

关爱家人

让健康成为虎年春节的底色

健康态度

过年,做好全家健康的“第一责任人”

■ 项丹平

在哪儿过年,都应有健康相伴

春节,是中国人最重要的节日,更是回家过年、阖家团圆的日子。2022年春节将至,当前我国正面临德尔塔和奥密克戎毒株输入疫情的双重挑战,全国多地发出“非必要不返乡,就地过年”的倡议,以减少人员聚集和流动,降低疫情传播扩散风险。

还记得2020、2021年春节期间的,面对突如其来的新冠肺炎疫情,宅在家、“云拜年”成为许多人的过年新记忆。在疫情防控常态化要求下,今年又有不少人响应号召选择了“就地过年”,疫情防控、公筷公勺、光盘行动、志愿服务、线上购年货、“云看展”……各地涌现的文明风尚也给千家万户户新添了新的“年味儿”。

冯骥才曾说:“过年是放大的生活,也是情感的总爆发。”其实,无论在哪里过年,都不妨碍表达情感,直抒胸臆;就地过年,人们对亲情的眷恋不会弱化,对团圆的期盼不会虚化,对年味的追求也不会空洞化。同时,面对这个被疫情笼罩的虎年春节,无论怎么过,也都需要做好自身健康防护。比如,春节膳食多吃果蔬少油盐,以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,荤素、粗细合理搭配。走亲访友限酒烟,在酒桌上要学会拒绝,如果非要喝酒一定要控制好量;不要让家人和孩子吸二手烟。少坐多走动一动,春节时要利用一切机会站起来、动起来,多帮父母做做家务,陪他们外出逛街、散步等;打牌时注意时间,每隔半小时就起身活动一下……

虎年春节即将来临,我们提前送一副健康对联祝福广大女性及其家庭新春快乐、幸福安康:上联是“多果蔬控慢病戒烟限酒辞旧岁”,下联是“少熬夜多运动心情舒畅迎新春”,横批为“健康过大年”。在这个特别的新春佳节,希望我们每一个人共同努力,携手答好防疫这道考题,让健康成为虎年春节的温馨底色。



行,疫情防控这根弦不能松

■ 中国妇女报全媒体记者 陈姝

一年中最重要的节日春节已近,大多数人已开始置办年货、策划年夜饭大餐,或准备邀约亲朋好友聚会,或预订车票酒店陪家人外出旅行。无论以什么方式过年,都不应忘记疫情防控。近日,中国妇女报全媒体记者就如何健康安全过年采访了多位专家,希望大家在享受春节假期的同时,也要做好健康防护,做好自己健康的“第一责任人”,并守护好家人健康。

买年货,线上线下个人健康防护均需做到位

“进实体店采购年货时,一定要正确佩戴有防护功能的口罩。建议提前列好采购清单,尽量避开高峰时段,规划好采购路线,不闲逛、不乱跑、不长时间反复挑选同类商品、不与多人同时在一个区域或物品前停留,这样既减少逗留时间又减少了接触到细菌和病毒的概率。”武警广西总队医院副主任医师唐存贵在接受中国妇女报全媒体记者采访时提醒,不少人在挑选物品时,有反复用手挑选、触摸物品的习惯,这加大了接触病毒和细菌的可能性,这个习惯应该改一改。尤其在购买冷冻商品时,应尽量避免用手直接接触,可用纸巾或佩戴手套等隔离接触。此外,在商场、超市的停留时间最好控制在半小时以内。

唐存贵建议,如接触了公共物品或年货后,要及时用肥皂或流动清水洗手,避免触摸眼、口、鼻等黏膜丰富部位。逛完商场回家后,要将外出穿过的衣服单独放置,或将脱下的衣物放在窗口处,并打开窗户通风;买回多层包装的商品可扔掉外层包装后存放,食材水果要使用流动水反复清洗后再放入冰箱。

现在很多人已离不开线上购物,疫情期间收取快递如何保障安全?北京大学医学人文学院博士后姜海婷对中国妇女报全媒体记者建议,应尽量选择不接触配送,可请快递员将快递放在智能快件箱自取。在签收、拆封包裹前,要佩戴好口罩及手套,应减少与快递外包装的直接接触;快递拿进家门之前,可在通风地方喷洒75%医用酒精或500毫克/升的含氯消毒剂等消毒;处理完包裹后及时摘下手套,并用流水洗手或使用手部消毒剂,快递外包装进行消毒后按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。“还要尽量减少购买境外商品,避免通过代购、海淘等途径购买不明来源的食品。”姜海婷强调说。

家庭聚餐也应做好防护,要当心“舌尖上的安全”

“减少人员聚集,尽量居家过节应该成为今年春节的主题。”唐存贵认为,疫情期间要尽量避免聚餐,特殊情况如家庭聚会尤其是饭馆聚餐时,要做好以下防护:1.尽量选择卫生条件好、有相关防疫措施、符合卫生要求的正规饭馆聚餐;2.前往就餐场所时,应全程正确佩戴口罩;3.保持就餐场所内空气流通;4.避免共用香烟、餐具等,使用公勺、公筷,采取分餐制;5.避免食用野味,禽肉蛋要充分煮熟后食用;6.饭前便后用香皂和流动清水洗手,或者使用免洗手消毒液擦手,同时避免用手接触口、鼻、眼等黏膜部位;7.打喷嚏或咳嗽时用纸巾、手肘或衣服遮住口鼻。姜海婷建议,若参加家庭或亲朋聚餐,规模应控制在10人以下。

“制作家庭大餐,‘舌尖上的安全’至关重要。”唐存贵建议,要从6个方面确保食品安全。1.尽量选择新鲜食材,避免进食存放过久食物。2.尤其要注重手卫生,用流动的水和肥皂(或洗手液)洗手,

在处理生熟的食物之间以及处理后必须洗手。3.肉、禽、蛋类烧熟煮透,尽量不要生食海(水)产品。4.生熟分开,防止交叉污染。疫情期间提倡食用凉拌菜、散装冷荤熟食等,加工和盛放生食原料的容器及用具要与煮熟熟的分开,使用完要及时清洗消毒。5.如果确有需要外点餐,出门取外卖时应当佩戴口罩;打开外卖包装后,应当先洗手再就餐。6.就餐后短时间出现不适症状如腹痛、腹泻、恶心、呕吐、口舌发麻等,要及时就医。

首都医科大学附属北京地坛医院感染中心医师陈志强通过“健康中国”公众号介绍了肉类果蔬的正确清洗方式:1.肉类清洗不能“太豪放”,可准备一个专门洗肉的盆,加水后再加点面粉,把肉放进去认真揉搓,脏东西就可通过黏附的面粉被揉下去,再用清水清洗数遍即可;果蔬可放在流动水下用手搓洗,或用果蔬洗涤剂进行清洗,有些水果可用开水烫一下后剥皮吃,蔬菜不要凉拌生食。

姜海婷提醒,储存加工食品要特别当心。“冰箱不是‘保险箱’,储存食物最多不要超过3天,

从冰箱取出的冷藏食品,应认真检查确认未变质,并重新烧煮透后再食用。”

春节旅行前要足准备,旅途中应配合当地的疫情防控

如果你在春节假期准备外出旅行,姜海婷提醒一定要做足做好出行准备:1.现在跨省跨省市都要健康码才能通行,去之前要询问当地酒店对于外地游客的管理政策。2.到达景点前,要了解相关疫情防控政策以及是否需要48小时之内的核酸检测结果,在进入景区前应提前网上预约,否则很可能因为限流或没做核酸检测而无法游玩。3.出行途中应全程戴好口罩,在人少空旷地方可短暂摘下口罩,火车站站时的面部识别、喝水等也可短暂摘下口罩。4.随身携带消毒纸巾,在乘坐公交、大巴、飞机、火车等时,可先用消毒纸巾擦拭扶手、座椅,尽量避免接触外来物件。5.在条件允许情况下,旅途中尽量分散坐,相互间隔出空位。无论是坐着还是行走中,尽量保持1米以上距离。

假期,家长请守护好孩子安全

■ 中国妇女报全媒体记者 陈姝

寒假、春节期间,做好孩子居家的安全防护非常重要。武警广西总队医院副主任医师唐存贵近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时提醒,家长们应做好5项安全监管,确保孩子们能度过一个安全、健康、愉快的假期。

1.注意防疫安全:疫情期间,应告诉孩子尽量避免外出,确需外出要正确佩戴口罩,做好防护。监督孩子坚持每日测量体温,如发热应及时就医,并按照疫情防控要求上报。

2.注意饮食安全:不要让孩子暴饮暴食,饭前便后要洗手。

3.注意网络安全:避免让孩子看电视、玩IPAD、打游戏的时间过长,更不能放任孩子痴迷游戏。

4.注意运动安全:家长要与孩子一起在假期生活也保持规律,注意保暖,每天适当体育锻炼,提高免疫力。

5.注意用火取暖安全:使用炉火、电器取

暖时,要与家具、衣物等可燃物保持安全距离,不要在电暖器上覆盖晾晒衣物。

唐存贵建议,一旦遇到危险情况,如外伤、运动损伤、过敏、哮喘、烫伤等,应及时脱离危险环境,并拨打120或及时就医。以孩子们假期最容易发生的烫伤为例,唐存贵介绍了一些家庭急救方法:

1.烫伤后,如果现场有自来水或凉水,要立即用水冲洗或浸泡烫伤部位,坚持20分钟以上;如果现场没有凉水,就尽快脱去被沸液浸湿的衣服,可用剪刀剪开,以免强行拉扯粘连到衣服上的皮肤被随之撕下加重损伤。

2.冲洗时不要将水龙头直接对准伤口,以免压力过大对伤口造成二次伤害,最好先冲洗伤口一侧,让水缓缓流到烫伤处。

3.衣服脱掉后,需用冷水浸泡烫伤处30分钟左右,要注意水的清洁卫生。如烫伤较轻可在自行处理,如出现红肿、水泡等应及时就医。

唐存贵提醒,家长处理儿童烫伤有三大误区:1.用冰块直接冷敷烫伤处。这会导致已

破损的皮肤伤口因为温度过低而恶化,在用冰块冷敷前应先垫一层干净毛巾。2.在烫伤处涂抹牙膏、酱油或其他油脂。这样不仅会影响烧伤处热量的散发而造成感染,还会增加清理伤口的困难,并影响医生对创面的观察。3.在烫伤处涂抹盐。食盐并不会起到杀菌消毒作用,反而会加重患儿创面脱水,使被烫伤组织留下永久疤痕。

唐存贵建议,预防儿童烫伤应做好7点:1.让孩子养成用密封、带盖的杯子喝热水的习惯,避免因杯子歪倒后热水洒出的危险。2.尽量不使用桌布,避免因儿童拉扯桌布砸伤、烫伤。3.盛热器具不要放在桌子边缘,宝宝喜欢伸手去拿,易发生烫伤。4.有热源的地方厨房、热水器、电磁炉、火锅等,不要让宝宝靠近。5.用餐时不要让宝宝在身边,以免被孩子拉扯造成烫伤。6.使用完的电熨斗还有余热,要放置在安全地方,防止宝宝触摸。7.宝宝洗澡时,要先放凉水再放热水,兑水时要让宝宝远离热水源。

心灵关注

■ 北京回龙观医院精神科副主任医师 宋崇升

春节小长假,既是重要的传统佳节,也是一段难得的休闲时光,如何让自己在假期得到稳定而连续的放松快乐呢?

过年要放松,作息别紊乱。不论是否放假,作息规律都不宜打破。最好还是在相对固定的时间就寝和起床,以保持生物钟稳定。除了除夕守夜之外,其他时间不建议晚睡。有的人以为如果晚睡,起得也晚,睡眠时间一样会保证。但实际上,人的生物钟相对恒定,即使晚起,睡眠时间一般还是比不熬夜要短,睡眠质量也要低。如果熬夜晚睡又不能早起,第二天会更加难受,吃饭没胃口,走路没力气,精疲力竭,情绪烦躁,假期的大好时光也会被浪费了。这种紊乱状态有的人需要几天才能调整过来,特别是年龄大一点的人,调整起来更吃力。所以,新春佳节尽量不要打破自己的作息规律,才能真正让自己得到稳定

而连续的放松快乐。

与家人相处,不苛责、多理解。平时大人上班,小孩上学,难得朝夕相守,春节是个难得的相聚时光。但家人朝夕相处也更容易发生摩擦,比如吃什么菜、去哪里玩、几点出发等,在“听谁的、谁来做”等细节方面,可能会有不一致意见。有的家庭还有一些过年忌讳,如果有人不小心犯忌,也会引起家庭冲突。良言三春暖,家和万事兴,虽说家人之间发生口角也不是什么大事,但新春佳节时还是及时息火。过年就是为了开心,此时家人之间要多宽容、多忍耐,不要太计较、太苛责,应多包容、多理解,平时的一些要求、规矩此时不妨适当放宽甚至暂缓。如果太较真了,不只是和家人过不去,还是和自己过不去。特别是春节,被视为一年的开端,更要有一个祥和愉快的起点。偶尔一些小差小错,在亲情面前、在宝贵的春节假期,确实可以忽略不计。

家庭大扫除,内心更有序。春节前,很多家庭都有大扫除的习惯,把居家陈设重新布置摆

放,把不用的东西打包处理。这些行为看似简单,却有着较深的心理含义。很多人平时工作很忙、压力很大,总觉得家里哪儿都乱,一地鸡毛。如果能在春节做一些整理家居物品的事,让身边的摆设整洁条理,抛弃一些没用的东西,那么内心世界也会变得清静敞亮。人的生活环境也是内心的投射,如果感觉内心纷乱无序,不妨从整理外部环境开始。趁假期动起手来,积极打理,让自己的小天地变得清静有序,心情也会变得敞亮、轻松。

完成未竟心事,满足延迟愿望。春节小长假不仅可放松娱乐,也是一个“还愿”的最佳时机。很多年轻人平时特别忙,根本没时间去满足自己的兴趣爱好,想看的电影、想追的剧都被一拖再拖。过年期间,就可充分满足自己平时未被实现的愿望,这样既不辜负自己,也没占用平时的工作时间。也有的人会选择在假期获得一项新技能,不论是学习还是休闲娱乐,都可充分利用这段宝贵时间。一旦兑现这些被延迟的愿望后,人

会感到如释重负,也会很有成就感。

入睡困难,做腹式呼吸。过年期间,有时难免作息不规律,入睡困难。此时可试试腹式呼吸。首先,放松身体,舒展自然,让身体轻轻靠在椅背上或仰卧;然后闭上双眼,双手放在身体的两侧,闭口闭眼,用鼻慢慢呼吸。吸气时,腹部缓慢主动鼓起,会感觉到腹部向外逐渐鼓出;而呼气时腹部要主动向内收缩。吸气时,在心里以秒针速度默念“一、二、三、四、五、六”,按这个速度将空气逐渐吸入体内,念到“六”时腹部已基本鼓到最高点,吸入的空气几乎达到饱和状态;稍停瞬间再缓慢呼气,同时按秒针速度默念“六、五、四、三、二、一”,当念到“一”时,腹部已缩到最小,空气几乎全部排出体外。无论是吸气还是呼气都要尽量达到吸气不能再吸、呼气到不能再呼为度,每次可进行3-5分钟。经过腹式呼吸,人的呼吸频率会明显降低,随着呼吸频率降低,心跳也会放缓,人的身体和情绪就会逐渐放松,困意也会自然袭来,入睡就是自然而然的。

