

# 春节期间做好健康管理

## 节日会餐,吃好有讲究

■裴素萍 本报特约记者 王均波

节日会餐,如何让官兵吃得营养、吃得健康,北戴河康复疗养中心的营养专家们提出以下建议——

**食谱制订要科学。**有的单位会餐时荤菜较多,蔬菜、水果、豆制品等占的比例较少。这种多荤少素的饮食会干扰人体正常的新陈代谢,增加体内水分的需求量,加重肝、肾的负担,还会使酸性代谢产物增加、尿酸增高,从而导致身体疲劳,出现“上火”症状。建议各单位制订食谱时根据科学配餐的原则,重视主食的粗细、干稀搭配和副食的荤素、品种搭配,既可以有畜、禽、海鲜、蛋、奶等动物类食品,还可以搭配叶菜、根茎、瓜茄、鲜豆、菌藻等植物类食品,以达到食物多样化、膳食平衡、营养全面的目的。餐桌上,还可备一些姜丝或醋泡姜片、蒜瓣、辣酱、泡菜、醋等调味品,以调节不同口味。除了注重菜品搭配外,还要避免将会餐菜品集中在一餐,建议按照3:4:3的能量比例分散于三餐,遵循“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐清淡并要早”的原则。会餐菜品以提高质量为主,不以增加数量为目的。条件允许的单位,建议将大锅菜分次做成小锅菜,以获得更好的口感,保留部分菜品更多的营养。另外,冬季饭菜易冷却。炊事班应做好饭菜的保温工作,提供热食和热饮,以免影响食欲,造成肠胃不适。

**菜品选择重互补。**会餐菜品可选择平时不常吃的食物,既有新鲜感,还能补充日常容易缺乏的营养素。如果平时水产品摄入不多,建议会餐时增加富含优质蛋白及钙、锌、镁、硒等矿物质的鱼虾、贝类;菜品中还可适当加入动物内脏,补充维生素A、

铁等营养素。在主食供应上,除了常见的米饭、馒头,可增加饺子、烙饼、发糕、炒面、包子等花样,把玉米、红薯、山药、杂豆等粗粮端上餐桌,补充B族维生素。有条件的单位可制作鲫鱼豆腐汤、排骨海带汤、乌鸡汤、八宝粥、醪糟汤圆、百合银耳莲子羹等汤羹,供官兵选用,既美味又滋补。食堂还可提供山楂茶、酸梅汤、菊花茶等解腻、清火、助消化的饮品。

**饮食有节制肠胃。**节日会餐时菜肴丰盛、味道鲜美,不少战友面对满桌的美食,一不留神就容易吃多吃撑。暴饮暴食、过量摄入油腻厚或寒凉的食物,容易引起腹胀、便秘等消化不良症状,严重的还可能引发急性胃肠炎。官兵会餐时要吃吃喝喝,谨记“平衡饮食、七八成饱、细嚼慢咽、少食生冷”的原则。食堂可视情提供萝卜、山楂、柠檬、橘、柑等消食理气的食物,以及炆拌海带丝、木耳拌洋葱等解腻的菜品。有条件的话,还可采购一些野菜,既营养又解腻。如果战友出现胃胀、胃痛的情况,可尝试按揉或艾灸足三里、肚脐和中脘穴,能起到缓解作用。症状严重者应及时就医。

**吃对零食不“上火”。**干果、糖果等属于高脂肪、高热量食物,如果官兵在正餐后摄入过多,易使身体发胖,还可能引起口腔溃疡、咽喉疼痛等“上火”症状。建议官兵在节日期间控制零食的摄入量,或将有益肠道的酸奶、梨、柚子、甘蔗、柿子等,替代传统的花生、瓜子等干果。此外,战友可饮用菊花、金银花、莲子心、蒲公英等具有食疗作用的茶饮,缓解咽喉疼痛、口腔溃疡等不适。



合理饮食

坚持运动



科学调适

做好防护



## 欢度春节,防护不可少

■戴欣 本报记者 孙兴维

在常态化疫情防控条件下,部队官兵如何科学、安全、有序地欢度春节?中科院院士、解放军总医院第五医学中心感染病医学部主任王福生提醒战友:过节期间,防控措施不能少。

**自身防护要记牢。**规范佩戴口罩、保持社交距离、勤洗手等个人防护措施仍然是目前个人防止感染最简单有效的防护措施。官兵平时要做好自身防护,规范佩戴口罩。佩戴口罩时要将口、鼻、下颌完全包住,收紧口罩的松紧带,压紧鼻两侧的铝片,以减少四周的气流泄漏。平时养成良好的卫生习惯。饭前便后以及接触眼、口、鼻前要洗手。洗手时用洗手液或肥皂揉搓双手每个部位,尤其是指缝间和皮肤皱褶。每次洗手过程最好在60秒左右,建议参照“七步洗手法”。注意咳嗽礼仪。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。如因咳嗽、打喷嚏打湿口罩,应及时更换。

**节日会餐有规矩。**连队采购物品、置办年货,不要购买来源不明的食物。炊事班要保持环境整洁,按要求用沸水、消毒柜等对餐具进行消毒,以杀灭细菌和病毒;处理生、熟食品的砧板及刀具要分开;处理生食和熟食之间要洗手。组织会餐时应测量人员体温,发热者要安排其单独就餐,并做好医学处理及必要防护。官兵就餐前应正确洗手,有序排队、保持安全距离;就餐时建议采取自助餐的形式,使用公筷、公勺。

**娱乐活动要讲究。**节日期间,安排文体活动时应控制规模,制订防疫措施。活动场地尽量安排在空旷、通风的室外。如需在室内组织时,可区分不同项目分散组织。参与人员尽量以班、排为单位分批次进入,以减少人员聚集。

活动结束后,应开窗通风30分钟,打扫活动场地、洗消文体器材。

**外出期间严防护。**春节期间应减少不必要的出行,不扎堆、不聚集,把风险降到最低。官兵外出执行任务时要加强自我防范,特别是进入商场、超市、集贸市场、医院、电梯等重点场所和密闭场所,以及乘坐地铁、公交等公共交通工具时,应全程佩戴口罩。乘车或候车时保持“一米线”距离,尽量处于通风窗口处,避免接触车厢、车把手等。外出时可随身携带免洗手消毒剂,必要时及时洗手。外出期间应主动配合相关场所的工作人员做好体温检测、扫描和出示“健康码”等工作,完成任务后尽快离开。如需外出就医,应选择就近医院,提前了解就诊流程,减少在医院的停留时间;就医期间全程佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩;就医过程中尽量避免直接接触门把手、公用签字笔等物体表面,触摸后及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手;候诊和排队时与他人保持安全距离。

**公共区域常消毒。**节假日期间可对公共区域进行预防性消毒工作,应遵循“清洁为主、消毒为辅”的原则。官兵高频次使用的连队会议室、网络教室等场所要加强通风,保持室内空气流通。宿舍应每天开窗通风,每次不少于30分钟,每天两次。衣物和被褥等织物要勤换洗、勤晾晒,晾晒时需将其均匀摊开,在阳光下暴晒4小时以上。官兵经常接触的把手、窗把手、桌椅、扶手、水龙头、体温计、电脑键盘等要经常进行表面消毒。怀疑物体表面有污染时,可用250~500mg/L含氯消毒液或消毒纸巾进行擦拭或喷洒消毒,到规定时间后立即用清水去除残留。

## 坚持运动,假期不打烊

■郝东红

“过一个春节又胖了两斤”“3公里长跑又慢了1分钟”。往年春节长假后,有的战友会出现“每逢佳节胖三斤”“训练成绩滑坡”等“节后综合征”,往往需要一定时间、一定强度的适应性训练才能恢复。联勤保障部队第901医院骨科医生袁伟提醒战友,春节假期要加强运动管理,保持良好的身心状态。

**组织活动张弛有度。**春节期间,单位组织活动时科学统筹,防止安排不合理对官兵的身心健康造成不良影响。活动安排要适度。如果体育竞技过多、过满,易导致身体疲劳、体力透支,严重的还可能造成身体损伤,加重官兵的身心负担;若是运动量过少,再加上节日期间饮食过多,摄入的热量无法消耗,易造成脂肪堆积、消化不良。单位组织活动时合理把握体育活动的比例,防止运动超量与不及。活动项目要动静结合,做到脑力和体力的有机调节,避免长时

间进行某一种活动。官兵在开展棋牌游戏等智力竞技的同时,可参与街舞、机械舞、健身操等项目,在运动中消除疲劳、释放压力。活动场所可内外兼顾。室内活动时间过长,可能因人多嘈杂、空气不流通影响身体健康;长时间待在室外、体力消耗过多易使人疲惫,再加上天气寒冷,可能引发伤风感冒。建议室内活动和室外活动穿插进行。有条件的单位还可组织具有民族特色的舞龙舞狮、威风锣鼓和趣味秧歌等表演,让官兵动起来、乐起来。此类运动可提高身体协调性,对心血管系统、呼吸系统、运动系统功能有良好的促进作用。

**体能训练巧妙穿插。**研究表明,人在停止锻炼72小时后,肌肉中的蛋白质就开始流失,肌力明显下降。战友平时训练强度大、工作节奏快,利用假期休闲娱乐有益身心,但如果沉迷于娱乐活动,体育锻炼较少,身体的灵活度和柔韧性会下降,不利于节后开训。连队在节日期间可开展军事趣味运动会,进行翻滚轮胎、趣味障碍赛等比拼,

让官兵在寓教于乐中加强锻炼。需要注意的是,运动会过程中要做好防护,运动前后应充分热身和拉伸,防止训练中消除疲劳、释放压力。此外,战友可以利用自由支配时间适当进行体育锻炼,比如每天下午慢跑3000米,活动筋骨;和战友一起练器械,巩固“肌肉记忆”。假期最后两天,官兵可有针对性地进行快走、慢跑等提升心肺功能的有氧训练,尽快恢复体能,以良好的状态投入年后开训。

**微量运动见缝插针。**“微运动”能以相对柔和的方式消耗热量,提升身体的柔韧性和平衡力。春节期间,官兵可利用点滴时间进行锻炼。饭后可以和战友在营区内散步、做一些小游戏,促进消化。需要注意的是,饭后半小时内不可进行剧烈运动,以免因血液分配不均匀造成消化系统缺氧,引起腹痛、呕吐,甚至引发胃下垂、胃溃疡等疾病。阴雨寒冷天气不便进行室外活动时,可以在室内进行直抬腿、仰卧骑车、平板支撑、单腿俯卧撑、陆地游泳等运动,锻炼核心肌群;睡前可以进行压腿、仰卧起坐、俯卧撑等运动,促进新陈代谢,提高睡眠质量。

## 科学调适,开心过大年

■唐婧瑞 本报特约通讯员 洪庆任

再过几天,下连的新战士将迎来自己在军营度过的第一个春节。每逢佳节倍思亲。在节日氛围的刺激下,新战友可能因想念家人出现情绪低落、心情压抑等心理不适。这是正常的心理现象,但如果不及时调适,长期沉浸在想家的伤感情绪中,可能出现紧张焦虑、烦躁不安、失眠易怒等不良反应,影响身心健康。无锡联勤保障中心第907医院的心理专家为新战士们整理了一份“快乐秘诀”,帮助大家远离“情绪雾霾”,开开心心过大年。

**秘诀一:转变认知,摆脱依赖心理。**心理学将青年摆脱对家的依赖、成长自立的过程称为人生“第二次断乳”。过度想家是心理没有“断乳”的表现。摆脱过度依赖心理,新战友要有意识地转变自我认知,重新进行角色定位。可以通过积极的心理暗示,告诉自己“我已经长大了”“我是一名军营男子汉”,强化自己的军人意识,把想家的情感转化为为国戍边、为国站岗的责任和使命。在这种崇高使命感的暗示下,新战友更能感受到成长的快乐和人生的价值。此外,新战友

还可以用一些小方法帮助自己转移注意力,合理宣泄不良情绪。比如写写日记,记录军旅生涯的第一个春节;写一封家书,倾诉自己对父母的思念;散散步、听一曲欢快的音乐、看一本好书,调动积极的情绪,让心情舒畅起来。

**秘诀二:融入集体感受“家”的温暖。**情绪具有很强的传播性和感召力。新战友处在集体中,能够被集体或其他人的积极情绪感染,从而激发“快乐因子”。这种积极的情绪感染还能让战友感受到集体的温暖,缓解因想家出现的孤独感和失落感。新战友融入集体时要注意团结协作、热情真诚。想家时可以主动找身边战友聊聊天,倾诉自己的心声,在交流互动中获得战友间的信任和支持;和战友一起打打球、跑跑步,进行一些有氧运动,缓解负面情绪,获得愉悦感;节日期间,新战友还可以积极参加连队组织的各种活动,主动展示自己的特长,在与战友的互动中感受军营大家庭的温暖,获得归属感。

**秘诀三:设定目标积蓄“心”力量。**目标是组织对个体的一种心理引

力。设置合理的目标能够激发人的热情。春节一过,新年度的工作将接踵而至。新战友可以利用假期的闲暇时光制订新年度的规划和目标,既能让自己的节日生活充实起来,还可以通过目标引领获得心理上的兴奋感。新年度目标首先要“列出来”,既要有近期的阶段性目标,又要有远期的总体目标。战友可以结合春节后部队的训练任务,给自己设定一些切实可行的目标,如争当连队“训练标兵”“学习标兵”、攻克一个具体的训练难题等。其次要“实下去”,内容要具体明确。目标定得太高,难以实现,易使人丧失信心;没有挑战性又起不到激励作用。因此,制订目标时要结合实际,使其具有操作性和激励性。再次要“做起来”。制订目标后要有具体的行动,比如针对训练跟不上的问题,可以利用闲暇时间主动请教身边的战友。在实现目标的过程中,新战友可以感受到奋斗的快乐和青春的激情,从而保持积极阳光的心态。

版式设计:贾国梁  
漫画绘制:姜晨