

# 市场星报

安徽人的生活指南

健康  
快乐

2019.2.3  
星期日 戊戌年腊月廿九  
今日8版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 荤素搭配合理 保持正常作息

星报新年“健康大礼包”请收下

春节送啥孝敬老人？  
陪伴才是最好的礼物

▷ 02版

高血压患者冬天洗澡  
一定要牢记专家提醒

▷ 05版

老人盼望过年欢聚  
最忧心年后的冷清

▷ 06版

“好帮手”藏隐患  
谨防身边有“毒物”

▷ 08版

新春佳节将至，忙了一年的人们将迎来七天长假，与家人团聚，过一个热闹喜庆的团圆年。欢聚之前，不妨看看中国科大附一院（安徽省立医院）专家送上的暖心“健康大礼包”。  
记者 马冰璐

### 就餐有讲究 荤素搭配要合理

春节期间，至亲团圆、好友相聚是亘古不变的主题，聚餐自然也是必不可少的春节活动，该院临床营养科营养师周文婷表示，不少人认为过年只有鸡鸭鱼肉摆满一桌才气派，但其实食物应荤素搭配，肉类、海产品、蔬果、豆类都应有，尤其是蔬菜水果富含膳食纤维又清爽可口，更加应该多吃。

去饭馆点菜，或者自制家宴时，以一桌10人来说，除去凉菜，荤食宜在3-4个，素食加上半荤菜6-7样。注意菜肴不宜油炸，加工不宜过度，否则会破坏食品的营养价值。蔬菜宜选用新鲜应季菜，菌菇类食品不仅营养丰富，还不容易发胖。

菜肴应照顾一桌人的口味，尽量清淡少盐、少糖、少酱卤，可做一些少油的菜，如清蒸菜、清炖菜。饮酒不宜贪杯，饮品不宜贪凉，碳酸饮料含有二氧化碳，过多饮用会导致腹胀，影响食欲，甚至造成胃肠功能紊乱。建议自榨新鲜的水果汁或者蔬菜汁，如鲜橙汁、猕猴桃汁等，好喝又健康。

### 保持正常作息 生活节奏不要乱

一放假，原本规律的生活方式就容易被打乱，饮食无节制，作息无规律，很容易导致睡眠障碍的发生，而睡眠障碍是诱发心脑血管

管疾病如脑卒中的危险因素之一。该院神经内科副主任医师群森提醒，尤其是本身就有睡眠问题，或有高血压、糖尿病等慢性疾病的市民更要注意，生活不规律，不仅会导致睡眠问题加重，尤其会造成生物节律的紊乱，从而使人体的血压、血糖、激素水平、代谢水平受到影响，导致心脑血管疾病风险增加。

### 想安然入眠 一定要做到以下几点

尽量保持规律和良好的作息节奏，避免通宵狂欢，日夜颠倒；

调整好心态，控制情绪，不要过度兴奋；

健康规律饮食，不要胡吃海喝，过饥过饱；

如果本身就有睡眠障碍，可以提前请医生开一些帮助睡眠的药物随身携带。

### 路走多了脚好痛？ 选择合适的鞋子是关键

走路多了，脚底好痛、脚后跟好痛、脚踝肿起来了……春节期间，走亲访友，免不了每天上万步甚至更多的步行，如果不注意一些细节，或者不了解自己脚的情况，往往会导致足部的不适感。

该院骨科主治医师鹿亮建议，首先要选择一双合适的鞋子，而且最好不要穿新鞋走太远的路，因为鞋子需要跟脚有个磨合的过程；鞋底也有讲究，不宜过薄或过厚。

女性高跟鞋以不超过5厘米为宜；高跟鞋坡度要缓；鞋子折弯点与脚部折弯点相同。鹿亮认为，运动鞋是很好的选择。

