

# 管住嘴迈开腿，健康才能“不放假”

春节期间如何健康饮食，专家给您支招



□本报记者 龚鹏

对很多人来说，春节是一年中难得的休闲时光，放下一年的压力和疲惫，和家人朋友聚聚餐、聊聊天，温馨又惬意。与此同时，春节也是消化系统疾病的高发期，由于饮酒饮食无节制、休息时间不充分等原因，一些人拖垮了身子、住进了医院，为原本快乐的新年徒增烦恼。那么，春节期间应该如何健康饮食呢？近日，记者采访了西海岸新区中医医院肝胆病科主治医师范继龙，为市民春节期间的健康饮食支招。

## 饭桌上注意荤素、粗细搭配

“春节期间的饮食结构应注意荤素、粗细搭配，同时保持营养均衡、合理进餐，确保饮食与平时相似，避免因暴饮暴食而导致消化不良。”范继龙说。

在主食的选择方面，范继龙认为要避免摄入过多的精细碳水化合物（如白米饭），最好选择富含纤维的全谷物和薯类作为主食，以增强饱腹感和改善肠道健康。春节期间，餐桌上的肉类和油炸食品可能较多，市民应注意平衡膳食，多吃清淡食物，避免脂肪堆积引起的代谢性疾病。吃畜肉时应首选脂肪含量较低的瘦肉，同时每天禽肉蛋类食物的摄入量应控制在120克至200克。“鱼、禽、蛋和瘦肉都是动物性食物，虽然可提供多种营养，但含有高脂肪和胆固醇，因此建议大家选择食用脂肪含量相对较低的鱼虾类水产品和一些去皮禽类（鸡、鸭、鹅等）。不建议吃太多烟熏、火烤和腌制的肉类，这类食品不仅多盐且有害，无益于身体健康。”范继龙介绍。

另外需要注意的是，用餐时要细嚼慢咽，狼吞虎咽可能会导致消化不良。购买食品时要选择合法来源的产品，还要避免食物长时间放置导致的细菌污染。同时，尽量避免食用半生不熟的食物，如火锅、海鲜等，以防寄生虫感染。

## 每天坚果摄入量不能超标

坚果营养丰富，每到过年，家家户户都会买上一些自己吃或者送给亲戚朋友。“虽然坚果有益健康，但由于其所含的能量较高，也不可以过量食用。”范继龙说，根据中国居民平衡膳食宝塔推荐，豆类坚果每日最佳摄入量为25克至35克。

另外，范继龙提醒：“肥胖的人群要严格控制坚果的摄入量，以防多余能量变成脂肪存储在体内；血脂高的人群可以吃一些脂肪含量较少的坚果，例如栗子、杏仁等；糖尿病患者在购买坚果时应注意避免选择添加有葡萄干、蔓越莓干和苹果干等含糖量较高的果干；过敏人群选择坚果时要注意过敏源。”

范继龙还建议，最好购买没有经过调味的原味坚果。“市场上有很多口味的坚果，在加工过程中难免会添加油盐糖和各种调料，所以能量也会增高。另外，坚果富含不饱和脂肪酸，完全开壳后很容易氧化变质，不仅会影响口感，还会生成一些有害健康的成分，因此在购买坚果时要购买没有开壳或部分开壳的坚果。”范继龙说。

## 保持适量的体育活动

春节期间，家家户户都会备有各种小零食来招待客人，但是对于食欲本不太好的老年人和儿童来说，餐前吃太多零食会影响正常吃饭，餐后食用太多则会增加能量摄入。对此，范继龙表示，食物多样化不是指吃多种零食，而是要摄取不同种类食物，“吃零食也大有讲究，最好在两餐之间少量吃一点，且最好选择甜度不高的水果。如果非要吃糕点，最好是选择在饥饿时稍微吃一点，不要过量。还可选择稍微吃点坚果，同样也要控制好摄入量。”

此外，范继龙还提醒广大市民，即使在春节期间也应保持适量的体育活动，帮助身体更好地应对节日期间的额外热量摄入。同时，要注意多喝水，避免过多饮用含糖饮料，特别是碳酸饮料，以免增加体重和血糖水平。“春节期间，暴饮暴食、大鱼大肉对于我们的肝脏、胰腺和肠胃来说是个沉重的负担，补充水分可促进机体新陈代谢，加快胃肠蠕动，防止积食、便秘，降低血液黏稠度，建议喝白开水或茶水，少喝饮料，避免过量饮酒。”范继龙表示。



罕见

## 多个科室联合诊疗 成功切除17斤肿瘤

□本报记者 龚鹏

近日，饱受巨大卵巢肿瘤病痛折磨近半年之久的周女士在西海岸新区人民医院妇科团队的帮助下，成功切除了堪比篮球大小的卵巢肿瘤，术后称量该肿瘤重达17斤，实属罕见。

据了解，今年54岁的周女士在5个月前出现腹胀，期间肚子越来越大，吃不下饭，也喘不动气。为了摆脱病痛的折磨，在家人的陪同下，周女士来到区人民医院就医。入院后，医院妇科团队对周女士进行了相应的检查，确定周女士得的是卵巢肿瘤，初步估计有篮球大小。“正是这个肿瘤挤压了正常器官的空间，更糟糕的是还带来大量的胸腔和腹腔积水，这是引起周女士呼吸费力，进食、排便受阻的元凶，如果让病情继续延续下

去，后果不堪设想。”谈及当时的情况，区人民医院妇科主任徐磊仍心有余悸。

随后，徐磊紧急会同医院呼吸内科、肿瘤内科、麻醉科、营养科、胃肠外科、ICU等近10个科室进行了多学科会诊（MDT），为周女士制定了细致全面的手术治疗方案。最终凭着丰富的临床经验和精湛的技术，徐磊顺利切除了这个篮球大小的肿瘤。

术后10天，周女士顺利出院，她长舒一口气道：“终于能过好年了。”

“卵巢肿瘤是常见的妇科肿瘤，可发生于任何年龄，特别是更年期和长期情绪不良的女性更应警惕。广大女性朋友要时刻关注自己的身体变化，定期进行体检，如发现问题，应尽早到正规医院诊治。”徐磊说道。

暖心

## 搭建医患“连心桥” 健康惠民“零距离”

□本报记者 陈蔚

“大娘，这一次摔倒没有造成骨折或关节脱位，您不用担心。但是您也要减少活动，在家观察，有问题的话随时和我联系。”近日，西海岸新区区立医院骨科主任陈增亮在登门给85岁的李女士检查完身体后，留下了自己的联系方式。

原来，李女士在3个月前因不慎跌倒导致股骨颈骨折，随后在区立医院进行了髋关节置换术，但是在居家康复的过程中再次不慎跌倒，家属正为老人的身体情况而忧心不已时，接到了区立医院骨科专家入户随访的消息。

据了解，为进一步深化医疗健康服务内涵，有力提升医疗服务便利化、优质化水平，聚力解决群众看病

就医过程中的“急难愁盼”问题，实现患者从住院治疗到居家康复的紧密衔接，日前，区立医院全方位创新服务模式，开展骨科手术出院患者入户随访活动。本次活动为骨科手术后的12名老年患者进行随访，随访医护人员在了解患者具体康复情况的同时，对用药情况做出相应的调整，为患者提供专业的康复治疗、康复训练和指导，减轻患者来院复查的困难与不便，使患者在院外也能够得到科学、专业的医疗服务。

下一步，区立医院将继续以切实改善老百姓看病就医感受为目标，将“以病人为中心”贯穿于医疗服务各个环节，多渠道、多形式搭建医患沟通平台，构建和谐医患关系，着力做好“诊前、诊中、诊后”全链条服务，不断增强群众就医获得感、幸福感、满意度。