春节怎样吃才健康？

新春佳节来临，这期间免不了要走亲访友，而过程中我们可能要进行长途的“跋涉”，然后就是每日大鱼大肉，很多人的饮食、作息自动切换成“过节模式”，亲友欢聚多了，吃喝玩乐停不了，这对于我们的身体健康也是一个巨大的考验。在这欢庆的日子里，需注重科学饮食，才能吃得安全、吃得健康。 □ 吴笑文/整理

食物选择

●拒绝食用野生动物，警惕“人畜共患病”；避免接触活禽。

●荤素搭配，不宜过分大鱼大肉。

●饮食均衡，多吃蔬菜水果。

●少喝饮料，多饮水。

野生动物可能携带大量细菌和寄生虫，人与野生动物接触、食用患病或带有病毒、细菌等病原体的动物，都可能造成感染。春节期间，食物供应较为充足，市民因此容易发生饮食不规律或者暴饮暴食，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，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。

食物准备

●拿食品前洗手，准备食品期间还要经常洗手。

●做好食物的清洁，处理生熟食物要有两套厨具、餐具，并分开放置。

●食物要彻底煮熟，尤其是肉、禽、蛋和海产食品。

冷冻食物不要在室温下化冻。可提前将冷冻食品从冷冻室中取出放到冷藏室内，几小时后，放入温度为15℃左右的冷水中浸泡，直至解冻后使用。

食物存储

●避免宠物、蟑螂、虫、鼠及其他动物进入厨房和接近食物。

●熟食在室温下不得存放2小时以上。

●所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏（最好在5℃以下）。

●即使是冰箱也不能过久储存食物。

如果以室温储存食品，微生物可迅速繁殖。把温度保持在5℃以下或60℃以上，可使微生物生长速度减慢或停止。有些危险的微生物在5℃以下仍能生长。

食物再加热

●购买的预包装熟食要注意保质期。

●使用器皿储存食物以避免生熟食物互相接触。

●熟食再次加热要彻底。

●熟食在食用前应保持滚烫的温度（60℃以上）。

适当烹调可杀死几乎所有危险的微生物。研究表明，烹调食物达到70℃的温度可有助于确保安全食用。需要特别注意的食物包括肉馅、烤肉、大块的肉和整只禽类。

四步应对春节前后的肠道问题

1.食不过量，不暴饮暴食 暴饮暴食是一种危害健康的行为，它是引起胃肠道等其他疾病的一个重要原因。短时间内吃下去太多的食物、喝下去大量的饮料，超出了身体对食物消化的能力，往往会引起胃肠功能失调。

2.食物多样，合理搭配 选择食用多样化的食物，如肉类、蛋类、蔬菜、水果、五谷等，使所含营养素齐全，比例适当，以满足人体需要。少吃油炸、烧烤的食物。

3.喝酒要适量 喝酒过量有害健康，大量、过量喝酒不仅可以造成胃肠黏膜的损伤、肝脏功能的损害，影响营养物质的消化、吸收和转运，会引起急性酒精中毒，增加引发胰腺炎的风险。喝酒首选低度酒，如啤酒、葡萄酒或黄酒，不空腹饮酒，不过度劝酒。高血脂、高血压、冠心病等患者应忌酒。

4.吃动平衡，养成运动习惯 “管住嘴”和“迈开腿”同样重要。保持每天至少半小时以上中等强度到高强度的身体活动、每小时站起来活动一下，减少久坐时间。养成运动习惯，还有助于心情愉悦和睡眠质量的提高。

可以适当补充益生菌

春节前后，除了要做到合理膳食、规律生活、经常运动之外，为了维护肠道健康，还可以考虑补充一些益生菌。

研究表明，益生菌及其代谢产物，可以促进宿主消化酶的分泌和肠道蠕动，促进食物的消化吸收；提高机体免疫力及抑制肿瘤发生能力、预防高脂血症、冠心病等；益生菌通过自身代谢产物以及与其他细菌间的相互作用，维持和保证肠道菌群最佳优势组合及稳定性，使菌群平衡。益生菌在人体内可以发酵糖类产生大量的醋酸和乳酸，可以抑制病原性细菌生长繁殖；双歧杆菌代谢产生的有机酸能促进胃肠道蠕动，同时双歧杆菌的生长还可以使大便湿度提高，从而防止便秘。

●选购和食用益生菌小贴士：通过正规的经营渠道购买，选择可靠的品牌；活菌数量要足，这样才能有效抑制有害菌生长，改善肠道菌群；菌种活性要强，这样可以经过胃酸和胆汁消耗后活着抵达肠道；购买低温乳酸菌饮品后，应及时放入冰箱保存；避免与温度过高的食物或液体混合，以免影响效果；如果正在服用抗生素，建议与服用益生菌的时间间隔2小时以上。



拒绝食用野生动物，警惕“人畜共患病”；避免接触活禽



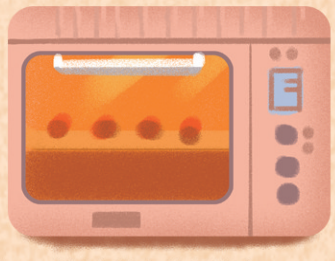
荤素搭配，饮食均衡



做好食物的清洁，处理生熟食物要有两套厨具，食物要彻底煮熟



熟食和易腐烂的食物应及时冷藏 即使是冰箱也不能过久储存食物



熟食再次加热要彻底



防流感“两板斧”

预防流感需从生活细节和接种疫苗着手：尽量多开窗通风，避免去人流密集的密闭场所，用流动自来水勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩盖口鼻，勤锻炼增强抵抗力，重点人群提前打流感疫苗。建议在每年10月份接种流感疫苗，如果错过了10月份，整个流行季都可以接种疫苗，一年内接种一次即可。

老人和孩子是流感高发群体。流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，得了流感的孩子，往往成为“移动的传染源”，家中若有二孩或照顾孩子的老人，要严防交叉感染。务必勤开窗，做好隔离措施，在家也要戴口罩，玩具要认真清洁消毒，鼓励孩子多喝水，吃营养、易消化的食物。 □ 据《快乐老年报》

产妇突发脐带脱垂，11名医护与死神赛跑

助产士全程跪着完成“生命托举”

星报讯（夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐） 二胎妈妈葛女士因胎位不正就诊省二院产科，接诊医生为她成功转正胎位后产妇突发严重脐带脱垂，被紧急送往手术室。产科助产士蒋雨露全程跪着托住胎儿头部和脐带。昨日，记者获悉，经11名医护人员通力协作，胎儿顺利出生。

1月18日，32岁的二胎妈妈葛女士因胎位不正就诊省二院产科，接诊的徐娟医生为她实施了“外倒转”术成功转正胎位，后因胎儿胎头悬浮在骨盆入口，葛女士宫口出现异常，脐带脱垂严重，被紧急送往手术室。转移过程中，产科助产士蒋雨露一直弯腰俯身托住胎儿头部和脐带，双膝跪在病床上，右手推举着胎儿防止脱垂的脐带受压，同时还不停地安抚葛女士。

经多科室医护通力协作，6分钟后，胎儿娩出，发出第一声啼哭。胎儿顺利出生后，助产士蒋雨露满头大汗地从手术台的无菌巾下钻了出来，原来，从准备手术到胎儿安全出生，她一直跪在手术台下，用手托着胎儿的头部。“当时浑身是汗，双手感觉不到力量。”蒋雨露说，从发现葛女士脐带脱垂那一刻起，自己就不敢收回托住胎儿的双手，一旦脐带被压，胎儿很快就会缺氧窒息，会有生命危险。

据省二院产科主任程义玲介绍，脐带是连接胎儿与胎盘的纽带，是胎儿生命线，脐带一旦脱垂了，脐带受压而导致血液循环受阻，胎儿就像被扼住脖子，严重的情况下胎儿会缺氧甚至死亡。幸亏发现及时，并做出处理，为手术赢得了宝贵时间。

超声微波“消消乐”

“无形手术刀”也能切除肿瘤组织

星报讯（白寰 记者 马冰璐） 昨日，记者获悉，安医大二附院超声诊断科团队成功开展了一例超声引导下子宫肌瘤微波消融术，用“无形的手术刀”为一名患者清除了约5厘米的子宫肌瘤，开启了微创治愈子宫肌瘤的全新手术模式。

39岁的王女士患有子宫肌瘤，在检查中发现，子宫前壁有大小约5厘米的肌瘤，占据了大部分子宫前壁且紧贴子宫内膜。如果在妇科采取通常的开放性切除或腹腔镜手术，创面较大。

安医大二附院超声诊断科团队在科主任姜凡的带领下，对王女士肌瘤的部位、大小、血供及周围的解剖关系等进行了全面评估、充分论证，最终确定可以在超声引导下行子宫肌瘤微波消融术。微波消融术过程十分顺利，超声诊断科团队的医生们最终用一个针尖大小的创伤解决了肿瘤组织。

据姜凡介绍，数据统计显示，子宫肌瘤是育龄期女性发病率较高的良性病变，发病率高达20%。随着女性婚育年龄的推迟，未婚育女性发病率也在逐步增高。随着二孩政策放开，越来越多的患者希望在保留子宫的基础上得到有效的治疗。在这种背景下，微波消融术应运而生，这种治疗方式对其他正常组织的影响极小，有助于提高患者机体的免疫力，促进坏死组织吸收。