

## 健康过大年 细说衣食住行那些事儿

□本报记者 王渊博 通讯员 于磊



春节将至,大家在欢度佳节的同时也应注意节日期间的养生保健。2月6日,记者邀请南阳市第二人民医院急诊科专家,请他们从衣食住行四个方面同大家聊一聊如何健康过春节。

**衣 防寒保暖 保持健康**

春节期间气温较低,穿衣需要遵循“春捂秋冻”的原则。建议老年人戴帽子防寒,以免身体热量从头部散去。

不少女孩追求美丽,隆冬时节只穿一件薄打底裤搭配短裙、短靴。单薄的穿着打扮会导致呼吸道感染、胃肠炎、痛经、关节疼痛、心脑血管系统疾病等发作,给健康带来危害。

**食 饮酒有度 饮食有节**

喝酒有度。喝酒除了适量以外,还需要注意不同酒品不

能混着喝。尤其要注意,服药期间,不宜饮酒。

三餐规律。假期中不能乱了作息,建议早餐不要晚于10时,午餐可适当少吃点,晚餐以清淡为主。

“三高”人群管住嘴。糖尿病患者尽量不饮酒、三餐定时、控制总热量,定期监测血糖达标,避免并发症出现。

**住 不要熬夜 坚持运动**

保持室内空气新鲜。建议每天上午开窗通风15至30分钟。

不要熬夜。每天应在23时前入睡;午觉20分钟就足够了。

注意用电安全。离家时及时切断电源;清洁电器时,应先关闭电源,避免起火、爆炸风险。

谨防一氧化碳中毒。取暖

时,燃料的不完全燃烧和排气不良,容易造成一氧化碳中毒,一定要注意通风。

**行 出门在外 牢记安全**

旅程不宜安排过紧过密,应该以舒适、不疲倦为准。

避开人流密集区。冬春季是流感高发季,出门游玩可以选择人少的郊外看看风景。

旅途饮食要注意。各地饮食习惯不同,不熟悉的食物,尽量不吃、少吃,以免病从口入。

出门自备常用药。风寒感冒、咳嗽、腹泻是常见病,可自带藿香正气液、黄连素、止血贴等。

自驾注意防血栓。建议每隔一段时间下车活动一会儿,在服务区休息时,还可顺便补充能量。①5

## 开栏语

为更好地聆听百姓声音,与市民架起沟通的桥梁,即日起,本报开设《晨报聊吧》栏目,邀请广大市民畅谈日常生活中的所见所闻所感,让大家有话可说、有声可发。

## 《南都晨报》“聊吧”开聊

## 2024年春节,你打算怎么过?

**乐惠:**我要趁着假期回老家和父母家人团聚,陪他们一起贴春联、包饺子、看春晚,共同迎接新年的到来。与家人共度春节,感受家庭的温暖和幸福。

**岁月静好:**我看今年南阳各个景区都推出了新年活动,有许多传统文化活动可以参与,例如,打铁花、赏花灯等。我打算利用这个假期带着孩子多多参与这些民俗活动,让他们更好地了解传统

文化,丰富自己的文化素养。

**不停留:**今年春节8天长假,若是待在家里不出去,吃吃喝喝、玩玩睡睡,一晃就过去了,我计划和亲朋好友结伴外出旅游过年。

**夏夏:**平日里都在为了生活奔波,难得有长假,在家里陪父母聊聊天、做做家务也挺好的。闲暇之余还可以约朋友聚一聚,增进朋友之间的感情。

下期话题:聊聊新春压岁钱。投稿方式:1.拨打本报新闻热线 63505005;2.扫描二维码,添

加《南都晨报》公众号,在“晨报聊吧”消息下发表评论;3.发送邮件至邮箱 nyndcb@sina.com。期待您的参与。本期话题“2024年春节,你打算怎么过?”①5

(本报记者 曹蕊 整理)



南都晨报官方微信



## 市博物院

## “龙跃千年”迎新春

本报讯(记者 王渊博)日前,由市博物院策展的“龙跃千年——院藏文物中的龙”展览对外开放。该展览分为“来龙去脉”“龙腾神州”“敬龙祈福”三大部分,展览时间为期3个月。

龙文化是中国传统文化的重要组成部分,贯穿了中华民族的历史,体现了中华文明的连续性、创新性、统一性、包容性、和平性,成为中华民族的文化图腾和精神象征。

龙年来临之际,市博物院以院藏龙文物为基础,以考古资料为实证,辅以文献资料、民间习俗、民间传说等,举办“龙跃千年——院藏文物中的龙”展览,通过中华先民创造或使用过的珍贵遗存,让广大人民群众近距离直观了解龙的来龙去脉,感受龙文化的绚丽与多姿,领悟中华先民的审美与观念,感悟中华文明的博大精深与源远流长。①5

## 南阳李宁体育园

## 惠民活动真暖心

本报讯(记者 陈书洁)春节长假期间,南阳李宁体育园将推出丰富多彩的惠民活动——大年初一到初五,每天都有一座运动场馆免费对外开放,切实满足广大市民朋友的健身需求。

2月10日(正月初一),免费开放场馆:足球;2月11日(正月初二),免费开放场馆:篮球;2月12日(正月初三),免费开放场馆:网球;2月13日(正月初四),免费开放场馆:羽毛球;2月14日(正月初五),免费开放场馆:游泳。

此外,春节期间,李宁体育园将开展“龙腾祥瑞迎新春、全民健身过大年”春节公益文体活动;开展“爱心百万赠”活动,凡年满60周岁以上的市民朋友,凭有效证件,可在活动现场领取爱心运动券。①5

《南都晨报》系公开发行的都市报,国内统一连续出版物号 CN 41-0104。凡在本报刊登的遗失声明、公告等信息均具有法律效力。

## 南都晨报 分类广告

## 遗失声明

●刘豫龙,2008年11月15日出生,出生医学证明(编号:U411050222)丢失,声明作废。

质量体系认证  
标书代写制作  
联系电话:18637783111

红蚂蚁搬家保洁  
联系电话:61100559  
13838721761(微信同号)

分类广告刊登热线:63505000

敬告:使用本报分类信息请供求双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。