



春节期间，亲朋好友总要聚聚餐、拉拉家常，总能带给人们团圆的幸福和愉悦。吃、喝、玩、乐也成了许多人过年必备“节目”，但如果不注意其中隐藏的健康隐患，就会给您的春节生活带来困扰。医生提醒广大市民，春节期间吃喝玩乐应有度。

## A 照顾好身体

### 饮食宜有节

听说在外地工作的两个孩子今年都回家过年，家住市区曹王庄小区的李大娘和老伴忙得不亦乐乎。老两口都70多岁了，擦玻璃、扫灰、洗被单被罩，还忙着购置年货，就等着孩子们回家过年。没想到，前几天李大娘从菜市场回家路上心脏病复发，老伴也因为吃坏了肚子不得不去医院治疗。一家人本想在家高高兴兴过个团圆年，这下只得去医院过了。

春节期间，一些老年人，为了给儿女减轻负担，啥事都亲力亲为。对此，临沂市人民医院老年病科主任医师薛爱君提醒广大老人，一定要注意身体，量力而行，过度劳累、情绪激动、兴奋都易导致血压升高，进而引起冠状血管痉挛，心肌缺血缺氧，引起心绞痛发作。

春节期间，老年人比平日吃得多，本身消化能力减退，吃多了也会加重心脏负担。医生提醒，春节期间，老年人在饮食上，要少吃高脂肪的肉制品，动物内脏也要少吃。肉食可选择鱼肉，鱼肉蛋白易吸收，还能抵抗动脉硬化。要多吃素菜，多喝水，250毫升的杯子，一天最好保证8杯以上。另外，老年病人在过节期间要坚持按医生的要求服药，以免病情波动、加重。

## B 生活要规律 意外别发生

春节期间，不少人尤其是孩子喜欢呆在家里上网、看电视、看书，持续用眼很容易引起眼疲劳，进而造成近视。寒假刚开始，由于天冷，家住市区北道小区的孙虹基本上呆在家里，不是埋头写作业就是看电视、上网。前几天，她到医院做了个视力检查，眼镜度数增加了100度。

医生提醒，户外活动是防止近视的最好方法，

# 春节也要悠着点 吃喝玩乐别过度



佳节

## C 吃喝要节制 玩乐应适度

刚放假，临沂大学大二学生小武的几个同学从外地回临沂过年了，几个好朋友一年没见面，心里自然高兴。他们先是去KTV唱歌，然后又去吃火锅、烧烤。小武平时只有半斤白酒的酒量，一高兴喝了一斤，没想到，就当大家准备回家时，小武一下瘫在了酒桌旁，大家怎么也叫不醒，急忙把他送到医院，诊断出是酒精中毒，结果快过年了，小武还住了两天院。

除了聚会吃喝，玩网络游戏也是不少年轻人的放松方式。有些年轻人几天几夜泡在网吧，由于神经过度兴奋，加上身体高度疲劳，容易引起休克，严重的甚至引发猝死。

医生提醒，春节期间，难免有亲戚朋友聚会喝酒，但一定要适可而止，否则很容易引起酒精中毒，重者昏迷，意识不清。尤其是慢性病患者，在逢年过节时，可喝一些葡萄酒，但千万不要饮用烈性酒，以免加重心脏负担。

此外，春节期间吃得太油腻会给身体带来负担，同时也积聚了很多脂肪，大鱼大肉下肚之后，最好选择吃蔬菜或水果，增加肠道里的纤维量，促进大肠的蠕动，从而排出身体里多余的物质。

医生提醒市民，春节期间，大家都放下了手头的工作，身体和心理上出现放松的状态，人的情绪也会出现波动。这期间一定要心态平和，保持心情舒畅，生活规律，尽量不要打破，吃、喝、玩、乐勿过度，才能快乐平安过大年。

本报记者 贺可功

春节期间青少年应多到户外活动。另外，家长可有意识地为孩子增加蔬菜、水果的膳食量，这样有利于眼睛发育，不宜过度摄入甜食。如果在家看电视、看书，眼睛要做到间断性休息，不要累计时间过长，最好每隔40分钟休息一下。

春节期间，燃放鞭炮是一种习俗，但因为操作不慎引发的烧伤、烫伤甚至是更严重的外伤时有发

生。家住河东的刘师傅最近就因为放鞭炮炸伤了手，不得不去医院动手术。对此，临沂市人民医院整形烧伤研究治疗中心主任医师马东顺提醒说，春节燃放鞭炮一定要谨慎，特别是儿童要尽量远离鞭炮。

医生提醒，如果发生意外烫伤或烧伤，可以先用凉水往烫伤部位敷一

敷，粘在烫伤部位的衣物千万不要脱掉，可以用剪刀剪去周边部位，不要用碘酒或家中自备的其他药物擦洗烫伤部位，但可以用干净的棉布包一下，然后送医院。另外，春节期间是小儿急性胃肠炎高发期，出门时遇到爱吃的零食，小孩子不知节制，街头食品卫生状况又难以保证，往往造成胃肠炎。春节

也是流感等传染病的高发期，儿童身体抵抗力差，家长最好不要带孩子到人群聚集的地方。

春节期间，自驾游一直是一些人的“保留节目”，但许多人往往忽视了安全问题。每年春节，急诊室都有被送来的违反交通规则的车祸伤员，驾车人切莫因一时疏忽造成终身遗憾。