



责任编辑

何黎

版式设计

金碧云

责任检校

冯懿雯

国画

书法

温程媛

# 新春健康flag立了吗

## 十位专家献出十大锦囊(上)

“好女不过百！2024年我要继续减肥，练出马甲线！”“在新的一年里，本不‘富裕’的头顶能够茂密起来！”“每天睡饱8小时！”……你是不是也立了如是的新春健康flag？

如今大家的健康意识越来越强，纷纷“卷”起了养生，枸杞桂圆保温杯，中药泡脚夜推拿。

事实上，健康管理不是单一方面，也并非一朝一夕，就像理财，需要谋划和投入。

新春佳节，潮新闻·钱江晚报联合省内多家医院多个学科的专家，共同制作了一个“新春健康锦囊”，助力大家欢度龙年。

**张力三** 浙大邵逸夫医院神经内科主任医师  
【健康提醒】“120”法则判断预防脑卒中

首先是早晚做好保暖，防止冷空气刺激脑血管收缩，出现脑中风。

春节期间，有些人因为应酬或者情绪兴奋，可能会出现熬夜晚睡或者日夜颠倒，会造成生物钟的紊乱，提不起精神、焦虑，甚至不明原因的恶心、眩晕等。因此要及早调整好睡眠和作息。

日常及时判断预防脑卒中，请记住“120”法则：1是指一张脸，观察颜面部是否出现口角歪斜、面部麻木、流口水等症；2是指两只胳膊，观察患者双上肢平举，是否出现了一侧或双侧肢体麻木或抬起无力的情况；0是指聆听语言，观察是否出现了语言表达不清楚、吐词不清晰、语言表达障碍，或不能说话的现象。

**戴一扬** 浙大四院消化内科主任，主任医师  
【健康提醒】聚餐提倡主动使用公筷

春节期间，饮食中鱼肉等饮食成分明显增多，蔬菜摄入量减少，容易导致消化道疾病高发。年后大家可以少食多餐，选择易消化食物，多吃新鲜蔬菜，适当进食主食和肉类，尤其应控制蛋黄、肥肉等胆固醇含量高的食物的摄入；对于胃肠道功能比较弱的人群，少吃油脂含量高的食物，辛辣生冷食物要少吃，少饮酒或不饮酒，以免刺激肠蠕动加重胃肠不

适。同时，要保证饮食的多样性，摄取足够的营养。在此奉上新年小贴士——适度运动，帮助促进肠胃蠕动，提高消化能力；保持良好的生活习惯，充足的睡眠和规律的作息，有助于维持消化系统的正常功能；保持良好的心态，避免过度焦虑、抑郁等不良情绪对消化系统的影响。

**周建娅** 浙大一院呼吸内科副主任(主持工作)，主任医师  
【健康提醒】有效预防呼吸道感染

建议尽量少去人流密集的地方，尤其是慢性气道疾病患者、孕妇、儿童等；如必须要去，请佩戴好口罩，保持一米以上社交距离；外出注意保暖防冻；注意个人卫生，咳嗽喷嚏要遮挡；保持室内空气流通；均衡饮食，适当运动，充分休息，提高免疫力。

其次，如出现呼吸道症状时要做好防护，尽量避免近距离接触他人，如需接触建议佩戴口罩。

久坐不动时，可能诱发下肢深静脉血栓，致命

性肺栓塞的形成，建议每1~2小时进行适当活动；如出现下肢肿痛、胸闷胸痛、咯血等情况需及时就医。

进食糖果、花生、鱼丸等食物时务必注意不讲话、不分心，尤其是老人、儿童；如出现呛咳、咳嗽增多、发热等情况请及时就医；如出现呼吸困难情况，可立即采用海姆立克法救人或自救，并及时拨打120。

**丁思引** 浙大二院心血管内科博士、主治医师  
【健康提醒】正视心血管系统“大敌”

大家日常饮食中油、盐、糖含量直线上升，这三者正是心血管系统的“大敌”。有心血管病史或危险因素的人们，更应讲究荤素搭配，吃肉食尽量以清蒸煮炖、鱼鸡等白肉为主。有糖尿病的人群要严格限制米面、糕点、甜食、饮料等摄入。有高血压的人群则要特别注意限制钠盐摄入。

寒冷刺激是诱发心血管疾病的重要因素，尤其是室内空调暖意融融、室外温度骤降，更容易引发血管骤缩，增加心脑血管事件风险。一旦感冒发烧，体弱者的心血管系统也容易受到打击，重者甚至诱发心力衰竭或心肌炎。

**张波** 浙江省肿瘤医院中西医结合科负责人  
【健康提醒】肿瘤患者请少吃一点

哪些能吃？哪些不可以吃？这一直是肿瘤患者最关心的问题之一。

对肿瘤患者来说，日常饮食中其实最需要注意的就是不要吃太多，容易增加患者的肠胃负担。像消化道肿瘤患者或者短期内做过腹腔手术的肿瘤患者，这样就会造成急性胃扩张，出现恶心、呕吐、

腹痛、腹胀等问题，严重的会出现急性肠梗阻。

肿瘤患者可选择优质蛋白饮食，比如吃些鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等。

特别提醒肿瘤患者，不要随意进补，因为体质问题，肿瘤患者进补不当，反而适得其反，最好在进补之前能先咨询医生。

健康管理不是单一方面，也并非一朝一夕，就像理财，需要谋划和投入。

新年愿望



张力三



戴一扬



周建娅

本报记者



丁思引

杨茜

吴朝香

孙燕

本报通讯员



张波

王蕊

方序

李文芳

王芳

王屹峰

