

## 健康潮鸣号创作者带来健康宝典(上)

## 养护身心,你需要的这里都有

在潮新闻创作者中,有一群医学“大V”,他们以专业视角,让有趣、有用、有温度的科学健康知识触达并惠及更多百姓。

告别龙腾岁月长,迎接灵蛇舞春光。新的一年,男女老少如何修养身心,与健康相伴?各科专家们都有何妙招?我们特别邀来荣获2024年度健康潮鸣号的医学科普“大V”们,送上实用宝典,带大家健康迎新春。

春节特刊



新春寄语

新的一年,没有疾病的侵扰,健康平安常相伴。

本报记者 隋雪 刘千 郑佳颖 曹璐婷 通讯员 孙美燕



眼科医生倪海龙  
全国科普工作先进工作者 浙江大学  
眼科医院视光中心主任

假期眼睛“最累”?  
劳逸结合很重要

春节寒假期间,眼科门诊迎来小高峰。假期里,如何帮助孩子养成护眼好习惯?

一、拒绝“宅”,轻松“玩”。户外活动时间越长,近视的预防效果越好,从娃娃抓起,每天累计至少2小时以上。白天不管是阴雨天还是太阳被云层遮挡,外面都比室内要亮堂。

二、面对假期美食诱惑,尽量少吃高糖、高淀粉食物。饭后1小时内尽量避免书写、阅读及使用手机等电子产品,对眼睛造成双倍负担。

三、劳逸结合,遵循“20-20-20”护眼法则,用眼时间达20分钟,抬头眺望20英尺(约6米)外远方20秒以上,原则上每次使用电子产品不超过20分钟,一天累计不超过1小时。

四、保证足够的睡眠时长,让眼睛也休息好。小学生建议每天睡足十个小时,睡眠好了,眼睛自然也是放松的状态。



男科副主任医师  
浙江大学医学院附属妇产科医院  
男科张峰彬医生

拒绝久坐熬夜“三高”饮食  
远离男性健康杀手

作为一名泌尿外科和男科专业的医生,我们发现,许多疾病是由于不良的生活习惯、不节制的饮食、匮乏的体育锻炼以及过大的心理压力导致,为此我们制作了大量的医学科普视频为广大群众提供一些疾病的预防和治疗方法。

希望在新的一年里,大家积极行动起来,从自身做起,养成良好生活习惯。减少久坐、熬夜的时间;合理膳食,减少高糖、高油、高盐食物的摄入,多吃粗粮、蔬菜、水果和优质蛋白;加强锻炼,每周进行必要的有氧和力量训练,增强体质;减少烟酒等嗜好;多与家人朋友进行交流,放松身心,培养更多的兴趣爱好,减少精神压力。



浙江省中山医院(心理健康复科主任)  
浙江省中医药大学附属第三医院  
浙江精神科裴双义

春节回家被催婚?  
教你几招巧妙应对!

马上就要到春节了,单身年轻人回家可能会面临相亲催婚的压力。面对亲朋好友的关心和期望,如何巧妙应对,既能保持和谐氛围,又能坚持自己的原则呢?

一、首先要调整心态,接受现状。催婚是一种普遍的社会现象,不要因为被催婚而觉得自己失败或者对自己不满,其实,这也是家人亲友对自己的一种关心。

二、改变认知,树立正确的婚姻观。婚姻不是为了完成任务,是要跟合适的人建立深厚的情感连接,要把关注点放在自己成长上,可以把单身阶段作为提升自己的好时机。

三、有效沟通,要找个合适的时机,跟父母长辈说出对婚姻的想法和规划,让他们知道自己很重视这件事情,并不是在逃避,而是目前没有遇到合适的对象。

当然,对一些不熟悉、爱唠叨的亲戚,当谈及催婚时,可以采用模糊回应的方式,也可以转移话题,谈论工作、兴趣爱好、春节出游打算等,避免尴尬也让氛围轻松些。



浙江大学医学院附属第一医院乳腺外科主任医师  
陶思丰医生

呵护乳腺远离“胸”险  
从生活细节做起

健康饮食,戒烟限酒很重要。一方面,要保持均衡的饮食结构,多吃蔬菜、水果和全谷物,少吃肥肉、奶茶、煎炸食品等,避免过多脂肪及糖分摄入增加乳腺疾病风险。

另外一方面,吸烟和过量饮酒都是乳腺疾病的危险因素。同时不要相信任何所谓对乳腺健康有益的食物保健品,不存在。

日常中要定期进行有氧运动,如快走、游泳、瑜伽等,每周至少进行150分钟的中等强度运动。运动有助于促进血液循环,提高整体免疫力,降低患病风险,还能帮助维持体重,避免肥胖对乳腺造成的不良影响。

保持良好的心境对乳腺健康也至关重要。生气、紧张或焦躁时,内分泌系统容易发生紊乱,进而引发乳房胀痛、增生。

要学会调节情绪,遇到压力和挫折时,保持积极乐观的心态,必要时要有阿Q的无所谓精神。

除此之外,要定期检查,建议每月进行一次乳腺自查,但更重要的是定期到医院进行专业的乳腺检查,如乳腺超声、钼靶等,以便早发现、早诊断、早治疗。

规律作息,保持良好的生活习惯,避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠有助于调节激素水平,维护乳腺健康,建议每天保证7-9小时的睡眠时间。

