



求是·科学

春节是中国最重要的传统节日之一，家家户户庆团圆，开开心心过大年。但走亲访友很容易就放开吃喝、晚睡早起、作息不规律，影响身体健康。对此，有人说，“大鱼大肉”才叫“过大年”；也有人说，趁着年轻“火力旺”，该玩就玩，否则一晃就老了。那么，怎样才能过一个快乐又健康的春节？在饮食、作息、情绪等方面又要注意哪些问题？本期《求是》为您去伪存真。

饮食有节 起居有常 喜乐有度

本报记者 张添怡 实习生 于沛辰

刘彦晶 长春中医药大学附属第三临床医院内分泌代谢病与脾胃病科主任；
沙里泉 长春中医药大学附属第三临床医院骨科中心二病区主任；
李香玉 长春中医药大学附属第三临床医院教授；
江海艳 长春中医药大学附属第三临床医院心病与老年病科主任。

饮食有节重养生

刘彦晶：今年的春节在大寒和立春之间，天气逐渐回暖，万物生发，从中医角度讲，这个时节应多吃一些温补阳气的食物，如葱、姜、大蒜、韭菜、香菜等。这些食物都带有香气，都可促进阳气生发，适应即将到来的春天的自然规律。中医认为，脾胃是后天之本，人体气血生化之源，脾胃之气健旺，人可延年益寿，所以适当吃些甜腻食物，如大枣、山药等，能健运脾胃之气。

如果饮食不当、情志不畅，则容易导致脾胃受损、气血不调、运化功能失职，诱发急性胃肠炎等消化系统疾病。《黄帝内经》有云：“饮食有节”是“度百岁乃去”的重要条件，饮食无度则是“半百而衰”的重要原因。特别是老年人，高血压、冠心病等老年性疾病，容易因为过饱而加重病情，甚至造成急性发作。所以，春节餐桌不妨多些素、少些“大鱼大肉”。节日菜肴的品种可以丰富一些，但每道菜还需“浅尝辄止”。

休息玩乐要适度

江海艳：忙碌了一年，很多人觉得过年终于能好好休息

放松一下，但放松并不意味着“放飞自我”。中医认为，心为君主之官，主“神”、主“血脉”，人体的思维活动及周身气血运行皆是在心的主宰之下才能正常进行。过度激动、悲伤甚至争吵，都会使心神不宁，血脉运行不利，进而导致瘀血内生，心脉挛急，出现心绞痛、血压升高等症状，最终会增加心血管事件的风险。

春节里，亲朋好友在一起玩扑克牌等，这些都在所难免。但是，如果通宵达旦就难免伤身了，对于冠心病患者来说，过度劳累还会增加心肌耗氧量，诱发心绞痛或心肌梗死。因此，春节期间应劳逸有度，在玩乐方面要张弛有度，要保持豁达开朗的心态，要注重精神调养，不可暴怒，亦不可抑郁，避免情绪过于激动。

顺应四时莫放纵

沙里泉、李香玉：春节是亲朋好友团聚的传统节日，在欢度佳节的同时，不同疾病的患者应根据自身的不同情况，顺应四时，天人合一，切莫放纵自己。

肝病忌“酒”。酒精是肝脏的主要毒素之一，肝病患者饮酒，会直接伤害肝细胞，甚至会使肝细胞变性或坏死，导致病情进一步恶化。肝病三分治，七分养。肝病患者要适量饮酒或戒酒，可以喝泡茶养肝护肝，当身体肝胃处于亏虚状态时，可以喝枸杞茶来滋补肝肾。肝血不足而燥热，可饮菊花枸杞茶平肝明目。

胆病忌“油”。胆病患者如果大量进食荤腻食品，会加重胆囊的负担，诱发急性胆囊炎。可选择富含膳食纤维的食物，如水果、蔬菜、全谷类、豆类等，同时保持身体水分充足，这样可以促进消化，降低胆固醇，减少胆囊疾病的发生。

小儿忌“饱”。中医认为，小儿“三常不足”——肺常不足、脾常不足、肾常不足。所谓脾常不足指的是小儿脾胃功能比较薄弱，加上饮食不知节制，稍有不慎即易损伤脾胃功

能，出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等消化系统症状。食积日久化火，零食吃多也可以化火，小儿会出现发热、咽喉肿痛、便秘等症状。因此，养小儿应“三分饥与寒”，保持适当饮食和适量保暖，护航孩子健康成长。

胰腺病忌“饱”忌“酒”。节日里，美味佳肴丰盛可口，如过量进食会刺激胰腺大量分泌胰液，造成胰管压力增高，同时又大量饮酒，致使胰管上皮破裂，诱发急性胰腺炎。

高血压忌“闹”，高血压最忌情绪激动、高盐饮食、大量饮酒、剧烈运动、擅自停药。亲朋好友相聚，人多热闹，可使大脑处于兴奋状态，促使心跳加快、血流加速、小动脉痉挛、血压升高而诱发心脑血管病发作。

冠心病忌“累”。操劳太多或玩乐无度，会使心跳加速、心脏负荷加重、血压升高，可诱发心绞痛、心肌梗死或脑中风。春节期间，冠心病患者首先要做好防寒保暖，可通过泡脚来温通经络、改善血液循环；尽量保持规律的作息，避免通宵活动；随身携带药物，并严格按照医嘱服药。如果有聚餐或饮酒计划，应提前咨询医生的建议。

老年人忌“跌倒”。跌倒是老年人在冬季的一大隐患，若不慎发生骨折，更会严重影响他们的生活质量。老年人家应适当保持地面干燥、整洁，及时清理杂物和积水；平时适当做一些简单的练习，提高平衡能力和下肢肌肉力量，降低跌倒风险。目前老年人从食物中摄入的钙量远远不足，所以需要额外进行合理补钙和补充维生素D。



持续关注
本栏目，请
扫描二维码，
可获取更多
内容。

绳编中国结、彩泥捏制福字、剪窗花、贴年画……蛇年春节，长春市二道区长江学校的小学生们通过非遗手工制作活动，表达自己对新年的期盼，用独特的方式庆祝春节。

“寒假期间，我校以非物质文化遗产项目为依托，特别布置了一项别具意义的特色作业——‘非遗手工制作’。学校希望通过这项手工作业，让孩子们在动手操作中体验非遗的魅力，并在春节的氛围中探寻传统节日的深刻印记。”长春市二道区长江学校党总支书记王立媛说。

“过年的时候，我和妈妈一起学习制作了‘中国结’，这不仅让我掌握了一项技艺，更让我学会了传承和爱。”“我用彩泥捏制了形态各异的‘福’字，并用胡桃木相框进行了创意装裱，每一个‘福’字都承载着我对新年的期望和对家人的祝福。”……长春市二道区长江学校的学生们将春节的元素融入每一件作品中，通过亲手制作的各种传统手工艺品，表达了对新年的祝福。

王立媛表示，在热热闹闹的春节氛围里，孩子们通过制作各种各样的非遗手工作品，不仅度过了充满乐趣的时光，同时也在创作过程中锻炼了实践能力，提升了创造力，也更加理解了传统节日的意义。

“通过学校布置的‘非遗手工制作’假期作业，我学会了泥塑的制作方法，感觉自己又掌握了一项新技能。泥塑不仅有趣，还能让我静下心来专注于一件事，在制作过程中，我也学到了更多的中华优秀传统文化知识。”二年三班学生江欣彤说。

别具一格的春节祝福

本报记者 刘晓娟

医患同心庆新春

本报讯(记者毕雪)为加强肿瘤患儿社会支持网络构建，进一步拓展延伸护理服务内涵，近日，吉林大学第一医院小儿肿瘤科护理平台的志愿者联合北京新阳光基金会在儿童舒缓中心松柏树长春互助小家举办了新春联欢活动，为正在与病魔抗争的孩子及其家庭传递关爱与支持。

活动在歌曲《新年好》的旋律中拉开帷幕。小儿肿瘤科护理平台护士长章园以吉他弹唱《小美满》向患儿及其家庭致以春节的祝福，并鼓励他们保持信心，战胜病魔，激发孩子们对未来的希望。孩子们勇敢地走上舞台献唱，展现出勇气与力量，家长们眼含热泪，为孩子的坚韧感到骄傲。

为了增强活动的趣味性和教育意义，活动还特别设置了“医学知识知多少”抢答环节，通过寓教于乐的方式，既强化了日常的护理知识，又纠正了误区。随后，通过互动舞蹈“做一只快乐鸭”、游戏“抓尾巴”“向幸福出发”等环节，带领孩子们和父母们释放在长期抗癌过程中的情绪压力。通过欢乐的游戏，孩子们暂时忘却了病痛，脸上绽放出久违的笑容，整个会场洋溢着欢快与温馨。

此次活动不仅为孩子们准备了丰富的奖品，更重要的是通过精彩的节目与活动，进一步加深了医患之间的情感交流。孩子们收获了关心与爱护，而家长们在活动中也感受到了一份来自社会的温暖与支持。

探寻文物瑰宝 传承中华文化

本报讯(记者张鹤)近日，东北师范大学东北民族民俗博物馆立足馆藏资源，挖掘文物内涵价值，创新文化传播方式，将社教活动与文物研究、利用有机融合，举办了“探寻文物瑰宝，传承中华文化”系列活动，引领孩子们在探寻文物、追寻历史的足迹中，进一步增强文化自信，传承中华民族文化传统。

该系列活动以北方小年当天的馆内“寻宝”活动和“探秘民族民俗馆 创艺大爆发”新年作品征集活动拉开序幕。寻宝活动选取的是馆内极具代表性的文物，活动中，30余名来自东北师范大学附属小学的学生分组后，参加了“寻宝”“我来讲文物”和“听姐姐们‘讲故事’”3个活动环节，大家逐步了解了文物所承载的历史记忆和文化内涵，活动现场气氛热烈。

这次活动不仅是一场对文物瑰宝的探索，更是一次对中华优秀传统文化的传承。据介绍，东北民族民俗博物馆还在1月23日至25日期间，举办了多场不同的迎新春趣味活动，让广大群众通过考古挖宝、手工制作、围棋对弈等活动，体验和感受各民族在文化、艺术、生活等方面的独特魅力，以及相互之间的紧密联系，在馆中感受到了浓浓的年味。

近年来，东北师范大学东北民族民俗博物馆持续发挥自身的文化育人功能，持续开展丰富多彩各类活动，鼓励更多社会公众走进馆内，深入了解馆藏文物背后的历史故事。此次系列活动也是东北师范大学东北民族民俗博物馆将文化研究与教育相结合的重要实践之一，通过探索多种形式和举措“让文物活起来”，以广大观众喜闻乐见的方式，展现各民族在各领域广泛而深入的交往、交流、交融，为铸牢中华民族共同体意识奠定了坚实的文化自信和情感基础。

省科技馆春节活动丰富多彩



省科技馆精心准备的科普相声《蛇年说蛇》备受欢迎。

本报讯(记者徐慕旗)蛇年春节期间，省科技馆准备了一系列特色活动，吸引了众多市民前来参与，为春节增添了浓厚的文化氛围。

春节作为中国传统节日，南北方习俗差异显著。省科技馆精心策划了“今年怎么过”活动。现场，参与者们分成小组，积极投入接力游戏和抢答游戏。大家围绕团年文化、小年时间、年夜饭种类等主题展开激烈角逐，欢声笑语不断。通过这种趣味互动，大家不仅知晓了南北方春节习俗的差异，更感受到了多元文化的魅力。

蛇年专属科普相声《蛇年说蛇》备受欢迎。

演员们将传统的贯口、快板、绕口令与现代的唱歌、rap等形式巧妙融合，还设置了丰富的互动环节。现场的孩子们全神贯注，在轻松愉快的氛围中，不仅学到了有趣的知识，还了解到蛇的神奇药效等科普内容，在欢笑中收获满满。

科技馆内处处洋溢着春节气息。无论是穿梭在各个展览区域，还是参与精彩的活动，都能感受到浓浓的年味。而隐藏在馆中各个角落的“新年礼物”，更为大家带来不少惊喜，让前来参观的市民在享受科普盛宴的同时，也收获了一份新年的“小确幸”。

(本栏图片由省科技馆提供)

走进智趣生活

吉林羽麦航空有限公司在无人机领域深耕多年，专注于为无人机安装高光谱“慧眼”，以科技创新助力拓展低空经济边界与潜能。

近日，记者来到羽麦航空，公司负责人杜亮正忙着与客户沟通。“客户要用无人机做油田巡检，这是保障油田安全生产和高效运行的关键环节。客户选中了我们的产品，因为搭载了高光谱吊舱的无人机能高精度地完成这项任务。”杜亮告诉记者。

为了让记者明白了高光谱吊舱的“过人之处”，杜亮指着办公室里一台黑色的无人机模型和一张黑色茶几说：“在几百米的高度，可见镜头难以分辨它们的材质，但通过光谱信息，就能根据每个物体特定的波段进行精准识别，这就是‘万物指纹’。”

“万物指纹”是对光谱特性的一种形象比喻，它表明每种物质都有独一无二的特征，就像每个人的指纹不同。与传统光学成像仅能获取单一维度的信息不同，光谱信息数据量更大，具备空间分辨能力。

采集信息只是完成了前端工作，接下来就是如何准确分析提取这些信息。“我们研发了具备光谱数据分析功能的AI软件系统，和高光谱吊舱‘强强联合’。”杜亮说。

经过杜亮简单的演示和讲解，记者了解到，高光谱吊舱采集到的数据丰富且复杂，软件可以利用AI算法从这些数据中提取有价值的特征，精准进行目标识别，并自动完成数据分析，对目标物体的状态进行评估和预测。

羽麦航空成立于2017年，经过多年发展，实现了无人机全链条产品研发，掌握了从整机研发设计、吊舱研发设计到数据分析系统的核心技术，拥有多项专利和知识产权，数次在全国、省内的低空经济和科技创新赛事中获得佳绩。

在实际应用中，羽麦航空的技术优势得到了充分体现。例如，在环保领域，对于河道排污口核查，即便排污口颜色与水同化，肉眼和可见光无法察觉，利用光谱技术也能轻松识别，并能检测出总磷、总氮、氨氮、悬浮物等常规参数，为环保工作提供有力数据支持。多年来，他们为生态环境、交通、应急、公安等多个部门提供了产品和服务。

羽麦航空产业链条涉及光电集成、图像处理、电子元器件、敏感元器件、数据算法、AI智能算法、图像堆叠、空间测量等多学科领域。公司有30余人，大部分是研发人员。“吉林名校云集，还有中国科学院长春光机所等实力不凡的科研机构，从人才到技术，为我们的发展提供了很大助力，这也是我从珠海返乡创业的重要原因。”杜亮说。

在2025年全省两会上，政府工作报告提出，前瞻布局未来产业，开拓低空经济应用新场景。这让杜亮进一步坚定信心，继续擦亮无人机上的高光谱“慧眼”，为更多领域提供精准的数据支持。

科技·微创新

为无人机安装高光谱“慧眼”

本报记者 徐慕旗 郑玉鑫

