝胺、苯并芘和少量放射性元素钋等均有致癌作用。抽烟的时间越早、量越大，患肺癌的风险就越高。被动吸烟也是肺癌的病因之一，如果

配偶吸烟，和配偶生活时间越长，得肺癌的可能性也会越大。

2. 空气污染
煤、石油等在燃烧后，产生大量的致癌物质，释放到空气中，造成大气污染，人类在呼吸后可能诱发肺癌。工业较为发达的农村，有着更高的肺癌发病率，城市与农村等空气清新地区相比，肺癌的发病率更高。

3. 职业原因
因为工作的需要，有些职业可能长期接触一些致癌物质，如：石棉、石油、沥青、放射性物质、电离辐射等，这些因素都会增加肺癌发病的危险性。

4. 其他相关危险因素
不良饮食、压抑情绪、家庭遗传等都是肺癌的诱发因素。

三、预防肺癌，记住这几点

1. 戒烟：越早戒烟，肺癌的发病率越低。

2. 职业防护：减少与致癌因子的接触，室内勤通风，工作时佩戴口罩或防护面具，减少有害物质的吸入。

3. 保护环境：爱护环境，减少大气污染，预防肺癌的发生。

4. 健康饮食、调畅情志：养成良好的饮食习惯，减少腌制食物的摄入，多食绿色蔬果。精神方面保持乐观积极的心态，适当运动，锻炼身体。

来源：科普中国

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办



快乐过寒假

寒假期间，孩子容易出现生活不规律、户外活动不足、电子产品使用时间过长、饮食不健康等情况。家长要帮助孩子提高健康意识，做到科学用眼、规律作息、健康饮食，度过一个健康、愉快的寒假。

防近视

在做好防寒保暖的情况下，家长可带孩子进行多种形式的户外活动，保证每天日间户外活动不少于2小时。

读书写作业时，读写姿势要保持“一尺、一拳、一寸”，即眼睛距离书本约一尺，身体距离书桌约一拳，握笔手指距离笔尖约一寸。

持续读书写字40分钟后，可通过远眺、轻微活动、户外活动、做眼保健操等方式放松眼睛。

使用电子产品学习30~40分钟

后，应休息一下，远眺放松眼睛10分钟；非学习目的使用电子产品每次不超过15分钟，每天不宜超过1小时。

电视的观看距离不小于屏幕对角线距离的4倍，电脑的水平观看距离不小于50厘米，手机的观看距离不小于40厘米。

保证良好的采光照明，读书写字应同时使用顶灯和台灯照明。

早睡早起，规律作息。

家长应关注孩子的视力变化情况，主动观察和询问孩子有无眯眼、皱眉、视物模糊等现象，并及时带孩子到正规医疗机构进行检查，做到早发现、早预防、早治疗。

防膳食营养失衡

家长和孩子要主动学习食物营养相关知识，提高健康素养。

鼓励孩子参与食物选择、搭配和

制作，培养动手能力。

春节期间，聚餐忌荤菜过多，要合理搭配，少吃高盐、高糖和高脂肪的食物。控制大鱼大肉，避免营养过剩，防止超重肥胖。

一日三餐，定时定量，规律饮食，养成健康饮食习惯。

均衡饮食，不挑食偏食，不暴饮暴食。

做到饮食多样化，引导孩子多吃蔬菜、水果、鱼类、豆制品、奶类、鸡蛋等。

可在两餐之间吃少量的零食，选择清洁卫生、营养健康的食物作为零食。

天天喝奶，足量饮水，不喝含糖饮料，禁止饮酒。

防手机沉迷

家长应合理安排孩子的假期生

活，张弛有度，与孩子共同制订假期计划，避免校内减负、校外增负。

保持规律作息，做好时间管理，丰富假期活动。

监督和引导孩子合理使用电子产品。

家长可多陪伴孩子进行户外活动，用体育锻炼替代玩手机等电子产品。

鼓励孩子多与朋友沟通，分享快乐，交流困惑，舒缓不良情绪。

家长与孩子建立良好的沟通机制，坦然面对孩子情绪变化，教会孩子调节情绪的方法，如深呼吸、运动、写日记等。

如孩子面临无法处理的情绪问题，家长应带孩子寻求专业心理咨询和辅导。

来源：国家疾控局