

健康过佳节 欢乐迎新春

2023年春节假期健康日历请收藏

时逢岁首前，百姓喜团圆。新春在即，您的春节安排好了吗？兔年来临之际，江报记者为广大市民准备了春节健康日历，从饮食、睡眠，再到运动、娱乐，都附上了实用的小贴士。祝愿广大市民朋友健康过佳节，欢乐迎新春。

统筹:邓榕 文/蔡昭璐 陈君 黄玉妍 曾冬怡

医学指导:

江门市中心医院营养科营养师 黄璐彤
江门市五邑中医院治未病科负责人 任小红
江门市人民医院心血管内科主治医师 韩超
江门市人民医院外科医师 陈仕杰
江门市疾控中心食品安全和疾病预防控制所食品工程师 梁夏玲



除夕 宜:营养均衡 忌:暴饮暴食

吃好年夜饭 欢喜迎佳节

除夕，是一年一度阖家团圆的日子，一桌丰盛的年夜饭历来是过年的重头戏。鸡鸭鱼肉，蒸炸煎煮，各式菜肴轮番上阵。这么多美食面前，如何让这顿年度大餐吃出健康，吃出新意？
少油少盐。成年人每天摄入食盐不超过5克，烹调油25—30克。

多蒸少炸。做饭或外出吃饭时，尽量选择清蒸、炖、白灼等烹饪方式，少吃煎炸的食物。生熟食品在清洗、切配时，要分开操作。
荤素搭配。肉好吃也不能光吃肉，要荤素搭配，食物尽量做到多样化。海鲜也是不错的选择，可以用鱼类代替部分的肉类。此外，补充

些豆制品，适当吃五谷杂粮。
适量进食。虽然是年夜饭，但也不要暴饮暴食，不然体重上涨，年后减肥就难了。尿酸高的人，不要狂吃海鲜、喝老火汤和饮料。大吃大喝很容易引起痛风发作，尿酸高的人群要管好嘴，不要过大年的就痛到进医院了。

初一 宜:运动养生 忌:赖床贪睡

新年动起来 身体才健康

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。新年第一天，难得闲下来，不用再管工作。我们可以好好利用这个时间，去散散心、做做运动，放松下劳累了一年的身心。
刚“阳”完的群众，不宜剧烈运动，可以在家附近走走，散散心，也可以做些太极拳、八段锦等舒缓的

运动。
身体已完全恢复了的朋友，可以骑行、跑步、游泳、打球等。运动前要热身，可选择低强度慢节奏的动作，并辅以目标关节的动态拉伸。
空腹和饱腹都不适合运动，下午5—7点运动最佳；运动时适当补充水分和电解质，可常备运动饮料

或专用的电解质口服盐。如果都没有，温盐水也是不错的选择。天冷时运动也存在隐性水分流失，即使出汗少，也要补充水分。
运动后以静态拉伸为主，针对运动用到的肌肉群进行拉伸。结束后30—60分钟再进食。

初二 宜:走访亲友 忌:不当饮酒

喝酒不贪杯 健康长相随

年初二，是走亲访友的日子。今年疫情防控措施调整，不用再云拜年，看见好久未见的亲友，不免面露喜色，恨不得立马来上一杯，不醉不归。但俗话说，小酌怡情，大饮伤身。
为了健康，尽量不喝酒。实在想喝或要喝，应注意不要空腹喝

酒。喝前可以吃点菜，或喝点牛奶，减慢酒精进入血液的速度。喝酒时尽量“从一而终”，不要多种酒混喝，否则会加快醉酒速度。喝酒后多喝水，可以促进酒精代谢。
喝酒要有度，不要过量。男士每天不超过25克酒精，相当于两瓶

啤酒(共750毫升)，或者一杯红酒(250毫升)，或者一小杯白酒(50毫升)。女士每天不超过15克酒精，相当于一瓶啤酒，或者半杯红酒(150毫升)，或者半杯白酒(30毫升)。酒的热量很高，特别怕胖的朋友更要注意。

初三 宜:烧火做饭 忌:胡乱吃喝

民以食为天 食以安为先

民以食为天，食以安为先。春节期间，很多人会在家倒腾美食，或用自己的拿手好菜招待远道而来的亲友。那么，如何才能吃得安全、吃得放心？
市民前往超市、菜市场采购食材时，应选择正规门店，建议每次购买2—3天所需的果蔬。选购预包装食品时，要注意查看其外包装上的

标识和产品说明书。
在网购食品或半成品时，要注意查看卖家的食品经营许可证及经营项目、食品生产许可证、产品生产日期、保质期。收到食品后，要检查食品包装及食材质量，及时加工、食用，勿长时间存放。
厨房应使用两套刀具、砧板，盛放容器等生熟分开，避免交叉污

染。储藏食品时，生、熟食品应存放在容器中或用保鲜膜包好，在冰箱中分层放置。肉蛋禽和水产品等食物需彻底煮熟，提倡食物当餐烹饪当餐食用，剩余食物应及时放入冰箱，再次食用时一定要彻底加热。
倡导实行分餐制，使用公筷公勺；切勿食用野味等违禁食品，少吃或不生食水产品。

初四 宜:重视家人 忌:忽视健康

关心老人家 保重好身体

身体健康是春节最真诚的祝福，但其实春节又是心脑血管疾病的高发时期。这时候，我们应该多关注老人家的身体健康，预防心脑血管意外的发生。
首先，要提醒老人家做好防寒保暖，不仅可以有效预防心脑血管疾病，也能预防风寒感冒以及肠胃

疾病的发生。早晨醒来时，不要着急下地，可在床上先躺几分钟，让身体有个缓冲阶段，然后再起床。
其次，天气寒冷，血管会收缩，倘若饮水不足，会导致血液黏稠度过高。建议老人家每天清晨起床后喝一杯水(200—300毫升)。夜尿不多的人群，也可以晚上睡前喝一杯

水，以防止夜间血液黏稠度增加，从而减少心梗或脑梗的发生。
最后，控制好基础病。有高血压及心脏病的老人家尽量别熬夜，生活规律，劳逸结合，保持乐观的心态，避免精神刺激。

初五 宜:舒缓疲惫 忌:透支身体

休养生息 娱乐身心

假期快到尾声，走亲访友、吃喝玩乐要相信已经耗掉了很多人的活力。再加上很多人还处于“阳康”状态，咳嗽、疲倦、乏力状态仍存在。这时，学会休养生息，调整状态很重要。
中医认为，感染新冠后，身体的气血、五脏六腑都会有所耗伤。所

以“阳康”后，很长一段时间会出现乏力、气短、咳嗽、痰多、或者失眠、盗汗、嗅觉和味觉减退、耳鸣等不适症状。
因此，春节期间，大家还是要做好养生。可以看书、养花，或者和家人、朋友到户外骑行、散步都可以。对于“阳”后出现心悸、心脏不舒服

的人，子午觉非常重要。在12:00—13:00之间，适当休息。
晚上睡觉前可以泡泡脚，选择适合自己体质的中药来泡，如气虚、怕冷的人可用艾叶、生姜；阴虚、口干的人，可以用清水。不明白自己体质的，用温水即可。水位没过脚踝，水温自我感觉适合就好。

初六 宜:早睡早起 忌:熬夜通宵

调整生物钟 节后好上班

一转眼，就已经到了假期的最后一天，欢乐的时光总是过得飞快。这天，我们需要调整好作息，好好睡上一觉，以满格能量迎接节后的工作、生活。
建议早睡早起，即11点前睡觉，早上7点起床。睡前，不要过量运

动，避免过度兴奋，以及晚餐不要吃得过饱，八成饱即可。睡觉前，避免生冷肥甘厚腻的食物。可以用酸枣仁煲瘦肉，或者莲子百合煲瘦肉，都可以起到养心安神的作用。
保持脾胃功能正常，也有助于睡眠。脾胃不好的人，晚上可以吃

点藿香正气丸，肠胃没那么胀，也会好睡很多。
希望大家学会劳逸结合，把“阳”了后损失的气血、能量补充回来，保持最好的精神状态。

冬季呼吸道传染病处于高发期，医生提醒：“阳康”后，仍要做好呼吸道防护

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/曹昆恒)目前，正处于冬季呼吸道传染病高发期，除了新冠病毒感染外，还有其他传染病传播。江门市中心医院蓬江分院阳光病区主治医师乔娜提醒，“阳康”后仍然要做好呼吸道防护，不要降低防控标准，在人多密闭的公共场所坚持戴口罩，注意手部卫生。

据悉，新冠病毒感染痊愈的“金标准”包含：体温正常持续3天以上；症状基本消失或者明显好转；如患有肺炎，复查CT时显示肺炎已明显吸收；连续2次核酸检测阴性或者Ct值≥35；3次抗原检测阴性可以代替2次核酸检测阴性结果。

感染新冠病毒后，不少人开始“咳咳咳”不停，甚至转阴后还在咳嗽。据了解，新冠病毒引起的咳嗽，和普通感冒、流感引起的咳嗽不同。因为新冠病毒具有嗜神经性，容易导致神经病理和炎症方面的改变，比如嗅觉、味觉减退，实际上就是神经病理损害。此外，感染新冠病毒后的咳嗽对呼吸道黏膜影响特别大，可能引起黏膜充血、水肿、疼痛和剧烈的炎症反应，所以咳嗽也

比普通感冒、流感引起的咳嗽更严重和持久。

乔娜表示，咳嗽是因为呼吸道黏膜受到病毒攻击，黏膜破损产生过量的分泌物，刺激到感受器造成的。黏膜常常需要1—3周，甚至更长时间才能自行修复，因此咳嗽症状会持续很久。她说：“咳嗽是身体恢复的过程，是打扫‘战场’、修复气道的过程。不用过于担心咳嗽、咳痰，多喝水、空气加湿可让这一过程恢复得更顺利。如果自身合并过敏性疾病或细菌感染，则需要相应治疗。”

乔娜提醒，新冠病毒感染痊愈后，身体就像打了一场仗，因此，在“阳康”初期还是不能掉以轻心。由于新冠病毒主要影响人体的呼吸道，在呼吸道黏膜尚未完全恢复的情况下，建议至少在两周内应戒酒。今后，还是要继续保持良好的卫生习惯，戴口罩、勤洗手，多开窗通风，注意社交距离。戴口罩不只是对新冠病毒，也是对其他冬春季呼吸道感染的更有效手段，还需要坚持下去。

老年患者咳嗽费力怎么办？俯卧位通气助力肺炎患者有效康复

江门日报讯(记者/梁爽)近日，气候转冷，老年患者骤然增多，尤其是呼吸系统疾病的患者明显增加。江门市人民医院神经内科二科主任任庆华提醒，老年患者基础疾病多，出现呼吸道感染后很容易出现咳嗽费力、有痰咳不出来等情况，从而导致低氧血症、各组织器官缺氧，进而加重全身乏力、精神状态变差、呼吸无力，导致恶性循环，会影响疾病康复和生活质量，出现症状应积极就医。

72岁刘阿婆因“低热1周、咳嗽气促3天”到江门市人民医院治疗。入院时，患者指脉氧监测在77%—80%之间波动，胸部CT提示双肺外周多发絮片状磨玻璃样改变。医生与家属沟通后制定了高流量吸氧、积极对症支持、辅助俯卧位通气及体位引流排痰的治疗方案。

据悉，针对病区老年肺炎患者增多，该院神经内科积极应对，在病区安排指定病房专门收治患者，同时制定处置流程，针对性地解决

病患问题。该科对全科医护人员进行业务培训，学习体位引流排痰方法、俯卧位通气操作流程及注意事项；针对家属进行健康教育，获取家人的支持；在执行过程中密切观察患者血氧情况及生命体征。

由于乏力、不习惯俯卧位，患者实施过程中非常不配合，但医生护士反复耐心解释，使用软枕垫在骨突部位，辅助患者趴在床上，间断侧卧位，持续时间从5分钟逐渐增加至10分钟、30分钟、2小时等。患者的指脉氧逐渐上升，最高为96%，患者能咳出黏稠痰、气促明显好转。在看到初步效果后，家人及患者本人的配合度明显提高，可以主动进行俯卧位通气训练。

任庆华表示，俯卧位通气结合体位引流，可以明显改善患者肺通气，从而增加血氧饱和度，改善组织器官供血，增加康复机会。这对轻、中度肺炎非常有效，在一些重症患者中正确实施俯卧位通气改善背部肺组织通气，也为抢救赢得宝贵时间，增加了抢救成功率。

肾衰竭老人吃高钾食物后被送医 医生提醒：肾不好，容易血钾偏高，应少吃高钾食物

近日，江门市人民医院接诊了一例惊险高钾血症病例。70岁肾衰竭阿婆进食高钾食物后，被送进医院抢救，所幸最后转危为安。该院肾内科主治医师黄月洪提醒，钾是我们饮食中发现的天然矿物质，有助于人的心脏定期跳动，并且肌肉可以正常工作。但是，当血液中钾含量高于应有的水平的情况下(通常认为血钾高于5.5mmol/L)，注意高钾血症的发生。



医护人员对患者进行治疗。

吃芋头和榴莲后 肾衰竭患者被送医抢救

70岁的宋婆婆是肾衰竭患者，进行维持性血液透析有4年余。近日，因头晕、全身乏力2小时收治入院，入院时心率40次/分，血压95/57mmHg，急诊生化结果提示血钾8.6mmol/L，尿素氮23.5mmol/L，肌酐923.9umol/L，确诊为高钾血症，病情危重。

经过医生了解，此次病情加重的原因，是患者在入院前一天进食芋头和榴莲等高钾食物，随后一直感到乏力、头晕等。考虑患者心率较慢、血压偏低，医护人员为宋婆婆给予药物降血钾及紧急透析治疗。经过2小时的透析，患者复测血钾正常，心率逐渐上升到正常范围。

“这个患者是抢救过来了，但也有一些患者，因为高钾血症导致心脏骤停，最后抢救失败的。”黄月洪提醒，高钾血症会抑制心肌的兴奋性、传导性和自律性，抑制心肌的收缩力，甚至心脏停搏，让人体心脏这个“发动机”一下抛锚。

为什么会发生高钾血症？黄月洪介绍，因为肾脏是机体在维持钾离子代谢很重要的器官。肾小管细胞可以通过离子转运通道，把钾离子排泄到尿液中。这些离子通道，就像勤劳的搬运工，不眠不休。

据悉，肾脏是调节血钾的重要场所，慢性肾脏病是指肾脏损害≥3个月，对健康产生影响的肾脏结构功能异常。慢性肾脏病一旦形成，常常以不同速度进展，直到终末期肾衰竭。随着慢性肾衰竭病情的进

展，患者出现高钾血症的可能性逐渐增加。

出现可疑症状 要及时就医检查

据了解，随着慢性肾功能衰竭的进展，肾脏这个垃圾处理厂对钾离子的处理能力下降，在血液中维持比较高的水平。当身体摄入芋头、番薯、砂糖橘、榴莲等含钾量高的食物，而慢性肾脏病患者处理钾的能力下降，将导致血钾进一步升高，严重的危及生命。当然普通人肾脏代谢能力若正常，不会因为吃多了水果、薯类等高钾食物就得高钾血症。

高钾血症都有哪些症状？黄月洪提醒，轻者出现烦躁、心悸、胸闷、呼吸困难、乏力、四肢酸麻、肌肉失常；严重者可出现反应淡漠、心脏骤停，危及生命。可见高钾血症危害巨大。高钾血症的临床表现可能不具有特异性，最重要的还是需要客观的血液检查。如果慢性肾功能衰竭患者出现上述可疑症状，及时就医进行检查是关键。

对于高钾血症的防治，黄月洪建议，首先，根据医嘱进行充分透析，尽可能通过透析维持内环境的钾在正常的生理浓度；其次，在透析间期减少番薯、芋头、芒果、荔枝、柑橘类等含钾较高食物的摄入。此外，服用部分的药物可能对血钾有一定影响(如螺内酯、沙坦类)，建议这部分患者，需结合病情评估酌情使用。

(文/图 梁爽 黄月洪)