



南国都市报

07

2026年2月13日 星期五 责编/雷思琦 美编/何子利

温暖过大年

[南国健康]

春节假期饮食、运动要注意啥?

海南医师送出“过节锦囊” 马上收藏 一起健康过大年

南国都市报2月12日讯(记者 王康景文/图)春节将至,走亲访友、聚餐旅行成为节日主旋律。如何在欢庆佳节的同时,守住健康防线,开开心度过春节假期?海南医科大学第一附属医院中医科主任医师钟军华从饮食、起居、运动等多个角度阐述春节养生保健的要点。

在饮食方面,钟军华表示,春节的餐桌上难免大鱼大肉,这些油腻的食物吃多了会增加肠胃的消化负担,易引发消化不良、肠胃不适等问题。因此,春节期间的饮食要遵循合理搭配、节制有度的原则。

“要注意荤素搭配,多吃一些蔬菜和水果,补充维生素和膳食纤维。”钟军华说,这有助于促进肠胃蠕动。比如可以选择一些富含维生素C的水果,如橙子、柚子、草莓等,以及富含膳食纤维的蔬菜,如芹菜、菠菜、西兰花等。适量摄入一些优质蛋白质,如鸡肉、鱼肉、豆类等,以保证身体的营养需求。

此外,春节期间要自觉克制对糖果、糕

点等甜食的摄入,大量的糖分摄入会导致血糖升高,增加肥胖、糖尿病等疾病的发生风险。各种饮料如可乐、雪碧等含有大量的添加剂和糖分,也不宜多喝。她建议大家适量食用甜食,选择一些低糖或无糖的健康食品,如酸奶、水果干等。多喝水,以促进身体的新陈代谢。

“酒逢知己千杯少”,亲戚朋友相聚常常要“喝一杯”。钟军华说,适当小酌怡情,但饮酒过量会对肝脏、肠胃等器官造成损害,还会影响神经系统的正常功能。因此,要避免饮酒过量,适量饮酒。一般来说,男性每天的饮酒量不宜超过25克,女性不宜超过15克。

起居方面,春节期间人们往往会打破平常规律,熬夜看视频玩游戏和聚会等。钟军华表示,长期睡眠不足会影响身体的免疫力,增加患病的风险。建议尽量早睡早起,成年人每天的睡眠时间应在7至8个小时。如果晚上熬夜,第二天要适当午休,以补充睡眠。

此外,春节期间早晚温差相对较大,老人、儿童需注意保暖。

在运动方面,钟军华表示,春节期间,人们的活动量往往减少,长时间坐在沙发上看电视、玩游戏等,容易导致身体肥胖、血液循环不畅等问题。因此,春节期间要适度运动,增强体质。

“比如在室内进行瑜伽、普拉提、八段锦等运动,户外可以散步、慢跑、打太极拳等。”钟军华说,一般来说,每次运动的时间不宜过长,30至60分钟为宜。运动强度要适中,不要过于剧烈,以免对身体造成伤害。如果在运动过程中出现不适症状,如头晕、心慌、气短等,要立即停止运动,并休息片刻。

春节期间要尽可能减少电子产品的使用时间,长时间看电脑、平板和手机等会伤害眼睛,并影响睡眠质量。使用时每隔一段时间要休息一下,眺望远方,放松眼睛。

钟军华表示,过节期间也要注意心理健康。面对家庭矛盾、经济压力等,要学会调整心态,遇到问题要积极面对,不要逃避。



钟军华

养生食谱推荐

1. 解腻山楂茶: 山楂干5片、陈皮一小块、冰糖少许, 煮沸后饮用, 助消化、消积食。
2. 润肺银耳羹: 银耳、莲子、枸杞慢炖, 适合缓解干燥。
3. 助眠小米粥: 小米、红枣、桂圆煮粥, 晚餐食用可改善睡眠。

“公益添彩·幸运同行”游园会活动举行 助力公益事业 海南福彩传递正能量

南国都市报2月12日讯(记者 王康景)“您好,这里是福利彩票的展区和游戏互动区,欢迎大家一起来做游戏,赢取奖品!”近日,海南省福利彩票发行中心在海南省托老院开展“公益添彩·幸运同行”游园会活动,通过趣味游戏互动、公益成果展示等方式,丰富市民群众精神文化生活,营造欢乐祥和的迎新春氛围。

记者在活动现场看到,不少亲子家庭和老年朋友到场参与活动,现场设置即开票体验区、即开票满赠有礼体验区、福彩公益展示区。

其中,在即开票体验区,彩民实名注册“海南福彩”微信小程序后,可获赠价值20元的即开票,每人限领1次;在即开票满赠有礼体验区,市民购买刮刮乐满10元(可累计),凭消费凭证即可兑换海南福彩定制钥匙扣1个。

此外,在福彩公益展示区摆放了福彩公益展板,内容涵盖福彩参与美丽乡村建设、抗疫救灾、救残扶老等各类型的公益服务情况介绍,让市民充分了解海南福彩践行社会责任的“初心”。

“活动很有趣味,现场的布置也很有特点,氛围喜庆,很有过年的感觉。”在现场参加活动的市民刘女士说,她很喜欢福彩,平常也会购买福彩“碰运气”,她希望福彩给社会发展带来更多正能量。

据了解,此次活动旨在持续擦亮省福彩中心“爱心民政·福暖万家”党建品牌,提升海南福彩公益形象,传递“随手公益”理念,深化市民群众对福彩助力社会福利事业的认知,践行福利彩票“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨。

南国好彩

排列5

第26044期分析推荐

吉星高照 短信代码:588
移动拨:12590389588

稳坐5; 二字定 65XX, 6X5X, 6XX7, 95XX, 9X5X, 9XX7; 三字定 651X, X519, 951X, 9X17; 四码 6519, 9571; 五码 65197, 96175。

中国体育彩票 最新开奖
“排列3、排列5”26043期开奖结果
3D:179 5D:17927

中国福利彩票 最新开奖
福泽琼州 彩润万家

- 福彩双色球26019期开奖结果
红球:07、08、16、17、18、30
蓝球:01
福彩3D第26043期开奖结果
号码:7 6 5
“快乐8”第26043期开奖结果
号码: 01、06、12、15、16、19、22、23、25、28、32、34、35、36、41、48、56、64、65、77

公益

图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

天津大郑剪纸

中国道路

民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

春色满园

人民日报 漫画增刊
中宣部宣教局 中国网络电视台