

# 春节期间,如何吃出健康

■ 郝东红 本报记者 孙兴维

新春佳节即将来临,记者针对节日期间的饮食安全,采访了第901医院全科医学科主任胡欣。胡主任提醒广大战友,春节期间需注重科学饮食,才能吃得安全、吃得健康。

## 严选细烹

春节期间,大多数官兵都坚守岗位。胡主任提醒,集体饮食要把安全放在第一位,严格把好采购、烹饪、保鲜等关口。

**集中采购勿大意。**军营食材一般是集中采购,但由于春节期间物资需求量大,一次性大批量采购可能会导致食材挑选不仔细。因此,采购人员在采购时应注重对生产厂家、保质期等信息的审查,防止采购过期食品。采购时还要确保食品安全,不要一味猎奇,追求换口味。许多平时不常见的肉类可能会携带病菌、寄生虫,且品质不在有关机构检测范围内,需特别注意。

**食品保存要规范。**导致食物中毒的细菌容易在5℃-60℃的环境中滋生。炊事人员要分清不同食材的保存条件,生、熟食品分开存放,肉类和生鲜食品务必放置于冰箱。食物应存放在干净无毒易清洗的容器内,并密封处理。

**饮食烹制讲卫生。**食品制作过程中,炊事员要注重卫生,勤洗手,勤给餐具消毒。扁豆、土豆等食物加工不



姜晨绘

熟会有毒素存在。因此,炊事员在对食物进行加工时要确保熟透,并留样待检。吃火锅时要提醒官兵,等待食物熟透后再食用。餐具选用陶瓷、不锈钢等制品,尽量不使用颜色鲜艳的塑料制品。

## 丰富适量

胡主任提醒,春节期间的饮食既要丰富多彩,也要适量适度。

**注意节制。**春节期间,零食、水果、

饮料等供应较为充足,许多战友也因此出现饮食不规律、暴饮暴食等现象,这会加重胃肠道负担,造成消化不良、腹胀,甚至恶心、腹泻。大量摄入油脂、肉食容易加重胆囊、胰腺的负担。因此,官兵在春节会餐期间要荤素搭配,不宜过分大鱼大肉。

**饮食均衡。**多吃蔬菜水果可以摄取丰富的纤维素,有助于预防便秘,中和体内多余的酸性物质,维持人体新陈代谢平衡。因此,官兵在就餐时应适当吃一些蔬菜、水果,少喝饮料,多喝水,防止官兵因饮食杂乱上火、便秘。

## 劳逸结合

春节期间,各单位除了丰富饮食内容,还需安排各种活动。胡主任提醒,官兵在节日期间要注重劳逸结合,为节后训练打好基础。

**积极参加文体活动。**节日期间的工作、训练量相对降低,饮食摄入量明显增大。为维持动静平衡,促进机体新陈代谢,要多动少静。吃饱饭后不宜立即午睡、坐躺,应适当活动或站立30分钟左右,以促进肠胃消化。基层连队可有针对性地组织一些球类比赛、拔河比赛等竞技体育活动,让官兵劳逸结合、动静适度。

**及时做好胃肠“收心”。**春节期间丰盛的饮食虽能满足人的口腹之欲,却也易累垮肠胃。因此,节日期间要尽量让胃肠道得到休息。炊事员可以在食谱中加入“无盐无油餐”,即水果加发酵酸奶,帮助肠道排除垃圾、恢复肠道益生菌活力;适当安排以粗粮、薯类或豆类为主的主食和以新鲜蔬菜为主的配菜。假期结束后,要少吃零食,少喝饮料,保持2-3天的清淡饮食,减轻肝脏和肾脏的负担。

## 健康话题

# 春运,记得搭乘『健康快车』

肖瑶

## 多活动,促进血液循环

由于一般交通工具的活动范围较小,不少乘客在乘坐交通工具时长时间坐着不动。神经内科的医生胡俊告诉大家,在乘坐火车等交通工具时,保持一个姿势过久,腿部静脉血液会循环不畅,位于膝关节背面的静脉有时会出现微小的血栓。如果这些血栓通过静脉流入肺部,就会堵塞肺内的细小血管,使人感到呼吸困难或胸痛。

**旅途中如何预防静脉曲张?**胡医生建议,乘客在车厢中应多活动,如换姿势、伸懒腰、转手脚等,还可以一个小时走动一次,促进身体血液循环;不要跷二郎腿,避免压迫膝关节反面的血管。若情况允许,乘客可尽量将座椅放平,抬高下肢。此外,一些血液高凝状态的患者,如果需乘坐长途车,最好在出发前先到医院接受预防性治疗,避免旅途中发生意外。

## 注意卫生,避免感染流感

春运期间,人群密度大,再加上火车车厢等密闭空间通风较差,可能会加大流感感染的风险。

为避免在春运途中感染流感,呼吸科医生罗虎建议,乘客在乘坐火车、飞机等密闭性较强的交通工具时,可以戴口罩,尽量避免正面对咳嗽、打喷嚏的乘客;保持良好的卫生习惯,在咳嗽或打喷嚏时用手帕或纸巾捂住口鼻,避免用手直接捂住口鼻而使手部沾染呼吸道分泌物;不用手直接接触眼、口和鼻黏膜部位,若必须接触需及时洗手或用消毒湿巾等清洁用品清洁双手;中途靠站时下车通风;回家后及时洗手。此外,若旅客在出发前出现了感冒、发烧等不适症状,最好推迟出行。

车时应多喝水,以补充身体水分。

## 少玩手机,谨防干眼症

乘车时,不少人会通过看书、玩手机来消磨时间。长时间用眼会导致眼干、眼涩、眼疲劳,还可能诱发干眼症。

眼科医生刘勇建议,用眼要遵循5:1的原则,每用眼50分钟,就要休息10分钟。休息的方式有很多种,比如远眺、做眼保健操、按摩太阳穴等。有眼病或近视的战友,建议随身携带一小瓶滴眼露,在眼睛干涩、胀痛时滴两滴,再闭目养神5-10分钟。尽量不要在光线昏暗的环境下看书或看电子屏幕。还需提醒的是,乘坐汽车或火车时,不要长时间看窗外快速移动的景物,一是容易晕车,二是眼睛会感觉不舒服。

## 正确饮食,预防肠道疾病

在长途旅行中,有的乘客不注意饮食卫生会引发消化道疾病,出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。

消化科医生陈磊建议,乘客在列车上吃饭前,应先洗手或用消毒湿巾擦手,不用手直接接触食物;随身携带的食物最好选包装食品,食物打开后要尽快吃完,以防变质。旅客可以适当吃海带、紫菜、豆制品、乳制品等食物,还可以多吃新鲜水果,帮助人体消除疲劳。春节期间天气寒冷干燥,官兵在乘

## 漫说健康

严寒天气下,长途拉练的参训官兵如何远离伤病困扰?下面为大家介绍几个小窍门——

**坚持“以动防冻”的原则。**运动能给身体良性刺激,使人的体温调节机制处于紧张状态,提高人体对环境变化的适应能力,从而使官兵更容易适应行军途中的天气变化。

**鞋带、裤脚、裤带松紧适度。**鞋带、裤带过紧会使血液循环不畅。下肢的血液循环一旦受限,容易造成肌体供血不足和静脉回流障碍,使人出现脚底冰凉、腿麻、腿软等症状。

休息时,不要解开衣扣。行军时,身体出汗散热,解开衣扣容易受寒侵袭,极易受凉。出汗后如果不及时擦干,水分蒸发会带走身体的热量。休息时将双腿抬高,可以避免在下肢组织间隙积聚过多液体,减轻水肿。

宿营时,用热水泡脚有助于促进血液循环。此外,官兵还可在宿营时饮用姜汤。生姜药性辛温,能发汗解表、祛风散寒,如果在行军途中受了风寒,可以喝一碗姜汤,让患者微微出汗,帮助治疗感冒。

文/刘品验 图/崔家堂

## 健康小贴士

# 五招驱走冻伤困扰

■ 艾庆 张文明

冬季,官兵在执勤站哨、野外拉练时容易出现手脚冻伤的情况。如何才能驱走冻伤困扰?在此向战友们介绍几个小妙招——

**保暖御寒。**官兵在寒冷天气外出时,应戴好帽子,减少头部的散热量,从而达到周身保暖的目的。在特别严寒的地区,官兵执行任务或站哨执勤时可戴上面罩、手套,穿上大衣和加厚棉袜。

**加强防护。**冻伤多发生在手指、足趾、手背、足跟、耳廓、面部。这些部位几乎都在身体的末梢端,有些经常暴露在外,易受寒冷天气的影响。预防冻伤需加强对身体暴露部位和肢端的防护。在训练间隙,可双手合掌,反复搓摩使其发热,而后用手搓脸、捂耳。平时不要赤手接触温度很低的金属,切忌用火烤、雪擦受冻部位。

**勤晒被褥。**勤晒被褥可增加被褥的空气量,祛除被褥里的“湿气”,使其更加保暖。官兵需养成勤晒被褥的好习惯,在天气晴朗时晾晒床单、被褥和枕头。此外,勤晒被褥还能帮助官兵更好地入眠,防止螨虫过敏。

**耐寒锻炼。**预防冻伤可以对身体进行寒冷适应性训练。官兵可以从秋季开始,循序渐进地用冷水浸泡往年常生冻疮的部位,或适当采取冷水浴等方式,使身体逐渐适应寒冷环境。官兵还可以结合军事体育项目进行耐寒训练,多参加基础体能、越野泅渡、滑雪滑冰训练,提高身体的耐寒能力。

**增强体质。**远离冻伤还需要加强身体锻炼,强身健体,让身体适应寒冷气候的变化。官兵可以有计划地早晚进行跑步锻炼,借助有氧运动提高心肺功能。同时,官兵还可将乒乓球、羽毛球和篮球等作为日常锻炼的常规运动项目,增强自身体质。



最近,天山北麓日间气温已降至-20℃。新疆军区某团在严寒天气下组织战地救护训练,提高官兵的战地救护能力。

姚亮摄

# 循序渐进,预防训练伤

■ 郭建华 张翔

## 健康故事

数九寒冬,冷风刺骨。障碍场上,新兵正在进行400米障碍训练。

“通过障碍物讲究的是技巧和节奏,不能蛮干硬练。”休息时间,看到新兵小李在一遍遍地尝试翻越矮墙,排长金品旭赶忙跑过去。

在新兵连时,金品旭就是小李的排长,他知道小李在训练上从不含糊,为了能成为特战队员,每次训练都自我加压。新兵分配后,小李如愿以偿到了机动中队,但特战队员高难度和快节奏的训练压力让他一时难以适应。为了能尽快追上战友的步伐,小李一有时间就自己加练。

“400米障碍属于高难度课目,不能只靠蛮力,还得掌握训练技巧。今天你先休息,明天再练。”尽管寒风凛冽,小李的额头却已沁出一层薄汗,双腿也因训练强度过大有些微微发抖,金排长看得既欣慰又心疼。

走到晚上洗漱时,金排长发现小李走起路来有些一瘸一拐,卷起裤腿一看,只见他的小腿上青一块紫一块。“晚上吃完饭,我和曹煜又去练了一会儿……”在金排长的追问下,小

才小声吐露实情。心疼之余,金排长带着小李找到军医。“这次只是磕碰导致的淤青和肌肉疼痛,但如果继续盲目猛练,可能会因训练方法不当导致摔伤、骨折。”经过诊断,军医为小李敷上云南白药,并叮嘱他要注意休息。小李的情况让金排长意识到纠正新战友训练方法的紧迫性。

第二天上午,训练一结束,金排长就把新兵和组训班长召集在一起,围绕科学训练发起讨论。“大家想要进步的心情值得肯定,但心急吃不了热豆腐,训练需要循序渐进。”金排长讲起自己刚进军校时的囧事——第一次进行器械练习,他看着学长流畅的杠上动作,忍不住在一旁模仿,却不小心摔了个“狗啃泥”,不仅休息了近一周的时间,训练还落下了。“这还是多亏学长在一旁保护,才没有受更严重的伤。”金排长笑了笑。

“中队训练不比新兵连。”金排长讲完,一旁的老班长也打开话匣子。中士姜涛说:“刚成为特战队员时,恨不得马上成为‘特战精英’,每次武装越野,我都会绑上沙袋,结果成绩还没提高,就因为负重过大腿了。”听着老兵们的经历,小李心有余悸。

“400米障碍、武装越野、器械高,练习都是高难度课目,体能是基础,

方法是关键”,金排长补充道,“比如障碍训练,首先熟悉单个障碍物的通过方式,再逐阶段的进行合成训练,最后才是全程训练。每种障碍物都有对应的辅助手段,只有循序渐进,才能厚积薄发。其他高难度训练也是如此,急于求成不仅容易出现训练伤,还可能造成膝关节损伤、应力性骨折等慢性损伤。”

受训者摆正心态,组训者也要及时纠正方法。讨论过后,老兵们主动与新兵结成训练对子,结合每名新战友的体能素质和身体协调性特点,制定短期训练目标,帮助新战友逐项完成训练计划。

经过近一周的辅助训练,小李已经能成功通过所有障碍物。“感觉自己动作还是有些笨拙,有劲却使不出来。”虽然成功通过了障碍,但小李对自己的表现还是不太满意。不同的是,他不再闷头苦练,而是主动找到班长姜涛,请他观察自己技巧上的不足,再次讲解动作要领。在姜涛的耐心讲解下,小李很快找到自己动作不流畅的原因。

尽管与老兵相比,新战友的成绩还是有所差距,但大家都坚持循序渐进的训练模式,渐渐适应了训练强度,成绩也一天天稳步提高。



休息时,不要轻易解开衣扣;可抬高下肢减轻水肿;出汗后及时擦干。



宿营时,可用热水泡脚、饮用姜汤御寒。

