

新年健康指南 这些健康要点伴您平安过大年

枣庄市疾病预防控制中心 刘文

金马贺岁，福暖人间。随着马年新春的脚步临近，阖家团圆、亲友相聚的美好时刻如期而至。热闹的年俗里，少不了美食相伴、欢声笑语，但喜庆之余，健康防护也不能松懈，特此送上一份新春健康科普指南，助您和家人度过一个平安、健康、祥和的春节。



春节饮食健康指南 适量饮酒，健康过年

饮食有节 筑牢肠胃防护线

春节餐桌丰盛多样，鸡鸭鱼肉、山珍海味轮番登场，不少人容易陷入暴饮暴食的误区。在此提醒大家，饮食需遵循清淡适量、营养均衡的原则，拒绝过量摄入高脂肪、高糖分、高盐分食物，避免加重肠胃和肝脏负担，引发消化不良、腹痛腹胀等不适。同时，要注意饮食卫生，生熟食材分开处理、餐具定期消毒，不食用过期、变质食物，不喝生水；聚餐时提倡分餐制、使用公筷公勺，既能减少交叉感染风险，也能践行健康饮食新风尚。此外，饮酒要适量，过量饮酒会损伤胃肠黏膜、肝脏等器官，酒后不驾车、不操作危险器械，守护自身和他人安全。

规律作息 拒绝假期综合征

春节期间，熬夜守岁、睡懒觉成为很多人的常态，殊不知，作息紊乱会严重影响身体健康。熬夜会导致免疫力下降，增加感冒、呼吸道感染等疾病的发病风险，还会引发头晕乏力、精神萎靡、记忆力减退等问题；而过度嗜睡则会打乱人体生物钟，让人陷入越睡越困的循环。建议大家保持规律作息，尽量做到早睡早起，每晚睡眠时间保持在7-8小时，避免过度熬夜，合理安排休息与活动时间，让身体得到充分休养，远离假期综合征。



科学防病 守护全家平安年

春节期间人员流动频繁，亲友聚餐、外出游玩增多，呼吸道传染病、诺如病毒感染性腹泻等仍有传播风险。大家要保持良好的卫生习惯，勤洗手、常通风，外出时科学佩戴口罩，尽量减少前往人群密集、空气不流通的场所；若出现发热、咳嗽、咽痛、腹泻等不适症状，及时就医，不隐瞒病情、不擅自用药，减少交叉感染。同时，老年人、儿童、孕妇以及有基础疾病的重点人群，要做好自我防护，尽量减少不必要的外出，按时服药、定期监测身体状况，筑牢健康防护屏障。

控烟禁烟 践行健康新风尚

新春佳节，走亲访友时，不少人会以递烟、抽烟烘托气氛，但吸烟有害健康，二手烟、三手烟更是会严重危害老人、儿童的身体健康。在此倡议，全体市民践行无烟春节理念，自觉遵守控烟相关规定，不在公共场所、家庭聚餐时吸烟，主动拒绝二手烟侵害；吸烟人群不妨借着新春契机，尝试戒烟，养成健康的生活习惯，用实际行动守护家人健康，让年味更清新、更健康。



适度运动 焕发身体新活力

春节期间，除了饮食和休息，适度运动也不可或缺。长时间久坐不动、暴饮暴食，容易导致体重增加、体质下降，建议大家结合自身情况，开展适度的体育锻炼，比如散步、慢跑、跳绳、广场舞等，既能促进肠胃蠕动、消耗多余热量，也能增强体质、缓解节日疲劳。运动要量力而行，避免剧烈运动，尤其是老年人和有基础疾病的人群，运动前做好热身，运动后及时休息、补充水分。

新春送福，健康同行。健康是幸福的基石，更是新年最好的祝福。在这里温馨提醒大家，春节期间，无论身处何方、忙于何事，都请牢记以上健康要点，养成良好的生活习惯，守护好自己和家人的身体健康。愿大家在马年新春，三餐有味、睡眠充足、身心安康，以健康的体魄迎接新的一年，策马扬鞭向美好，平安喜乐伴朝夕！



马跃新程 迎新春 贺新年

枣庄市新闻传媒中心恭祝全市人民新春快乐！