



为了能过个温馨、喜庆、平安的团圆年,春节期间的健康问题您万万不能忽视

# 春节健康“路线图”

□实习生 王怡



张玲 刘智峰 摄

再过几天,中国人最为重视的农历新年就要来到了。辛苦了一年,忙碌了一年,每个人都盼望着能回家过个平安年。而万事当前,健康为重。笔者特别在过年之前为大家绘制了一张“春节健康路线图”,希望您能够在路上回家过年的路途之时,也能踏上健康的旅程。

## 启程:健康把家回

2014年1月16日,春运大幕拉开,时至今日,春运大潮逐渐进入白热化阶段。可是,大多数人往往将更多的注意力放在了如何抢到车票,怎样按时到家等问题上,却忽视了如何才能平安健康的路上归途。那么在回家途中我们身体常常会有哪些突发状况?而我们又需要提前做哪些准备呢?

### 状况一:晕车——多管齐下

晕车是最容易在旅途中产生和困扰大家的问题。患者起初会感觉上腹不适,继而出现恶心、面色苍白、出冷汗、眩晕、呕吐等症状。

对于晕车患者,专家建议,在出发前,要保证充足的睡眠,避免吃油腻食物,并提前服用防晕车的药物;减少颠簸对自己身体的影响。例如减少头部活动,在颈部放置海绵垫以起到缓冲作用;一旦出现晕车现象,应当闭目仰躺,头部紧靠在固定椅背上,保持良好通风。

### 状况二:水肿——切勿久坐

长时间坐车,会引起血液循环不畅,进而引起下肢肿胀,医学上称为“旅行者水肿”。究其原因,医生建议乘客们乘车时不要总是坐着,应该时常变换一下体位,或站一会或抬高下肢坐一会儿,也可用手从上往下进行下肢按摩,帮助血液回流。以有效避免水肿发生。

### 状况三:腹泻——卫生为先

人在途中,诸多不便,加上人多拥挤,人们常常会抱着“凑合”的心态,从而忽视了饮食卫生,使得病从口入,而行车中如厕不便也会加剧腹泻患者的痛苦。

在旅途中,饮食和饮水卫生尤为重要。切

勿饮用生水,在找不到洁净饮用水时,可以用多汁水果代替。水果食用前要洗净或者去皮,尽量选择有质量保证的食品或者饭店进食。另外还应节制饮食,切勿给肠胃过重负担。要随身携带一些碘酒、绷带,创可贴等常用药品,提前了解一些外伤紧急处理的方法,及时用药,避免造成更大的伤害,如果遇到难以处理的情况,要及时求助或者就近就医。

### 状况四:外伤——及时处理

春运期间,车厢内人员众多。因此,开水烫伤,利器划伤,重物砸伤等事件时有发生,年幼的孩子发生意外的概率就更高了。乘客们除了悉心照看自家孩子之外,还要准备一些碘酒、绷带,创可贴等常用药品,提前了解一些外伤紧急处理的方法,及时用药,避免造成更大的伤害,如果遇到难以处理的情况,要及时求助或者就近就医。

## 到家:健康把年过

安稳到家之后,就要准备和家人一起热热闹闹,红红火火地过年了。为了能过个温馨、喜庆、平安的团圆年,春节期间的健康问题您可万万不能忽视。常言道“民以食为天”,尤其是在春节期间,大大小小的聚餐成为了增进家庭成员间以及同学朋友间感情的重要方式,可是俗话说“病从口入”,如何才能过在过年期间吃的又好又健康呢?笔者为您总结了“三原则”。

### 原则一:蔬菜瓜果不可少

按照我国传统习俗,过年时候就要吃点好的,鱼肉荤腥顿顿不少。然而,时间一长人们极易感觉疲劳倦怠、胃肠胀气。而新鲜的蔬菜水果,含有丰富的纤维素,可以解油腻,维持胃肠正常蠕动,预防便秘,维持人体新陈代谢的需要。但是值得注意的是,水果与蔬菜的消化时间和过程都不同,应分开食用,否则水果中的大量酵素,会使蔬菜的纤维素腐败,无法被肠胃吸收。

### 原则二:饮食饮酒勿过量

春节期间,人们的饮食多油腻,过量饮食会对肠胃造成极大的负担,使得诱发肠胃疾病的概率也大大增加。过量饮酒更是容易导致急性酒精中毒,伤肝伤胃。故小编提醒您饮食饮酒都要适量,尽量不要劝饭劝酒,保持一定的运动量,减少肠胃负担。更要避免酒后驾车,造成事故。

### 原则三:瓜果零食莫贪嘴

按照习俗,家家都会在过年期间准备糖果、瓜子、花生等零食,人们在看电视、打牌聊天的时候,不知不觉就吃掉了平时好几倍甚至是十几倍的瓜子、糖果。可是,值得注意的是,瓜子、糖果中含有很多糖分及香料,过多食用就容易使人嘴干舌苦、情绪激动,甚至出

现莫名其妙的愤怒,尤其孩子更不宜多吃甜香味瓜子、花生。

## 归来:健康把工复

等到春节七天长假一过,我们很快就要离开假日的“温床”投入紧张的日常工作中了。按照以往的经验,此时也是健康问题高发时期,尤其上班族,在身体和精神上都容易产生不适应的症状,统称为“节后综合症”。虽然离节后复工还有一段时间,但是笔者还是希望能提早给您打打预防针,同时也为“春节健康路线图”画上一个完美的句号。

### 用“睡眠”治疗“倦怠”

不少人感觉在春节之后身体非常容易感到疲惫,事实上是因为在过节期间走亲访友,日夜颠倒的生活扰乱了日常形成的生物钟。专家建议在春节期间不要使自己身体过于疲劳,节后应多休息,调整生物钟,减少熬夜,辅之以按摩泡脚等方式消除疲劳。

### 用“运动”治疗“厌食”

春节大吃大喝除了会在当下造成肠胃负担和肠胃疾病之外,还为节后生活埋下了隐患,使得自己很容易对一切事物产生厌恶和恐惧。对于这种情况,运动是一剂良药,进行诸如走路、慢跑、游泳等运动可以促进胃肠蠕动也可以增加食欲。

### 用“社交”治疗“孤独”

“常常感到孤独”是不少从家乡返回工作或学习的极易患上的心理疾病。看着自己的家人旧友离自己越来越远,在心里,一种离别的感伤油然而升起,从假日的热闹气氛突然转向自己一个人的城市,难免会有心理落差。在这时候,千万不要刻意压抑自己,想念家乡父母的时候打个电话回去,多结交几个朋友,多参加集体的社交活动,不要让自己总是独自一个人待着。

从启程,到途中,再到归程,至此,我们为您准备的“春节健康路线图”也就绘制完毕了。但是,您的春节健康之旅才刚刚开始,笔者在此祝您平平安安健康健康地度过一个团圆年。

## 热点关注



四川泸州:为返乡农民工免费体检

2014年1月22日,在四川泸州市江阳区通滩镇宜定社区体检点上,江阳区的医务人员在为返乡农民工进行免费体检。

春节临近,江阳区大量的农民工陆续返乡。为了及时检查、筛查出返乡农民工因携带或者感染各种疾病返乡,江阳区卫生局组织区妇幼保健院、区妇儿医院、区疾控中心等医疗机构人员,采取现场体检、筛查、取样复查、健康咨询、讲解健康知识、发放宣传册等方式,在春节前后10天左右开展新春走基层送健康活动,为返乡农民工进行免费健康体检。王承伟 摄

## 开设专栏各显特色

中央电台经济之声开设《新春第一线记者在基层》专栏,让记者通过在基层的所见所闻展现最基层的经济生活,最生动的百姓心声,真实反映十八大以来群众最关心的消费、物价、教育、医疗、住房、社会保障、文化体育等百姓最关心的最直接的民生现状。

光明日报开辟的“中华传统文化溯源·新春特辑”专栏,每篇以2500字左右文章追溯一个文化现象的起源,如“春节”“马年”“杨柳青年画”等来源,力图以散文化的优美语言梳理影响中华数千年的风俗和文明。

新华社各线路、各终端统一开设“新春走基层”专栏,开始连续推出编辑记者春节期间深入基层的报道。同时开设“在路上”“我见见闻”“他们在岗位”“曝光台”“过年”“2014,我们这样过年”“情满回家路”“文明出游”“返乡见闻”“温情时刻”“新年心愿”等子栏目和视频专栏。此外,新华社还充分发挥全球采集网络优势,在国际报道中开设“海外涉华·春节”栏目,充分反映海外华侨华人迎新春活动。

经济日报在继续办好品牌栏目“值班站长日记”“春运服务台”等专栏基础上,今年着重打造“蹲点笔记”和“在节日岗位上”专栏,蹲点采访保障城市运行、服务人民生活的艰苦行业,探访一些读者不熟悉的特殊岗位。(新华社北京1月25日电)

## 防卫学公益性培训将展开

本报讯(实习生王怡 记者赵昂)日前,由正义联盟防卫学协会、国际安全防卫学院等单位发起的首届防卫学推广会在京举行,正义联盟防卫学协会将通过“大学生安全教育讲座”、“大众安全讲堂”等活动,对公众开展公益性免费的防卫学培训。

此外,由于节前客车加班加点,满载负荷转,广西、四川、陕西先后发生客运车辆肇事的一次死亡超过5人的较大事故;在较大事故中,还有一半涉及微型面包车,主要表现为面包车超员、翻坠。

公安部交管局表示,交通参与者需提高自我防护意识,一旦发现严重交通违法行,可及时通过电话、短信、微博等途径向公安交管部门举报。

## 节前返乡高峰事故多发 公安部发布交通安全提示

一次死亡超过5人的交通事故分析发现,三分之二的事故为异地车辆肇事导致,主要原因是驾驶人长途驾驶、路况不熟;三分之二的事故发生在高速公路,主要原因是追尾碰撞,车速过快、未保持安全距离。

## 去年媒体关注的十大公共卫生热点

1. 质疑乙肝疫苗接种致死事件的风波
2. 中国东部地区大范围长时间雾霾天气,公众健康受到严重威胁
3. 国务院出台了严格治理大气污染的国十条
4. 中国发生人感染H7N9禽流感疫情
5. 我国正式实施《精神卫生法》
6. 方舟子和崔永元就转基因食品安全性展开激烈争论

7. 中共中央办公厅和国务院办公厅要求领导干部带头在公共场所禁烟
8. 中国政府签署《烟草控制框架公约》十周年,控烟效果和进展受质疑
9. 媒体回顾非典疫情情景,热议中国公共卫生进步
10. 美国塔夫茨大学就在中国开展“黄金大米”试验致歉

(魏文)

## 2013年中医药十大新闻

- 1.《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》提出,要“完善中医药事业发展和机制”。
- 2、全面发展中医药医疗保健服务,成为国家发展健康服务业的重要内容。
- 3、中医药在国家外交战略中的地位提升。
- 4、成都老官山汉墓考古发现一批珍贵医简。
- 5、中医药参与深化医改取得新进展。

- 6、中医药服务百姓健康推进行动深入基层惠及群众。
- 7、首批134名中医药传承博士后进站。
- 8、中医药标准体系框架初步形成。
- 9、国家中医临床研究基地建设取得新进展,中医药科技取得新成果。
- 10、中医药积极参与应对人感染H7N9禽流感。

(魏文)

# 2014 年中央媒体“新春走基层”突出民生主题

新华社记者 白瀛

1月20日前后,2014年中央主要新闻单位“新春走基层”采访活动开始。各媒体组成采访小分队,分赴革命老区、民族地区、边疆地区、沿海侨乡和灾区集中采访报道,与基层群众同吃同住、欢度春节。各媒体关注的多为回家等民生主题。

## 深入田间地头和市井街巷

人民日报社100多名编辑记者组成了10余路走基层小分队,深入到地方一线,在田间地头、市井街巷、隧道矿山、地震灾区进行深入采访调研。

新华社也派出100多名编辑记者深入沿海、内陆、边疆、老少边穷、一线基层部队等地进行采访,截至1月25日上午8时,文字图片图表稿件采用率均为100%。

中央人民广播电台中国之声从1月23日到大年除夕连续6天把直播间开设到全国七大交通枢纽城市的火车站、飞机场、长途汽

车站、农贸大集,在现场汇总春运信息,解答旅客问题,温暖人们的回家路。

经济日报派出多路记者,分赴贫困山区、四川芦山、甘肃岷县等灾区、工厂矿山、社区山村等,到一线去、到群众中去,感受生活的温度,采写鲜活的新闻。

## 突出“回家”等民生主题

今年中央电视台的“新春走基层”报道主要突出“家”的概念,呈现回家的心情,体现年味,烘托节日氛围,在结构上延续往年春节期间播出的“回家的礼物”“在岗位上”“问暖”等品牌系列,新增了“家风是什么”海量采访,创新体现党风政风带动社会风气改善的内在关系。

新华社“新春走基层”报道主要分为“春节回家路”“节俭过大年”“发展新变化”三大主题,充分发挥现场短新闻的特色,故事性强,多以人物对话、动作、场景描述来表达城市打工者的辛勤劳作、回家途中的思乡之情。《又是一年回家路——陪打工者返乡过年记》《再远的路也要回家团圆——老罗千里回

## 北京安贞医院医联体成立

近日,北京市朝阳区北部医疗联合体—北京安贞医院医疗联合体启动暨北京安贞医院胸痛中心挂牌。朝阳区北部医联体由18家医疗机构自愿联合,包括北京地坛医院、北京华信医院、煤炭总医院、北京朝阳急诊抢救中心、北京藏医院、北京北亚医院、和睦家医院以及10家基层卫生服务中心,服务范围覆盖朝阳区北部,医联体内各成员单位的床位数量累计达到近4000张。

北京安贞医院是朝阳区北部医联体的牵头医院,医联体的合作模式为建立三级医院间、三级医院与二级医院和社区服务中心的双向转诊机制;建立医疗联合体内医师多点执业机制;充分利用社区健康网络与

各医院远程会诊中心,开展远程会诊工作,方便患者就医;建立业务指导机制,开展出诊、查房、讲座、接收进修学习等工作。北京安贞医院是一所所以心血管内外科为特色,集医疗、教学、科研、预防、保健、急救为一体的大型综合性医院,心血管内科、心脏大血管外科是国家重点临床专科,已形成以心血管病学为核心的综合性学科群,为北京市“妊娠合并心脏病”转会诊中心。2013年,冠状动脉介入治疗手术和心脏外科手术均破万例,在全国有较大的影响力。(房琳)

## 滑雪最好选人工滑雪场

滑雪时受伤多为摔伤、骨折等情况,常见部位是膝关节和踝关节,也可能是腰椎骨折。另外,也易造成软组织损伤,如肌腱拉伤、韧带扭伤等。摔伤后不要立即起身,应先活动下四肢,看看伤情,如疼痛剧烈,应就近呼救求援,严重情况及时就医。最好选择维护良好的人工滑雪场,避免岩石、树木等危险物体,滑雪前应做好热身,初学者不要贸然挑战“高级道”。

在较大的滑雪场滑雪时也要警惕雪盲症。雪盲症又称雪光性眼炎,一般发生在雪后天晴、气温较低的白天。症状是畏光、流泪、奇痒、刺痛、水肿、异物感等。预防措施是配戴防紫外线的太阳眼镜,平时补充维生素A、维生素B群、维生素C和维生素E等。发生雪盲症,用眼罩、干净纱布覆盖眼睛,尽可能不要用眼,一般可自行恢复,症状严重,尽快就医。(赵坚)

## 慧灵儿童巧绘送祝福



一直以来,由于语言、思想隔阂,智障儿童无法与普通入正常沟通,但他们内心的小宇宙却时刻在燃烧着,创造着各种新鲜事物。新年钟声敲响之际,屈臣氏携手慧灵慈善机构,推出慈善限量版多用途便携包,包到,福到!通过智障儿童手上的小画笔,将其内心世界及想法带到了阳光下。慧灵儿童设计的别致新年吉祥图案,让人们了解他们的想法,走近其内心深处;同时,也为消费者送上满满的新年祝福。(思楠)

## 五家机构倡议过节不送烟

春节是中国人一年中最为重要的节日,礼物传递着对亲朋好友的关爱和祝福。烟草作为健康的无形杀手,送人烟草就等于送人危害。近日,中国疾病预防控制中心、中国控制吸烟协会、中华预防医学会、中华医学会、新探健康发展研究中心共同向全国人民发起倡议,倡议不送烟、不敬烟、不劝烟,不在公共场所吸烟,勇于对二手烟说“不”。

中国疾病预防控制中心梁晓峰副主任代表五家机构宣读了倡议书。他表示,烟草烟雾中含有7000余种化学成分,有至少69种致癌物,200多种有毒有害物质,吸烟和二手烟能够导致癌症、心脏病、呼吸系统疾病等多种危害。我国作为烟草生产和消费大国,送烟、敬烟这一不良社会习惯还有待改善,特别是在重大节日期间,这一现象尤其严重,需要大家共同努力来改变这种社会风气。

为此,五家机构共同倡议,树立新风尚,走亲访友、亲朋聚会时,不送烟、不敬烟、不劝烟,健康过大年。吸烟者要尊重他人的健康权,在公共场所不吸烟;要勇敢地向二手烟说“不”,维护大家的健康权。医务工作者要大力传播吸烟有害健康和公共场所不吸烟的理念,提高防控烟草危害的意识和能力,帮助和鼓励吸烟者戒烟。(吴阳)

## 肝病患者天冷要防消化道出血

伴随“三九、四九”的到来,北京佑安医院急诊中心消化道出血的危重症患者有所增加,据不完全统计,一个月救治消化道出血患者多达40余例。为此,北京佑安医院急诊中心李俊红主任介绍,有肝硬化病史的患者由于气温骤降,自我保健、保暖不够,引发感冒继而并发了肝病的复发和加重,在加上饮食不当极有可能出现上消化道出血,更易并发肝昏迷的出现,而危及生命。

李俊红主任提醒广大肝病患者,慢性肝病患者由于本身抵抗力低下,冬季一定要注意保暖、在医生的指导下服用一些增

强机体免疫功能的药物,坚持肝病的治疗,减少在人群嘈杂的公共环境活动,防止上呼吸道感染的发生,避免这些诱因引起肝病的复发和加重。患者如果出现不适症状要及时就医,以免延误病情。同时,新春佳节就要到了,也提醒肝硬化伴有食道胃底静脉曲张的患者切忌暴饮暴食和饮酒,忌吃辛辣、过多的食物像鱼刺、鸡骨等以免划破食道胃底静脉引起出血,一定要吃软而少渣易消化的饮食。如果患者一旦出现出血倾向,要立即卧床休息,不要惊慌,采取禁食禁水的措施,并及时就医。(刘慧)

## 春运前 10 天全国道路水路运送旅客近 9 亿人次

新华社北京1月25日电(记者林红梅)今天是春运第十天,全国道路水路10天共运送旅客接近9亿人次。其中全国道路运输已累计发送8.67亿人次,比去年同期增长4.7%;水路运输共计运送旅客1000万人次。交通运输部新闻春运办公室副主任蔡团结介绍,1月25日,全国道路共发送旅客

9438万人次,比去年同期增长6.9%。

据交通运输部路网中心监测,新疆境内省道318线、省道201线分别于24日19时与25日零时因风雪而封闭;四川境内沪蓉高速、包茂高速因大雾于25日5时封闭。截至25日16时,我国境内受天气影响而封闭的路段均恢复通行。

## “大建”自住型商品房喜中有忧

文/赵昂

在刚刚闭幕的北京市地方“两会”上,该市首次将自主型商品房明确为“共有产权住房”。此类房屋将按照“限价房价地价”模式推广,今后将有5万套房供应,满足“夹心层”需求。

大建自住型商品房本意是缓解住房困难,动机是值得称道的,但必须关注到具体执行中的隐忧。首先,北京每年新增人口为50万,还有大量旧有人口的改善型需求,现有供应量仍然不足,大量“夹心层”仍然会选择到市场购买商品房,自主型商品房会挤占普通商品房用地,而政府又不愿意放弃土地财政,推出的“竞地价、配建自住型商品房面积”的土地出让模式,会迫使开发商依靠抬高普通商品房售价来弥补地价损失。

与此同时,加之土地成本和建设成本不断上涨,而房屋售价被严格限制,开发商利润过低,不仅会使得开发商无意开发自住型商品房导致供应不足,也会导致最终房屋质量难以与正规商品房媲美。事实上,无论从价位、土地供应模式还

是二次出让方式,自住型商品房延续旧有的保障房实物出售的供给模式。这一模式存在“退出难”,而且自住型商品房一旦建成,最大的受益者是地方政府,此类房屋不仅能充保障房之数,还可以生收土地财政之利。

按照北京市的说法,共有产权住房二次上市时,政府会拿走自己份额的收益,所以“没买到的人也不亏,买到的人也不得利。”

但结合过去执行类似政策的实际,即使购买者只获得部分收益,但是用较少资金获得了这一回报巨大的投资机会。在过去的几年,各地房屋的涨价收益率远超股票、存款和贵金属。原本投资楼市需要较高的投资门槛,而自住型商品房却能将这一门槛降低,使套利空间存在。

目前,北京市首个“限价房价地价”的小区已现违规转租销售,在关于共有产权住房相应管理体制和监管机制都未健全的情况下大建自住型商品房,难保这些房屋不会在数年后沦为部分人的牟利工具。因此,使这一善政真正落实到位的一个主要前提是,尽快完善相关制度,堵住长期存在的漏洞,并加强社会监督,使民生工程真正至实至。