



春节健康锦囊 护航健康新年

春节遇“寒潮”，重点人群要当心，保持规律作息、健康饮食，减少人群聚集

健康福建
医学科普

福建省卫健委 联合出品
海峡都市报

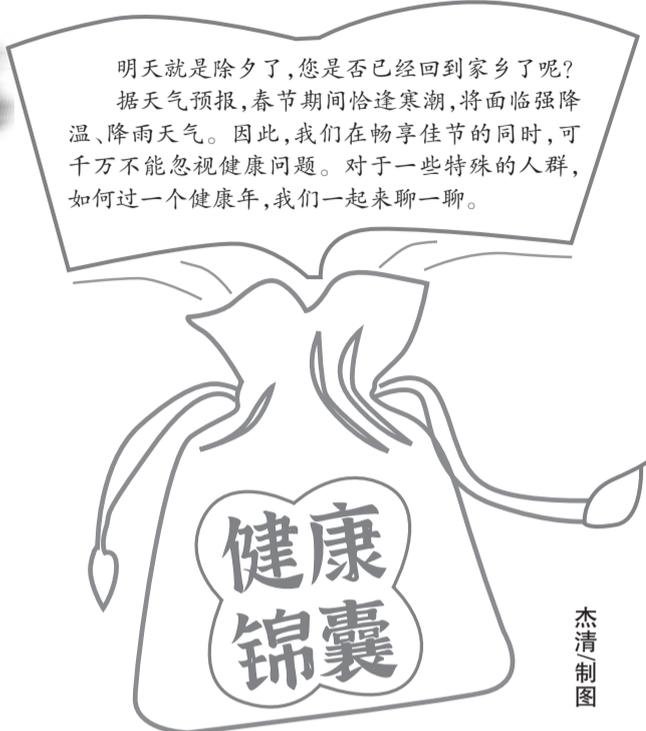
春节“综合征” 小心健康隐患

春节期间，各类活动丰富多彩，但身体负担也随之加重。忙碌奔波成了许多人的过节常态，驱车返乡、采买年货、清扫房屋、走亲串友，大量消耗精力与体力，极易使人陷入过度疲劳的状态。

睡眠问题也接踵而至，新环境、熬夜、热闹喧嚣，都干扰着睡眠质量，让人难以安睡。情绪如同坐过山车，相聚的喜悦、不能归家的失落，起伏波动较大。

节日聚会增多，家里零食也堆积不少，加上走亲访友，难免大鱼大肉、胡吃海喝，甚至暴饮暴食，导致胃肠道负担加重。另一边，过

明天就是除夕了，您是否已经回到家乡了呢？据天气预报，春节期间恰逢寒潮，将面临强降温、降雨天气。因此，我们在畅享佳节的同时，可千万不能忽视健康问题。对于一些特殊的人群，如何过一个健康年，我们一起来聊一聊。



杰清制图

年难得放假，很多人就开始追剧、玩游戏、打麻将，一坐下来就是大几个小时不挪位，运动就明显减少。

运动减少，加上过于疲劳、睡眠质量差，容易引起免疫力下降，加上冷空气的夹持，冬季的各种病

毒，特别是流感病毒感染的增多，而且人员流动的增加，都容易感染病毒，引起呼吸道感染。生活节奏和饮食的改变，对于心脑血管疾病的人群来说，则增加了血压升高、心肌梗死、脑卒中等风险。

体质弱的儿童：儿童的身体发育尚未完全成熟，对冷天气的适应能力较差，天冷走亲访友，人群聚集，容易伤风感冒。节日不健康饮食也容易出现消化不良。

作息乱的年轻人：心血管等疾病呈现年轻化趋

势，尤其对于那些工作压力大，经常熬夜、抽烟喝酒的年轻人，也容易导致心血管病的发生。

代谢异常的中年人：四高人群（高血压、高血脂、高血糖、高尿酸）也常是肥胖人群，是心脑血管重要的危险因素，节日期

间运动少、重口味食物摄入过多，容易增加心脑血管病发生的风险。

有慢病的老年人：老年人群本身多合并高血压、冠心病、脑卒中等心血管疾病，冬季冷空气加重慢病的负担，更容易出现心脑血管事件。

重点人群，警惕健康“红灯”

防护指南，护航健康新年

日常防护不可松懈，冬季正值病毒感染高峰，流感病毒等呼吸道病毒虎视眈眈。减少人群聚集，春节出行、走亲访友务必戴上口罩，归来及时做好手与物品消毒，将感染风险拒之门外。

饮食方面，节日美食虽诱人，但要坚守膳食均衡、食物多样、清淡饮食原则，坚决摒弃暴饮暴食陋习。饮酒适度，男性每日酒精摄入量不超25克（相当于啤酒750ml、葡萄酒250ml、38°白酒75克、高度白酒50克），女性不超15克，且

每周饮酒不超2次。

拜访他人时多些细心，提前知晓对方家庭状况，老人身体欠佳就少打扰，必须前往则戴好口罩、保持距离；接触儿童注意手部卫生，不亲吻脸部手部，玩耍确保安全；面对孕妇，不吸烟、不饮酒，避开腹部，和声细语，避免施压。

旅行安排以休闲为主，有老有小同行更要避开高强度活动，如登山等。居家一族坚持每日30~60分钟中等强度有氧运动，如快走、跑步、打太极，隔日辅以力量训练，哑铃、弹力带、俯

卧撑皆可。

春节期间烟草接触增多，吸烟、二手烟、三手烟及厨房油烟都不容小觑，它们不仅升高血压心率、加重心脏负担、使血液黏稠，还会重创呼吸道，引发感染甚至哮喘。

作息规律，春节作息虽有调整，但不宜大起大落，劳逸结合，莫要通宵达旦追剧玩游戏，成人每日睡眠至少保证7小时。

蛇年春节，愿大家在寒潮中严守健康防线，尽享团圆欢乐。

（本文由福建省级机关医院心内科林建珍撰稿）

商超年味十足 市民忙碌“扫货”

记者走访福州多家超市与仓库，感受红红火火的年货采购热潮

■海都记者 王灵婧 林涓 吴诗榕 梁展豪 马俊杰 毛朝青 文/图

随着蛇年春节日益临近，福州的大街小巷都洋溢着浓厚的节日氛围，市民更是在各大商超开启了“扫货”模式。26日，记者走访山姆超市（三江口店）、大润发（王庄店）、永辉超市（大儒世家店）、多家朴朴超市仓库，亲身感受到了这股红火的采购热潮。

多家超市营业时间延长

晋安区的大润发（王庄店）内“年味”十足。“年货一条街”里春联、福贴、窗花、大包装礼盒等各式各样商品摆满了货架。红彤彤的包装、喜庆的设计，让人一眼就能感受到春节的喜庆氛围。顾客们穿梭其间，挑选着自己心仪的年货。

市民洪先生带着一家人来超市买年货，他告诉记者：“平时上班忙，总是没空陪伴孩子，这不快过年了，公司也提早放了假，终于有机会陪伴一家

人来选购年货，今天特意买了零食大礼包，孩子们开心坏了。”

“为了保障春节期间商品供应充足，肉禽蛋奶、蔬果海鲜等生鲜类商品备货量增加至日常备货量的3倍以上，米、面、蛋等日常单品的备货量提升至日常的三到四倍，蔬菜水果每日进货。”大润发（王庄店）的工作人员告诉记者，为了确保超市内商品质量，严格执行食品安全管理制度，对商品质量严格把控，确保销售的

商品质量安全。

“我买了车厘子、坚果大礼包这些小朋友最喜欢吃的零嘴，过年让他们吃个够。”正在永辉超市（大儒世家店）选购年货的市民吴女士告诉记者，今天打算一次性备足年货，年前就不再出门“人挤人”了。记者看到，现场人潮涌动，每个收银台前都排成了长队，人手一辆小推车，推车里装着满满“福气”。

据了解，永辉超市在福州设有规模较大的物流仓

储中心，提供了充足的年货和生鲜等重点民生商品，如新鲜的蔬果、牛羊肉、家禽，品质优良的干货和海产品等，提前储备规划。线上部分，春节期间不打烊，运营时间有调整，除夕当日早五点半到晚七点半，大年初一至大年初二早八点到晚九点，初四起恢复正常营业时间。大润发（王庄店）为了保证市民可以更好地选购，1月23日至27日门店营业时间（7:30）推迟一小时闭店（23:00）。



超市内市民在购物

朴朴超市春节不打烊

“到现在已经送了60多单了，相比平时多了近20单。”26日下午，记者走访鼓楼区多家朴朴超市仓库，一位朴朴超市派送员告诉记者。在现场，记者看到门店外停着20余辆“朴朴专车”，仓库内挑拣员穿梭在货架间，挑选、打包商品，身着朴朴超市制服的小哥正将一份份打包完成的“年货”放入电动车，准备送到顾客手中。

记者从朴朴超市方了解到，1月1日朴朴超市已经启动春节期间的备货工作，针对民生保供类商品加大备货量，整体备货量相较于日常备货量约增长了80%，全力保障福州市线上生活物资供应充足和价格稳定。同时，也尽力保障平台配送能力，满足市民消费需求。朴朴超市春节期间不打烊，运营时间略有调整。

山姆超市外排队如长龙

记者走访山姆超市（三江口店）时，远远便望见超市外排队的人群如蜿蜒的长龙，绕了超市好几圈，推车也所剩无几。

走进超市内，果蔬摊位前人头攒动，新鲜的草莓、车厘子、砂糖橘等应季水果琳琅满目。“过年家里来客

人多，水果肯定得多备一些，我每年春节都来这儿采购。”刘女士说道。

另一边，海鲜和肉制品摊位同样人气爆棚。“春节餐桌上少不了这些海鲜和肉，趁着今天休息，赶紧来囤点货，做年夜饭。”正在挑选牛肉的张先生说道。

山姆一工作人员告诉记者，这几天鲍鱼肉销量非常好，一天能够销售七百余个，“都是处理干净的鲍鱼，烫火锅的时候很方便，大家都爱买，还有鱼籽、虾滑也很受欢迎，我们补货都快来不及了！”

除了食品区域，玩具

区各种造型可爱的毛绒玩具、益智玩具、电动玩具等吸引了众多小朋友的目光。孩子们拉着家长的手，在玩具区流连忘返，家长们也满足着孩子们的心愿。“过年了，给孩子买点新玩具，让他开开心心的。”王先生说。