



“

节日像是旅途中的驿站,春节自然是要好好放松一下。但很多人因长假中过度放松和放纵,因饮酒、久坐、暴饮暴食、熬夜搓麻等不良生活方式而“放”走了健康。今天《生命周刊》为你细数十大不良过年生活方式,并请相关专家点评,给您一些提醒,祝您健康过节,快乐过年!

”

## 方式 1

## 长时间处在暖气环境中

大冷天呆在暖气屋里,浑身暖洋洋的,别提多舒服了。但您可要小心哦,这环境也是感冒病毒和能引发感染的革兰氏阳性菌繁殖的“温床”。

**危害:**过节期间应酬聚会频繁,在这种环境下人的免疫力和呼吸系统抵抗力会降低,从而引发呼吸系统、心血管疾病。干燥还会加速体内水分流失,促使皮肤形成皱纹。一些慢性支气管炎、哮喘等

慢性病还可能在这个时候复发。

**健康提示:**居民家中的室内温度最好保持在18℃~22℃,最高不要超过24℃,而且一定要注意保持室内湿度,一般相对湿度为50%~60%的环境人体感觉最舒适。除了保湿外,还要经常开窗户通风,减少室内细菌数量。要注意多喝水,多吃新鲜的时令果蔬,每天要保证2升的饮水量。



## 方式 2

## 打牌搓麻,久坐不动

春节长假干什么?玩呗。且打牌、搓麻一个也不能少。可当您尽兴后站起身时,是不是会感觉头昏目眩?请注意,您已经在不知不觉中着了道了。

**危害:**久坐会影响血液循环,从而引发很多新陈代谢和心血管疾病。持续的精神紧张和兴奋还会出现头晕目眩、失眠等症状。另外,坐姿长久固定,容易诱发颈椎、腰椎疾病。

**健康提示:**很多人一旦坐下来,除非上厕所,就轻易不站起来。所以在头脑中一定要确立“久坐少动有害健康”的观点,并时时提醒自己。每坐1小时,起身活动一下,伸伸懒腰、扩扩胸、活动一下颈部,迈开腿在屋里走几圈,还可以顺便去一趟卫生间。坐着的时候,可以动动双腿,改变一下坐姿,以防深静脉血栓。



## 方式 3

## 熬夜

好不容易等来了春节长假,放纵自己一回吧:熬他个通宵达旦。但熬夜造成的后果你想过吗?

**危害:**熬夜最直接的后果就是疲劳、精神不振、免疫力下降,这时感冒、胃肠疾病等病症都会出现,还会表现在皮肤上,容易出现粗糙、脸色偏黄和青春痘等“面子”问题。熬夜造成的过度劳累还会使身体的神经系统功能紊乱,严重的会导致全身的应激状态异常,感染疾病的

概率也相应提高。

**健康提示:**熬夜伤肝、伤神、伤眼,要保证正常的作息,如果想晚睡一会儿的话,也要尽量把熬夜健康损失降至最低。熬夜前“打好底”,晚餐要尽量吃得清淡一些,避免吃不易消化的食物。熬夜增加“火气”,要多喝水,并多做深呼吸以补充大脑用氧量。熬夜后,第二天可适当晚起一会儿补充觉。



## 方式 4

## 面对电脑、电视时间过久

放假了,时间咱有的是,这一年来没时间看的电视、没空玩的游戏,咱要一起补上。您是不是也有这样的念头?

**危害:**连续上网和长时间看电视对身体健康的伤害是多方面的。如常出现肩臂酸痛、颈、腰痛等。上网受到的辐射较大,对眼睛会造成不小的伤害。视觉的

过度疲劳还会导致青光眼、白内障、角膜溃疡等症。

**健康提示:**抵御电脑辐射最简单的办法就是在每天上午喝杯绿茶,吃一个橘子。连续上网、看电视不要超过两个小时,适当起身让眼睛眺望远处,让身体也可以轻轻地活动一下,促进血液循环,以减少疲劳过度的机会。



## 方式 5

## 饮食不均衡,三餐无规律

吃,欢度春节怎么能不吃啊?亲朋聚会、家人聚餐,大鱼大肉吃到撑,吃到爽。玩累了,吃;闲了,吃;饿了,吃。就在你想吃就吃的同时,健康危险也随之悄然来临了。

**危害:**每餐必酒来肉往,使人体肠胃壅滞而不堪负荷。易得消化不良、感冒等疾病,有高血压、冠心病等心脑血管疾病的患者,如过量摄入高脂肪、高热量、高盐饮食,加之情绪波动,还易诱发脑血管意外、心肌梗死等。饮食不规律,饥一顿饱一顿,特别是不吃早餐会对健康造成长久的危害。

**健康提示:**调整膳食结构,戒除不良

嗜好。注意荤素搭配,少吃高脂、甜食、烟熏、油煎和含食品添加剂的食物。戒烟限酒,多食绿色蔬菜、豆类食品及新鲜水果等食物。炒菜或拌菜要尽可能的清淡,以控制盐的摄入量,并尽量少选择外卖食品。

在春节假期中,要坚持少食多餐,遵循“早餐吃好,中午吃饱,晚餐吃少”的膳食原则,养成良好的饮食和生活习惯。如果不小心吃到撑,出现腹胀、腹痛的现象时,可以停一两顿,让肠胃休息下,或者吃一些白粥、面条等容易消化的食物。如果胃胀不适,在家也可以适当用一些保和丸帮助消化。



# 春节 别让不良生活方式「放」走健康

□记者 崔宏远 通讯员 范海岚 卢俊喆 文 玉明 图

