

# 春节健康不“放假” 送给长辈的安心过节攻略来了

春节将至，节日期间的生活节奏、饮食与社交变化，对老年朋友的身体状态是一种考验。为了帮助大家科学、平稳地度过一个健康快乐的春节，今天特别准备了这份专属健康提醒。  
宗禾



## 慢病管理“不放假” 规律监测是关键

对于患有高血压、糖尿病、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病的老年人，节日的首要原则是保持稳定。

1. 用药遵医嘱，千万莫随意：这是最重要的一条！必须严格遵医嘱按时、按量服药，切不可因为“过年吃药不吉利”或走亲访友而擅自停药、漏服或更改剂量。家人可帮助准备分药盒，或设定闹钟提醒。

2. 监测不间断，心中有数：每天规律监测血压、血糖（糖尿病患者）。建议准备一个健康记录本，简单记录监测数据、饮食和活动情况，这能为健康提供重要参考。一旦出现异常波动，就医时也能帮助医生快速判断。

3. 备足常用药，避免“药荒”：提前检查常用药品（包括慢性病药和急救药，如硝酸甘油、速效救心丸等）是否充足，确保整个假期都有药可用。

### 特别警惕：心脑血管急症

冬季是心梗、脑卒中的高发期，除了规律治疗，还应当注意保暖、保持情绪平稳、避免过度劳累。

1. 识别脑卒中，牢记“中风 120”或“BE-FAST”原则。

“中风 120”原则——1张脸：不对称，口角歪斜；2只胳膊：平行举起时，单侧无力；0（聆）听：说话含糊不清，难以理解。

“BE FAST”原则——B 为平衡障碍，突发走路不稳、向一侧偏；E 为视力异常，突发视物模糊、单侧失明或重影；F 为面部不对称，微笑时一侧嘴角下垂；A 为肢体无力，单侧手臂平举后下垂、握力减退；S 为言语障碍，说话含糊或听不懂他人话语；T 为及时送医。

2. 识别急性心梗：突发胸痛、胸闷、压迫感等症状，可伴有大汗、恶心、肩背放射痛。

一旦出现上述任何迹象，应立即拨打 120，争取黄金抢救时间。

### 享用美味 更要注重安全

团圆宴固然丰盛，但老年朋友消化功能减弱，饮食上应遵循“质软、量少、多样、卫生”的原则。

#### 食物宜软烂，进食需细嚼

优先选择蒸、煮、炖等方式制作的易消化食物，如清蒸鱼、肉沫蒸蛋、炖烂的蔬菜等。进食时细嚼慢咽，防止呛咳和消化不良。

#### 节制是根本，七八分饱最佳

面对美味，每样都应浅尝辄止。尤其要控制高油（油炸食物）、高糖（甜点、甜汤）、高盐（腊味、咸菜）食物的摄入总量，建议吃到七八分饱即可，减轻肠胃负担。

#### 严防“病从口入”

春节是诺如病毒等感染性腹泻的高发期，因此务必要注意饮食卫生。水果蔬菜洗净，食物（尤其是海鲜、禽畜肉蛋）烧熟煮透，生熟食材的刀具、案板分开。聚餐时积极使用公筷公勺，降低幽门螺杆菌等病原体交叉感染的风险。

### 饮水要充足 饮酒需谨慎

保证每日充足饮水（1500~2000 毫升），晨起喝一杯温水有助于稀释血液。原则上不建议饮酒，如需应景，务必严格限量，且避免空腹饮用。

**重要提醒：**对于患有心力衰竭、肾功能不全（特别是少尿期、透析治疗者）、肝硬化腹水等需严格限制液体摄入量的患者，每日饮水量必须严格遵守医嘱，绝不可参照一般推荐量。

### 疾病预防 筑牢节日健康屏障

节日期间人员流动大，增加了传染病传播的风险，需要重点防范。

#### 预防呼吸道传染病

流感、新冠等病毒在冬季活跃。

**接种疫苗：**预防流感重症最有效的手段之一，建议符合条件的老年人及时接种。

**做好防护：**前往人群密集的公共场所或乘坐公共交通工具时，建议科学佩戴口罩。勤洗手，每天定时开窗通风，保持室内空气流通。

**及时休息：**一旦出现发热、咳嗽等症状，应居家休息，避免带病走亲访友，必要时及时就医。

### 起居与安全 细节之处见真章

节日环境热闹，但潜在风险增多，需要家人格外关照老年群体。

#### 防跌倒至关重要

家中需要保持地面干燥、通道无障碍。建议老年朋友穿着防滑合脚的鞋子；起身、转身、上下楼梯时动作放慢，最好有扶手或家人搀扶。夜间起床，务必遵循“开灯—坐稳—慢起”的步骤。

#### 保暖与通风并重

注意头、颈、背、脚等部位的保暖，外出戴好帽子、围巾。但使用取暖设备时，切记安全第一，保持空气流通。

### 心理健康 亲情是最温暖的“保健品”

节日团聚，老年人的心理健康同样需要关注。

1. 避免过度兴奋与劳累：团聚聊天、娱乐活动要适度，保证充足的休息时间。家人应主动为老人创造安静的休息环境。

2. 注重情感陪伴与沟通：对于子女来说，耐心倾听和用心陪伴是最好的“礼物”。多聊开心事，少问烦心事，关注老人的情感需求。

3. 协助融入“数字化”团圆：如果需要和远方亲人视频，家人可耐心帮助老人使用智能设备，让科技助力亲情传递，减少其孤独感和挫败感。



## 动态快讯

### 中年人肚子越大，人越傻，老得越快？

“肚子胖”也叫腹型肥胖、向心型肥胖、中心型肥胖，主要是因为堆积在内脏的脂肪变多了。腹型肥胖的人与其他身材的人相比，更容易患上“三高”（高血压、高血糖、高血脂）、心脏病、脂肪肝等多种慢性疾病。而越来越多的研究表明，肚子越大的人，可能脑子越小。

国际研究发现，腰臀比高的人，大脑中的“灰质”（一种含有神经细胞的脑组织）体积比健康的人更小，进而增加记忆力衰退和痴呆的风险。

另一项研究发现，内脏脂肪增加和认知衰退之间存在显著的因果关系。内脏脂肪每增加 0.27 公斤，认知能力降低程度相当于衰老了 0.7 年——简而言之就是，肚子越大，脑子越傻。我国的研究也发现，如果 BMI（体重/身高<sup>2</sup>, kg/m<sup>2</sup>）超过 26.2，脑实质体积缩小 17.9 毫升、灰质体积缩小 13.4 毫升，相当于大脑衰老了 12 年。行动起来吧！让自己甩掉小肚子，活得更健康。

据腾讯医典

## 体育活动“混搭”更有益健康

不久前发表在开放获取期刊《英国医学杂志·医学》上的美国一项研究指出，长期结合开展不同类型的体育活动，可能是延长预期寿命的最佳方式。

结果显示，参与的运动类型越丰富，受试者的死亡风险越低。在对运动量进行校正后，运动类型最丰富的受试者，其全因死亡风险降低 19%，因心血管疾病、癌症、呼吸系统疾病及其他原因导致的死亡风险，则降低 13% 至 41% 不等。

据参考消息网

## 一根山药的几种养生吃法

**蒸山药：**将山药去皮，切段，放入锅中蒸熟，可以蘸白糖食用，也可以浇上熬好的蜜汁，吃起来清脆绵软，香甜可口。

**山药枣泥糕：**把山药和红枣煮熟或蒸熟后碾成泥，红枣泥最好炒干水分，糯米粉也炒熟；将糯米粉和山药泥混合做皮，包上枣泥馅就做好了。

**“续命汤”：**准备黄芪、山药、莲子、薏米、桑葚、枸杞、大枣。黄芪煮成黄芪水，然后用黄芪水来煮其他食材，煮 20 分钟左右即可。养生壶或砂锅、砂罐等器具都可以熬制。一次喝一杯或分次频服（一次喝一点）。

## 爬山爬楼梯如何护好膝盖

上山、上楼梯时，膝盖会承受自身体重约 3 倍的重量；下山、下楼梯时，膝盖除了体重还要承受着地的冲击力，更会增加膝盖磨损。

**不伤膝爬山、爬楼梯动作要点：**爬山前做好热身运动；上山、上楼梯时重心略微向前，下山、下楼梯时重心略微后倾；手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖。

肥胖或膝关节不好的中老年人要谨慎爬山，如果爬山时感到膝盖不适，则不要坚持。

均据 CCTV 生活圈