

# 中秋国庆假期 身心可以放飞 健康不能“放假” 专家献“锦囊” 帮你避开外出或居家“陷阱”

中秋国庆假期即将来临,这对于忙碌的打工人来说,是一个难得的放松机会。或举家外出旅游,或聚友畅饮,或当一回彻彻底底的“宅男宅女”……备战假期,你的身体准备好了吗?

近日,记者采访了相关医生、专家,整理了一份健康锦囊,帮助大家避免健康陷阱,度过一个真正放松身心的假期。

本报记者 罗凯



## 出游篇

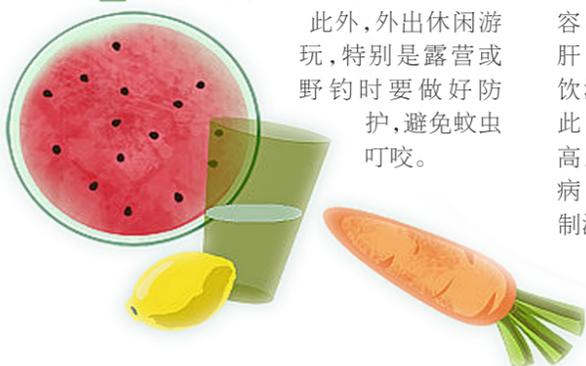
预防疾病传染。岳阳疾控部门专家提醒,今年中秋国庆假期相连,群众出行意愿较强,人员跨区域流动、出入境人数和聚集性活动会明显增加,新冠等呼吸道传染病传播风险升高,登革热、疟疾等蚊媒传染病输入扩散风险增大,感染性腹泻等肠道传染病发生风险增加,所以出游时要尽量做好防护措施。

谨防皮肤过敏。秋季是皮炎、湿疹、荨麻疹等皮肤病的高发季节,过敏原较多,只要一不注意,脸、颈、手臂等部位就容易出现红斑,又痒又肿,不少皮肤易过敏者为此发愁。预防重于治疗,专家建议有过敏史的人,应尽量少去花草茂盛的地方,避免接触;外出郊游穿长袖衣裤、鞋袜,随身携带抗过敏药物,一旦出现哮喘症状时,应及时就医。

防止晕车晕船。不少人在出游时,出现晕车晕船等不适症状,这种情况该如何预防呢?专家介绍,晕车晕船是敏感机体对超限刺激的一种应急反应,与内耳前庭平衡感受器官有着直接关系,所以在上车前不要吃得过饱,最好养精蓄锐,好好休息;可提前口服晕车晕船贴,还可准备晕车贴(晕船贴),尽量不空腹乘车,先进食少量食物;系紧裤带,防止内脏晃动。同时保持好心情,饱满的精神,能减少晕车晕船概率。

小心食物中毒。食物中毒是旅途中的一大意外伤害,当出现这种情况时,需及时采取急救措施。在食入不洁食物1小时内通过催吐排毒——先喝点水,再用手指迫使自已呕吐,排出胃内容物,如此反复进行;可酌情口服黄连素或氟哌酸;腹痛者可酌情服用颠茄片,多饮水,最好是糖盐水;症状严重者应及时拨打120。

此外,外出休闲游玩,特别是露营或野钓时要做好防护,避免蚊虫叮咬。



## 饮食篇

面对各种美食的诱惑,怎么吃才健康?国家二级公共营养师、市中心医院主管营养师余小莲为大家支招。

食用月饼要适量。中秋节,家家户户团圆,赏月吃月饼是我们的传统习俗。月饼含有丰富的油脂和糖分,不易消化,尤其像糖尿病、高血压、高血脂等特殊人群,即使是食用无糖月饼,也要严格控制食用量,吃多了会给肠胃造成很大的负担,从而导致身体不适。

注意荤素搭配。“无肉不成席”是我国的节日饮食特点。节日期间的饮食杂乱,比平时更容易出现上火、便秘等身体不适症状。新鲜蔬菜和水果不仅可解油腻、维持胃肠正常蠕动、预防便秘,还能中和体内多余的酸性物质,增进身体健康。合理饮食强调要有各种营养元素的搭配,按照主食、动植物蛋白、蔬菜类、菌藻类的合理比例,这样既保证了食物的多样化,又能满足不同人的口味需求。

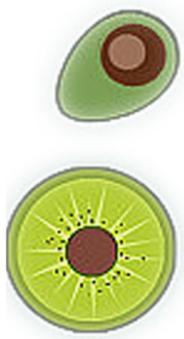
清淡饮食。减油减糖减盐是健康膳食的主要原则。我们应该多吃一些清淡的食物以减少脂肪的堆积,为身体减负。建议多采用蒸、炖、煮等烹调方法,使用有刻度的油壶来量化油的使用量,控制盐的摄入量。

杂粮主食不可少。杂粮是碳水化合物的主要来源,它参与脂肪、蛋白质的代谢,使其氧化减少体内有毒物质的生成,同时还为人体提供膳食纤维,因此节假日更应多吃五谷杂粮。

少吃海鲜。“双节”前后正是海鲜出产丰富的时期。海鲜品种繁多、味道鲜美,但不能多吃。吃海鲜忌生食,啤酒要少喝,否则容易导致尿酸水平急剧升高,诱发痛风。同时吃海鲜时不宜喝浓茶,茶中含有鞣酸,易跟虾、蟹中的蛋白质凝固成块状物,影响消化。

润燥养肺防感冒。“双节”前后气候稍凉,在饮食上应少食辣椒、韭菜、蒜等辛辣食物,多吃芝麻、糯米、蜂蜜、菠菜、白木耳、梨、鸭肉、乳品等柔润食品,多吃一些米粥来益胃生津。

切莫贪杯。无论是走亲访友还是聚会宴请,大家都喜欢用酒来增添喜庆气氛,传递感情。专家指出,酗酒伤肝,尤其是混合饮酒更容易引起酒精性脂肪肝,长期或间断性大量饮酒可引起肝损伤。为此,肝病患者应禁酒,高血压、高血脂、心脏病、糖尿病患者务必控制酒量。



## 宅家篇

有人计划出游,自然有人想为疲劳的身躯“放假”。

岳阳市中医医院中医经典科专家艾金长提醒,工作压力大、生活无规律、饮食不均衡、熬夜、缺少运动等都会使人陷入一种过劳状态,出现容易疲劳、焦虑、精神状态欠佳等问题。建议大家做到以下几点。

适当运动。假期不妨静下心来在家读书、听音乐,即使在家看电视、上网,也可以让精神得到充分放松。千万不能在完全“静态”中度过长假,推荐假期可以约上亲朋好友来一次绿色骑行或组织一场球赛等。另外,快走、慢跑、跳广场舞、打太极拳等都是不错的运动形式。建议运动前做好热身活动,避免运动损伤;运动后做一些放松动作。

规律起居。假期也要养成规律的生物钟,做到起居有序,保证足够的睡眠时间。选好两个补觉时长,让自己神清气爽,活力百倍。

午间小憩不超过半小时。午睡过长会进入深度睡眠状态,醒来后会昏昏沉沉,容易导致晚上没有睡意。

## 网友互动

**不喝也可以:**大家外出聚会,要注意做好防护措施。放假不能太消耗体力,不然上班后,很难投入工作状态。

**葡萄波波冻:**我原本计划假期出去旅游,还头疼去哪里玩会比较好,结果发现自己想太多了,根本抢不到票。

**表演过度鉴赏:**奉劝大家不要一直宅在家,要多出去走走。我之前在家,天天吃了睡,睡了吃,结果精神状态很差。

**送图童子:**出去旅游的朋友,一定要注意肠胃问题,不要胡吃海喝,也别去脏乱差的摊位买东西吃,最好备点胃药,以防不时之需。

**今夜树林沉默:**短期旅游不要只顾开心。不熟悉的新环境,周围的陌生住客,拿不准的水土不服,都可能让人感觉不舒服。

