

天津市疾病预防控制中心建议市民春节生活规律 饮食有节 出行有备

马年新春锦囊为健康护航

健康观点

主持人
王婧

天津市新闻名专栏

今天是腊月二十三，北方的小年。这一天人们扫尘庆团圆，准备迎接马年新春的到来。在喜迎佳节的日子，天津市疾病预防控制中心为市民带来了春节健康锦囊，建议市民春节期间，尽量保持规律生活，做到饮食有节制，出游有准备，过一个健康平安的春节。

专家们还特别提醒市民，春节年货采购需注意查看产品的标签标识，重点查看生产日期、保质期或保存期等内容，防范“山寨”食品、“三无”食品及过期食品。节前扫除要量力而行，以免引发颈肩腰背痛，老年人谨防跌倒。节日期间，亲朋聚会饮酒需适量，切勿暴饮暴食，以免引发多种疾病。慢性病患者要坚持服药，疾病有变化要及时就医。带老年人、儿童出行可携带适量的药品以备急用，如止泻药、解热镇痛药、助消化药、创可贴等。

饮食锦囊

“四多四少”巧搭配 多果蔬豆奶少盐油糖肉

市疾病预防控制中心非传染性疾病预防控制所所长郑文龙主任医师表示，过节期间，食品品种丰富，应注意饮食的平衡节制，荤素搭配。控制摄入食物总量，保持食物的多样性。有意识多食用富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品。少吃生食水产品、腌制食品，不食用来源不明的野味野菜、有毒鱼类等有害食品。老人、儿童和免疫力低下人群尤其应注意饮食卫生，切忌暴饮暴食。

年夜饭是实现食物多样性的体现，搭配原则建议主食粗细搭配、菜肴荤素搭配，所有菜品做小份，精致摆盘，避免吃撑，减少浪费。荤菜和素菜比例1:2，硬菜有鱼类(年年有余)、鸡肉(大吉大利)、丸子(团团圆圆)这些传统符号，烹调方法蒸、煮、炖、白灼、清炒、凉拌，减少或避免油炸以及红烧、酱卤等重盐重糖做法。素菜以蘑菇、绿叶菜为主，搭配坚果、杂粮，增加膳食纤维，解腻又饱腹；根茎类蔬菜不要太多，增加豆制品。主食避免炸糕、汤圆等高糖高油用，以杂粮+传统年味儿主食搭配，量宜少，如减糖版八宝饭、小窝头等。调味可以用葱姜蒜、花椒、八角、陈皮、柠檬汁提味，少用酱油、蚝油、豆瓣酱(可用少量无盐生抽)，糖仅用于提鲜(用冰糖替代，量减半)，盐最后放，少放。

节日里人们总会饮用酒水、喝些饮料，建议饮料用新鲜水果和蔬菜榨汁替代，一次饮酒无论男女都不要超过15克，相当于高度白酒30毫升/低度白酒50毫升/啤酒450毫升/红酒150毫升。同时注意不要空腹饮酒、不喝急酒、不饮闷酒、不混着喝，喝酒时不吸烟。

节日里各种小零食是家家户户必备食品，建议选择有营养的零食，适量吃、不要快到正餐时吃。孩子们一定要少吃薯片、冰激凌、甜饮料、糖



新春佳节临近，市民购买年货的热情高涨，采购完食品又来看新春饰品，祈愿马年吉祥、健康平安。
摄影 王倩

果、甜点等高糖、高盐、高脂、高能量和低营养价值，推荐选择新鲜水果、坚果、酸奶等食物当零食，注意食用量。

市疾病预防控制中心国家注册营养师潘怡说，如果春节期间不小心吃多了，也有补救方法。吃多当天，饭后可以慢走15分钟至20分钟，不要久坐、躺卧和剧烈运动；可以喝点淡茶水、柠檬水或无糖酸奶促消化解腻，避开冰水、碳酸饮料。肚子胀可以顺时针揉腹或少量食用健胃消食类食物，当天晚餐仅吃小米粥、蒸山药等清淡主食配水煮青菜，七分饱即可。也可以轻断食一顿，如果晚餐吃多了则第二天早餐少吃。需要强调的是，一旦吃多要用正确方法调整身体，切不要采取催吐、吃泻药清肠、完全断食等极端手段。

作息锦囊

利用碎片时间运动 折中方案修复熬夜伤害

逢年过节，作息总会被打乱，熬夜缺觉几乎是常态。潘怡表示，作息紊乱会引发头晕、注意力不集中、情绪烦躁、肠胃不适、水肿、长痘、免疫力下降，甚至体重增加等，白天补觉并不是最佳应对方案。因为白天补觉以浅睡眠为主，质量远不及夜间，还会加重作息紊乱，影响饮食和活动，加剧疲惫感。

一方面建议尽量保持规律作息，尤其是老年人、儿童和慢性病患者；另一方面，节日熬夜可采取折中修复方案。熬夜别超凌晨1点，尽量不熬通宵。睡前1小时远离电子设备、不喝水、不吃夜宵，熬夜时少碰高油高糖零食，多喝水；早起床，最多比平时晚起1小时至2小时，绝不睡到大中午；补觉时间要短，下午1点至3点补20分钟至30分钟。

另外，春节期间亲友往来，也会影响很多人运动习惯。利用碎片时间活动身体同样能消

耗多余能量，锻炼身体的同时也实现吃动平衡，打破每逢节日“胖三斤”的怪圈。比如为增加活动量可以外出时少坐车多走路、爬楼梯不乘坐电梯以及多做家务等，同时有意识地做一些简单的拉伸运动，看手机、电视时经常站起来活动都是很好的活动方式，也可以和亲朋好友一起运动，如户外快步走、跳舞、打球、跳绳、踢毽子等。

安全锦囊

老人防跌倒孩子防误吞 外出远离道路交通伤害

欢度佳节，安全第一。郑文龙说，春节期间人们外出走亲访友，老年人一定要预防跌倒。老年人外出起身、下车、转弯行走时要注意放慢动作，给身体反应时间。外出最好穿防滑鞋，避免在湿滑、不平的路面行走，上下楼梯要抓牢扶手。尽量选择在白天外出，确保行进路径光线充足，夜晚非必要不出外，外出需要带上手电。老年人外出时，尽量有家人陪伴。此外，外出前注意查看天气，雨雪天非必要不出外。有基础疾病的老人朋友，要遵医嘱按时服用降压药、降糖药，避免因血压、血糖波动导致头晕。万一跌倒，别着急着爬起来，先感觉一下身体是否有剧痛，再呼喊他人帮助，必要时拨打急救电话。

儿童安全是节日重点关注的问题。春节期间，儿童玩具也可能给小朋友带来潜在伤害，包括不当玩耍造成的割伤、误吞误食造成的器官阻塞和中毒等。尤其不要给3岁以下孩子玩含有小零件、磁性部件或长绳的玩具，以防误吞、窒息或缠绕。电动玩具的电池盖要牢固，防止电池被误吞。孩子玩耍时，家长应在旁看护，尤其是玩新玩具或结构复杂的玩具时。玩完后，及时收纳，避免幼儿捡拾散落的小零件。再安全的玩具，也代替不了家长用心的陪伴和看护。

春节期间路况复杂，人们出行要牢记道路交通安全规则，做到“主动预防、全员防护”。驾驶员不要疲劳驾驶、超速驾驶、开车用手机。乘客全程系安全带，儿童必须按要求使用安全座椅。行人过马路“先停、看车、再通过”，雨雪天气减少非必要出行；骑电动车或摩托车务必戴好头盔，不逆行、不抢道。若遇轻微事故，牢记“车靠边、人撤离、速报警”，避免二次伤害。另外，春节期间天气已经转暖，不要到封冻的河面玩耍，不要在野外水域滑冰，不要穿越封冻的水面。如发现有人溺水，要冷静果断，立即寻求成人帮助或拨打110、120电话求助，切勿盲目施救，避免造成事故扩大。

防病锦囊

呼吸道传染病多发 旅行前备好感冒药腹泻药

市疾病预防控制中心传染病预防控制所高璐副主任医师表示，春节期间，人群流动性、聚集性增加，需要关注流感、新冠病毒感染、诺如病毒胃肠炎、人感染禽流感等呼吸道和肠道传染病以及食物中毒的疾病风险。赴热带及亚热带国家和地区旅行，还需注意登革热、疟疾的风险。建议出行前准备好感冒药、腹泻药等，如出发前出现发热、腹泻等症状加重，建议暂缓行程。

预防呼吸道疾病要做好个人防护，乘坐公共交通工具或前往环境密闭、人群密集的公共场所时，建议科学佩戴口罩。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。勤洗手，尽量避免用手触摸眼、鼻或口。出现发热、咳嗽、咽痛、腹泻等症状，应减少社交活动及时休息，若症状加重，应及时就医。日常要保持室内空气清新，建议在保证室内温暖的条件下，每日通风至少2次，每次20分钟至30分钟。

预防诺如病毒胃肠炎等肠道传染病要勤洗手，尤其是饭前便后、加工食物前；注意饮食、饮水卫生，尽量吃熟食，不吃生的或未煮熟的肉类、海鲜、蔬菜，吃水果要清洗、削皮，饮用开水。外出就餐时，注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。家庭储存食物，加工后的成品、半成品、原料应分开储存，防止交叉污染。凉拌菜、熟食卤味等冷食类食品可少量多次制作，以24小时内吃完为佳。冷藏食品加工制作前应确认未变质，并重新煮透后再食用。另外，吃不完的隔餐食物，在下次食用前应该确认未变质并彻底加热后方可食用。

出境旅行应关注目的地国家发布的健康防护提示，尤其是前往登革热、疟疾流行地区旅行者，选择有纱窗等防蚊设施的住宿场所，户外活动时尽可能穿着长衣长裤，裸露皮肤涂抹适当的驱蚊剂，避免蚊虫叮咬；返程后要做好健康监测，如出现发热、寒战、头痛、皮疹等症状时，应及时就医并告知旅行史。

潘怡还提醒，慢性病患者春节饮食和运动需遵循清淡控量、温和低强度原则。尽量规律作息，注意防寒保暖，虽然已经立春，仍需要应对好早晚的温差变化和突然降温。每天定时监测血压，不间断服药，不可减药或停药，并定期到医院进行复查，及时调整治疗方案。运动以散步、太极拳、八段锦等低强度运动为主，每次20分钟至30分钟，不要在空腹、饮酒后运动。

记者 赵津

健康红绿灯

热敷冷敷都能缓解眼睛不适 敷眼前需摘下隐形眼镜

眼睛干涩、疲劳、有红血丝，热敷还是冷敷能有效缓解眼部不适？市青少年近视防控中心专家表示，热敷和冷敷适宜的眼部问题有所不同，无论哪种方式，敷眼前都要摘下隐形眼镜。

热敷像是给眼睛做按摩，可以使用专业热敷眼罩或干净毛巾浸泡温水后拧干，每次敷5分钟至10分钟，温度在42℃左右。温热毛巾敷眼时，局部温度升高能促进眼部血液循环，能放松紧绷的眼部肌肉，特别适合以下情况：长时间用眼后的疲劳感，比如做完作业或上网课后热敷5分钟至10分钟会让眼睛舒服很多；眼睛干涩不适，温热可以帮助睑板腺分泌油脂，改善泪液质量；轻度眼脸炎症，注意温度不要过高，40℃至45℃左右为宜。

冷敷能为眼睛带来清爽，可以用冷藏后的湿毛巾(不要用冰袋直接敷)，温度在10℃至20℃，每次5分钟左右即可。低温能让血管收缩，减轻肿胀和炎症反应，适合以下情况使用：眼睛发痒或过敏时，冷敷能有效缓解瘙痒感；用眼过度导致眼睛发红时，冷敷可以帮助收缩血管，减少红血丝；早晨醒来眼睑浮肿，冷敷有助于快速消肿。

冬天眼睛不舒服，很多时候不只是温度的问题。因为长时间待在暖气房里，空气干燥，泪液蒸发比平时快，眼睛会感到干涩。这时除了冷热敷，还可以通过一些简单的方法来改善。比如在房间里放一个小加湿器，保持空气湿润；有意识地多眨眨眼，让泪液均匀分布；或者接一杯温水，闭眼感受缓缓上升的水蒸气(注意保持安全距离)，让眼睛在湿润中得到放松。

通讯员 曹勍



日前，天津市急救中心与天津市市中心妇产科医院合作共建的危重产妇、危重新生儿救治转运急救站点一月一日试运行以来，专业急救团队和配置新生儿专用设备的救护车已成功转运救治5名危重新生儿。该站点正式启用共15日、20日至23日正常应诊。

通讯员 马宏浩

健康体重 呵护双眼 关爱心理 强健骨骼 守护口腔 践行“五健”行动 守护寒假健康

季节提醒

为深入落实《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》，促进儿童青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔健康，天津市疾病预防控制中心日前发布寒假健康提示，希望每一位孩子都能在放松身心的同时，筑牢健康防线，度过一个平安、健康、快乐的假期。

保持健康体重，吃出活力与健康。寒假期间亲友团聚、美食相伴，更需坚守健康饮食原则，助力体重管理。家长要引导孩子规律三餐，避免暴饮暴食，每餐做到荤素搭配、粗细均衡，多摄入新鲜蔬菜、水果、奶类及豆制品，补充优质蛋白与膳食纤维。减少高糖、高油、高盐零食及含糖饮料的摄入，不挑食、不偏食，培养健康饮食习惯。

呵护明亮双眼，远离近视困扰。假期是近视防控的关键期，家长要监督孩子控制视屏类电子产品使用时间，避免长时间沉迷手机、电脑、电视等设备，使用电子屏幕单次时长不超过15分钟，每天累计不超过1小时。每天坚持不少于2个小时的白天户外活动，在大自然中放松眼睛。同时，注意培养良好的用眼习惯，保护视力健康。

关爱心理健康，丰盈内心世界。寒假期间作息变化、社交场景调整，需格外关注儿童青少年心理状态。建议家长多与孩子沟通交流，倾听心声、理解需求，营造温馨和谐的家庭氛围，传授科学的情绪调节方法。引导孩子正确面对负面情绪，若出现情绪低落、焦虑烦躁、失眠多梦等情况，及时沟通疏导，必要时寻求专业医疗

机构帮助。

强健骨骼体魄，筑牢成长根基。骨骼健康是儿童青少年生长发育的基石，而积极运动正是夯实这一基石的重要保障。结合寒假特点，鼓励孩子每日进行不少于60分钟的中高强度身体运动，每周开展至少3天的高强度运动或抗阻运动，如篮球、羽毛球、跳绳、平板支撑等，增强肌肉力量，促进骨骼发育。避免长时间保持不良姿势，看书、看电视时保持正确体态，定时起身活动，预防脊柱弯曲异常。

守护口腔健康，绽放自信笑容。假期美食多样，口腔防护不容松懈，要养成良好口腔卫生习惯。坚持每日早晚刷牙，每次不少于2分钟，饭后及时漱口，清洁口腔残渣。减少甜食、酸性食物及黏腻食物的摄入，避免频繁进食零食，进食后及时清洁口腔，预防龋齿发生。家长可带孩子定期进行口腔检查，每6个月一次为宜，早发现、早治疗口腔疾病，同时学习正确的口腔护理知识，守护口腔健康，让孩子绽放自信笑容。

通讯员 李渊杰 徐渴

门诊动态

春节假期 医院就诊指南

为确保市民节日就医需求，春节期间各大医院急诊和发热门诊24小时应诊。天津医科大学第二医院、天津医科大学眼科医院、市第四中心医院、市儿童医院为无假日门诊，春节期间照常开诊。节日期间，各医院门诊出诊医师以当日门诊医师排班表为准。部分医院节日门诊时间安排如下：

医大总医院 节日期间，互联网医院正常应诊。15日正常应诊。16日至19日普通门诊应诊，专家门诊停诊。20日起恢复正常门诊，同时开展假日择期手术。

中医一附院 16日至19日两院区门诊停诊。西青院区15日、20日至23日全天门诊。南开院区15日、22日全天门诊。

市人民医院 15日至19日上午门诊，20日起恢复正常门诊。放假期间暂停专家门诊网上预约挂号，以现场挂号为准。普通门诊可正常预约。

市第一中心医院 15日、16日、18日上午门诊，17日全天停诊。19日起恢复正常门诊。

市研附院 16日、17日、18日全天停诊。15日、19日至23日全天正常门诊。

市南开医院 急诊/发热门诊/碎石门诊24小时正常应诊。16日至18日上午门诊，其余放假期间全院专家门诊、普通门诊正常应诊，排班以当日挂号信息为准。

天津医院 和平院区暂停门诊，河西院区普通门诊照常应诊，暂停专家门诊。15日至18日河西院区普通门诊上午应诊，19日至23日普通门诊全天应诊。

市胸科医院 平海和双院区15日至23日上午门诊，包括心内科、呼吸科、胸外科、内分泌科门诊。春节期间暂停电话预约服务，可通过津医保App、“天津市胸科医院”微信公众号、支付宝小程序等途径预约就诊。

市环湖医院 15日至23日，天塔院区部分专家出诊，吉兆院区神经内外科及耳鼻喉科等部分科室开设普通门诊。具体出诊信息以医院官方预约平台公布为准，咨询可致电24小时服务热线：4008027885。

医大肿瘤医院 本部14日全天门诊，由周五出诊医师应诊；15日、16日门诊停诊；17日、19日、21日上午门诊，分别由周二、周四、周六上午出诊医师应诊；18日、20日、22日门诊停诊；23日起恢复全天正常门诊。滨海门诊14日全天门诊，由周五出诊医师应诊；15日至22日门诊停诊；23日起恢复全天正常门诊。

市口腔医院 和平本部16日至18日有口腔综合科门诊，均为现场号源；19日儿童口腔科、口腔黏膜病科、牙体牙髓病科、牙周病科、口腔外科、口腔综合科门诊正常应诊；15日、20日至23日，除心电监护、唇腭裂科、三叉神经血管瘤门诊、正颌外科外，其他科室正常应诊。第一门诊部(河西)、第二门诊部(南开)、整形外科医院(和平)、国际诊疗中心(和平)16日至19日停诊，15日、20日至23日正常应诊。

市中心妇产科医院 和平院区产科、新生儿科和滨海院区普妇科、妇产科、新生儿科、产科及南开院区新生儿科、中医科/理疗、内分泌科、产科、妇科、妇瘤科、计划生育科、阴道镜手术16日至19日上午门诊，20日至23日全天应诊。和平院区生殖中心15日至23日上午门诊，乳腺科春节期间停诊。滨海院区产科15日上午门诊。

市眼科医院 眼科门诊、视光中心甘肃路分店15日至19日闭诊。20日恢复接诊。视光中心和平路店及其他分店16日至19日停诊。20日起恢复正常。门诊咨询：022-27233363、配镜咨询：022-2723395。

医大朱宪彝纪念医院 15日至23日门诊照常应诊，部分专家停诊，具体见官网通知，以当日挂号为准。

市安定医院 精神科专家门诊15日、19日至23日全天应诊，16日上午门诊，17日下午门诊，18日停诊。心理科门诊15日上午门诊，16日至19日停诊，20日至23日上午门诊。青少年心理科门诊春节期间均为普通门诊，15日全天应诊，16日至19日停诊，20日至23日上午门诊。

泰达国际心血管病医院 春节期间门诊有医生值班，实际出诊安排以当天出诊医生为准。

中国医学科学院血液病医院 2月14日门诊正常，按18日门诊出诊。15日至23日门诊和互联网医院“线上复诊”停诊，24日恢复正常。28日按19日门诊出诊。春节期间，海光寺院区日间门(急)诊15日至23日上午接诊，团泊院区急诊24小时正常接诊。

记者 赵津</p