

打年货,如何做好个人防护?

咸宁日报全媒体记者 刘念

红灯笼、“福”字对联、香喷喷的瓜子、五颜六色的糖果……春节临近,越来越多市民开始置办年货。线下的超市、菜市场,线上的电商、网购平台等,都成为市民们的“进货”渠道。“买买买”固然开心,但是也有不少市民担忧:如何做好个人防护?市第一人民医院院感办主任熊英为您解答。

网上尽量不要购买冷链食品

对于很多上班族来说,年末意味着更忙碌。周末难得休息一下,很多上班族不想面对超市里的人山人海,打消了逛超市买年货的念头,而是早早列好了年货清单进行网购。

市民在网上购买年货时,建议尽量不要购买冷链食品。

取件时,尽可能采取无接触配送方式,可以请快递员小哥将包裹放在家门口、小区大门口指定地点,或者暂存在快递柜或驿站,再自行取回。快递柜取货尽量采用扫描二维码的无接触方式。

取件后,对快递包装进行喷洒消毒,拆封后做好手卫生,用洗手液或手消毒液洗手。尽量不要将快递外包装带回家中。

超市:不要闲逛,买完即走

市民应选择正规的、防控措施落实较好的超市,如可观察超市是否实施通风换气、健康监测,对超市公共用品、设施和区域是否有进行全面消毒。

出门前,市民应正确佩戴口罩,确认口罩的密闭性后方可外出。商超的环境相对密闭,



戴口罩是防止飞沫传播的最好防护措施。除口罩外,还可使用手消毒液和消毒湿巾,做好手卫生。

购物时,不建议直接品尝未加热的食物。肉类和海鲜等生冷食物,要与果蔬熟食等其他食物分开包装。尽量避免触摸公用物品,不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸公用物品后,注意洗手或手消毒。挑选商品时,尽量不扎堆、不聚集,如果某个区域人多,可先选购其他物品,等人少时再过去。

购物时尽量避开高峰时间,一次购买足够

几天或一周的食物,减少去超市的次数。不要在超市内漫无目的地闲逛,为避免遗漏,可提前列出购物清单,速战速决,缩短选购商品的时间,减少在超市的停留时间。

菜市场:自备购物袋

进入菜市场前,市民一定要正确佩戴口罩。买菜时与人保持1米以上社交距离,不要闲聊。手不要接触口罩外侧,更不能拉下口罩交谈、闻食物。

到菜市场买菜的主力为老年人,抵抗力较

弱,提倡老年人尽量避免开早高峰买菜,避免人群聚集。若发现菜场人多,可换个时间再去。

市民最好自备购物袋,减少使用公用购物袋,减少接触传播的途径。

在菜场购买肉类、鱼等生冷食物时,可由摊主戴着手套拿起给顾客挑选,市民不要用手直接接触。如果触碰了要及时洗手。肉类、鱼等生冷食物要与果蔬熟食等其他食物分开包装。

采办完年货及时洗手

对于使用后的口罩,可当做生活垃圾丢入垃圾桶。

进门前更换室内鞋。在日常生活中,不需要对鞋底进行消毒,清洗干净即可。外套脱下后,可挂在通风处。

用洗手液或皂液及时洗手,可搓揉手腕、手心、手掌、指缝等处30秒左右,再用流动水冲洗,并用纸巾擦干。

对于可重复使用的购物布袋,可清洗干净晾干。对于家用购物车,可用酒精喷洒擦拭。

果蔬、肉类分开处理

洗果蔬时,可放在流动水下清洗,也可以用盐水、食用苏打水浸泡清洗,洗肉类时不要在水龙头下直接冲洗,可用浸泡搓洗方式。

果蔬、肉类分开处理,生熟食的案板和刀具要区分开。切过生食的刀具和案板,要清洗干净,置于通风处晾干。处理生食后,要及时做好手部清洁,避免用手直接接触肉眼。需要注意的是,肉类烹饪时一定要煮熟煮透后方可食用。

宅在家,如何坚持合理运动?

咸宁日报全媒体记者 刘念

春节期间,很多人在家都是从床到沙发,每天“两点一线”地抱着手机聊天、追剧、玩游戏。殊不知这样的生活方式,会让颈椎、腰椎等没法“放假”,不仅得不到休息,反而会增加患病概率。如何以健康的姿势宅家度假?市第一人民医院骨伤外科主任医师徐全胜给您支招。

颈椎说:多做抬头运动

如今,手机、平板已经成为老中少生活的一部分,在使用电子产品的过程中,我们大多是低头持握,眼睛盯着屏幕。但长期低头玩手机,对颈椎影响很大。

正常颈椎呈现“C”形向前的生理弧线。当我们低头时,这个向前凸起的弧度会减小甚至消失,颈椎后部的肌肉为了维持头部的重力会受力紧张。长时间保持低头的姿势,容易导致颈椎的生理曲度变直,甚至反弓,容易诱发颈椎病,出现颈部疼痛、四肢麻木、头部供血不足等症状。

因此,要保持良好的姿势,不要长时间低头玩手机,多做抬头运动,多做颈椎保健操如

米字操。家里电视放高一点,让头稍微上抬。

腰椎说:要起来活动

回到家里,很多人会瘫坐在沙发上“葛优躺”,看似舒服放松,但对腰椎有伤害。

除了颈椎向前凸起,正常情况下腰椎也是向前凸起的。当我们“葛优躺”时,腰椎会因缺乏足够支撑导致原有弧度改变,使腰椎间盘所受压力不断增大。长时间保持这个不正确的姿势,会诱发腰椎间盘突出,引起腰部疼痛、双下肢运动异常等症状。

因此,“葛优躺”久了也要起来活动,伸伸懒腰,扭扭腰。

下肢血管说:起身活动四肢

春节期间,宅家追剧、围坐打牌……这些娱乐会让我们坐着不动。久坐不动,会引起下肢静脉回流障碍,本身存在血液疾病的,更容易导致下肢静脉血栓问题。

所以要避免久坐,定期起身活动四肢,做

一些腿部肌肉收缩活动,如踝泵运动、直腿抬高运动,促进血液回流,减少血栓形成。

全身说:不要赖床

忙碌了一年,到了春节期间,终于可以睡懒觉了,很多人甚至能睡到下午,醒了也不愿起床,躺在床上玩手机、看电视甚至吃饭,一天除了上厕所都在床上度过。殊不知赖床久了,对身体也是有一定影响的。

当我们在床上吃饭、玩手机、看电视,全身会处在各种不自然的姿势中,像低头、“葛优躺”、久坐不动都会出现,各种问题也会接踵而来,导致身体多个部位受压难受,肌肉酸痛。

不仅如此,赖床还会导致生物钟紊乱,作息不规律,晚上兴奋甚至失眠。有时早上起得晚,不吃早饭,会使午餐、晚餐的摄入量过多,还会增加夜宵的次数,增加胃肠道在夜间的负担。

所以,春节期间,不要赖床,不想睡就起床活动。

庆佳节,如何保持健康饮食?

咸宁日报全媒体记者 刘念

春节假期是家人团聚的好日子,也是吃喝玩乐、享用美食的好时机。大鱼大肉当前,市第一人民医院消化科护士长谭亚君为您提供春节饮食指南,让您在享受美好假期的同时做到合理膳食,提高自身免疫力,增强机体对疾病的抵抗力。

合理配餐不偏食

既然是团聚佳节,在家烹调菜肴时,不能一味地准备各种大荤的菜肴,过多摄入大鱼大肉,会加重胆囊、胰腺等消化器官的负担,容易诱发胆囊炎、胰腺炎,且过多的油脂摄入会增加高血压、糖尿病等疾病的风险。要注意营养均衡、食物多样化,一周要吃到25种食物以上。选择肉类时应优先考虑鱼虾禽肉类等优质蛋白质,畜肉应以瘦肉为主,豆制品也是膳食中优质蛋白质的重要来源。应做到餐餐有蔬菜,适当多摄入一些新鲜的深色蔬菜。

春节期间,各种美味让人欲罢不能,有的

人只吃菜不吃主食,但实际上,主食不可少。碳水化合物对人体代谢有很大作用,而主食是碳水化合物的主要来源。主食包括大米、山药、土豆、芋头、玉米等。

面对美食,要控制自己饮食,做到按时进食三餐,每餐进食七分饱即可。尽量少吃蔬菜,再吃肉,最后吃主食,避免过多摄入碳水化合物和脂肪,导致热量在体内堆积。

有些食物在冰箱冷藏、冷冻后,容易滋生细菌,取出后要加热食用,避免食物中毒。

在外就餐,要注意饮食卫生,选择干净的餐馆。嘱咐厨师少放油和盐,点菜时注意荤素搭配,少点油炸、熏制、干锅、爆炒类菜肴。

进食要适度,边说边吃很容易吃多,过度饱食对身体健康不利。

建议使用公筷,倡导分餐进食,降低病从口入的风险。

选择饮料时,把可乐、雪碧等含糖饮料替换成甜度低的牛奶、白开水等,减少糖的摄入。

美味零食不贪吃

各家各户在春节前购置许多零食作为年货,例如香脆可口的盐焗腰果、松子仁、葵花瓜子等。零食虽然美味,但也不能贪吃。

买零食时,看包装上的营养成分表,建议选择能量低、蛋白质含量高、脂肪含量低、碳水化合物含量少、钠含量低的。看配料表,它是根据含量由高到低排序的,尽量选择一些对人体健康有帮助,而我们也需要的。

要根据个人的身体状况以及正餐的摄入量情况选择适合个人的零食,如果三餐能量摄入正常,尽量选择一些低能量的食物作为零食。如果三餐能量摄入不足,可以选择一些含有一定能量的食物作为零食。

一般说来,应选择营养价值高的零食,如水果、奶制品、坚果等,所提供的营养素,可作为正餐之外的一种补充。少吃或不吃高糖、高盐、高脂肪的食物,如糖果、蛋糕、薯条等。

要选择合适的时间,在两餐之间可以适当吃一些零食,睡前半小时内尽量不要进食。零食

量和食用次数均不宜过多,建议每天吃零食不要超过三次,零食的热量占一天总能量摄入的10%以内即可,以免影响正餐的摄入。

限量饮酒不劝酒

春节期间,无论是家宴,还是朋友聚餐,人们都难免喝上几杯。亲戚朋友举杯劝酒,也较易不小心喝多。酒能助兴也能伤人,长期大量饮酒,可引起胃出血、急性胰腺炎等疾病。

如果喝酒,应适可而止,不酗酒。每个人对于酒精的耐受程度各有差异,注意不劝酒不拼酒。

喝酒前可以喝点牛奶,吃些蔬菜,不要空腹喝酒,减少酒精对食管、胃的直接刺激与损伤。

有溃疡、出血等消化道疾病、肝病、痛风、高血压、心脏病等人群不能喝酒。服用过或注射过头孢类药物的人群,一周内避免喝酒。

需要提醒的是,春节期间,天气比较寒冷,生活习惯、饮食习惯打乱,容易出现一些肠胃疾病。如果出现不适,应及时就医。

春节遇上降温 谨防三种疾病

春节临近,气温骤降,特别是从紧张忙碌的工作、生活中一下子放松下来,在长假里,很容易患上冬天的时令病或诱发潜在疾病。所以,放假的日子里,尤其是老人和孩子,切不可掉以轻心。

糖尿病

冬天人们不爱动,而吃的东西又以油腻重味为多,所以这是个容易长胖的季节。但对于有糖尿病的人来说,发福可不是好现象,尤其是冬天的寒冷还可能引起血管收缩,血流减慢,容易诱发糖尿病、心脑血管并发症。

即使平时控制饮食控制得不错,过节放假这几天也很容易“走神”,放松警惕。内分泌科特别强调,新年的假日里,除了要防寒保暖,适

当运动之外,还要特别注意控制食量,少吃淀粉及高脂类食物,多吃绿叶蔬菜。

小贴士:糖尿病患者每天晚上用稍微烫一点的水泡脚15分钟,有助于防寒保暖,改善局部的血液循环。

保护人群:中老年人、已患有糖尿病的人。

呼吸系统疾病

呼吸道疾病是冬天最普遍、最常见的时令病。以流感、阻塞性肺炎为代表的呼吸道疾病会在冬季急性发作,而对季节很“敏感”的哮喘更是不会放过“作乱”的最佳时机。

专家表示,节日里家人、朋友都会聚在一起,这对身体抵抗力弱的人很不安全,容易被传染各种呼吸系统疾病。所以,过节时除了自

己注意保暖外,重要的是保持屋里空气清新,常换气通风。此外,老人和孩子尽量少去拥挤的公共场所,一有发烧、咳嗽等症状,应及时到医院就诊拍片。

小贴士:不要因为怕冷就一下子将自己“裹”在厚衣服里不动,而应适当增加耐寒锻炼。**保护人群:**老人、儿童、免疫力低下者。

心脑血管病

进入冬季以来,各大医院收治的心脑血管病发作的患者人数一直呈上升趋势。专家介绍,冬天的天气早晚温差较大,寒冷刺激会使人血管收缩,导致高血压病患者血压骤升,而老人本身存在的器官进行性病变则使得血压波动更大,严重时就会诱发心血管突发事件

或脑血管意外。此外,冠心病患者也容易诱发心肌缺血、缺氧而导致心绞痛甚至心肌梗塞。

若是赶上节日,对老人来说并无特别,但儿女放假带来的家庭聚会往往会令老人变得激动,心脏受到压迫,或是因为烦躁导致血压上升。

因此,老人千万别让身体受凉,同时在饮食上一定要限制盐的摄入,每天要小于6克,二不要喝凉水或吃冷的食物。晚上睡觉前最好喝一杯温开水,便于稀释血液,以利血管相对畅通,避免疾病的再次发作。在节日期间,儿女尽量不要太吵,要让老人保持情绪稳定,避免精神紧张和情绪激动。

小贴士:老年人冬季晨练时间不宜过早,以早晨8—9点钟为好。

保护人群:中、老年人。(本报综合)

春节防疫九个“不”

