



新春佳节，阖家团圆的餐桌摆满年俗美食，喷香的腊味、饱满的饺子、清甜的水果，每一口都是年味的象征。但享受美食时我们要想到：有些饮食说法看似贴合年俗，其实暗藏健康隐患，还可能危害身体。本期《求证》邀请专家逐一拆解这些饮食误区，让大家吃得安心、健康过大年。

健康360°

守护「心」情 安心「心」过年

本报讯(记者毕雪) 新春佳节，阖家团圆本是温馨时刻，但走亲访友的应酬、作息饮食的紊乱、社交压力等负面情绪悄然滋生。如何做好春节心理调适？记者采访了长春市第六医院心理科五疗区(心身疾病诊疗中心)主任吴波，为大家送上“心”年祝福与实用指南。

“春节期间，最突出的心理困扰之一是社交压力与家庭矛盾叠加。”吴波指出，亲戚追问工作婚恋、同学聚会攀比炫耀，易引发社交焦虑；亲人长期共处，生活习惯与观念差异也可能激化矛盾。她建议，要提前构筑心理边界，明确可接受的社交时长，若感到不适，可借机到安静角落休憩，避免情绪过载。沟通时多用“我”语言表达感受，理解家人唠叨背后的关爱，以平和心态化解分歧。

作息饮食紊乱是春节情绪波动的重要诱因。熬夜守岁、暴饮暴食打乱生物钟，不仅透支身体，更会加剧烦躁与疲惫。吴波强调，即便假期也要保持规律作息，可提前设定睡眠闹钟，逐步调整生物钟。饮食上多摄入牛奶、香蕉等富含色氨酸的食物，搭配深海鱼、核桃补充Omega-3，助力稳定情绪，同时控制油腻食物摄入，减轻身体负担。

过度消费引发的财务焦虑，也成为不少人的“年关烦恼”。面对年货采购、红包往来的开支压力，吴波建议提前制定预算清单，按类别设定开支上限，抵制冲动消费。她表示，真正的节日幸福感源于亲情陪伴，而非物质堆砌，若已产生消费焦虑，可制定还款小目标，转移注意力到学习新技能等非物质消费上。

针对节后综合征，吴波给出了循序渐进的调适方案。假期尾声提前1—2天调整作息饮食，逐步增加工作任务量，避免骤然切换节奏。每天预留20分钟独处时间，结合快走、瑜伽等运动分泌“快乐荷尔蒙”，同时给自己积极心理暗示，快速适应工作状态。她提醒，若情绪低落超过2周、睡眠食欲明显改变，需及时寻求专业医疗干预。

控血压 听听专家怎么说

本报讯(记者张添怡) 很多高血压患者反映：“一到过年血压就往上冲”。吉林大学第二医院心血管内科副主任张基昌日前提醒，春节期间高血压患者应提高警惕，防止因血压剧烈波动而诱发心绞痛、心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病。

为何春节血压易“失控”？张基昌介绍，春节期间血压波动主要受以下几方面因素影响：气候寒冷，室内外温差较大，血管骤然收缩或舒张，导致血压剧烈波动；节日饮食常偏油腻、高盐，饮酒增多，易导致体内水钠潴留，血管负担加重，引起血压波动；作息紊乱，守岁、聚会易致睡眠不足，交感神经兴奋，体内儿茶酚胺类激素分泌增加，直接升高血压和心率；情绪高涨，走亲访友、麻将娱乐，易引起情绪激动，可导致心率加快、血压升高；不少患者因“过年不吃药”的迷信或忘记服药，导致血压控制中断。

针对上述风险，张基昌提出以下具体建议：坚持服药，不断药。遵医嘱按时服用降压药物，切勿擅自减量或停药。建议备足所需药品，并随身携带应急药物。监测不放松。每日早晚定时测量血压并记录，如发现血压持续升高或波动较大，应及时咨询医生并调整用药方案。

饮食宜清淡，有节制。尽量避免高盐、高脂食物，控制饮酒，多吃蔬菜水果，每餐七分饱为宜。腌制品、火锅、酱料等隐形高盐食品需特别注意。作息尽量规律，保证睡眠。避免连续熬夜，合理安排娱乐时间，每天保证7小时左右睡眠。

运动适度，持之以恒。选择散步、太极拳等温和运动，避免早晨极端寒冷时外出锻炼，注意保暖。情绪宜平和，避免大悲大喜。亲友团聚时尽量保持心态平稳，可通过听音乐、深呼吸等方式调节情绪。

严格限烟，远离烟草。尽量不饮酒，如饮酒须严格限量，并避免饮用高度酒。同时拒绝吸烟并远离二手烟环境。

防寒保暖，预防感冒。室内外温差大，外出时注意添衣，防止受凉引发呼吸道感染，导致炎症反应，引起血压波动。张基昌提醒，管住嘴、稳住心、按时吃药、勤测血压，过一个健康祥和年。

过年了，莫要忽视“舌尖上的安全”

本报记者 毕雪



本期专家

王继萍 吉林大学第一医院临床营养科主治医师，注册营养师，营养与食品卫生学硕士。兼任中国老年医学学会营养与食品安全分会第二届委员会委员，中国老年保健医学研究会老年膳食健康研究会第二届委员，中国营养学会临床营养分会第八届委员会慢病营养管理工作组委员，吉林省营养学会理事等。

误区一：剩菜只要热透，吃着就安全

王继萍：“过年剩菜多，热一热就能放心吃”是很多家庭的共识，尤其认为肉类、炖菜热透后就不会有细菌残留。其实食物是否安全，不仅取决于加热是否彻底，更关键在于储存方式和时间。剩菜在室温下放置超过2小时，细菌便会大量繁殖，即便后续彻底加热，部分细菌产生的毒素(如金黄色葡萄球菌毒素)也无法被高温破坏，食用后仍可能引发腹痛、腹泻、呕吐等肠胃不适症状。春节期间气温较低时，不少人将剩菜直接放在阳台、厨房角落“自然冷藏”，这种方式无法达到0—4℃的安全储存温度，仅能减缓细菌繁殖速度，无法彻底阻止。

正确做法：剩菜需在餐后2小时内放入冰箱冷藏，储存时间不超过48小时；再次食用前，彻底加热至中心温度达70℃以上，且反复加热不超过2次，若出现异味、发黏等变质迹象，直接丢弃。

误区二：过年吃荤才够味，素食可不吃

王继萍：春节期间，肉类、油炸食品本就摄入偏多，这类食物高脂肪、高蛋白，消化负担较重，若缺乏蔬菜、杂粮等膳食纤维，会造成膳食纤维、维生素和矿物质摄入不足，不仅易引发便秘，还可能增加肠胃疾病、血脂升高的风险。其实，饺子馅里的韭菜、白菜，凉拌菜中的黄瓜、木耳，以及杂粮主食，都能补充必要营养，有效缓解油腻。

正确做法：遵循“荤素搭配、粗细均衡”原则，餐桌上蔬菜、豆制品、杂粮占比不低于一半，肉类优先选择瘦肉、鱼虾等优质蛋白质，减少肥肉、油炸肉类摄入，每餐七分饱。

误区三：酒能驱寒暖身，过年小酌有益健康

王继萍：饮酒驱寒实为错觉。酒精进入人体后会扩张皮肤血管，加速体表热量散发，初期让人感觉发热，后续热量快速流失，反而会更怕冷，甚至因体温下降引发感冒。世界卫生组织已将酒精列为一类致癌物，即便少量饮酒，也会增加肝脏疾病、心血管疾病的发病风险，春节饮食本就油腻，饮酒会进一步加重肝脏负担，引发不适。

正确做法：新春聚会尽量不饮酒，若无法避免，需控制摄入量。饮酒前先吃主食、蔬菜垫肚子，减少酒精对肠胃的刺激。

误区四：发芽土豆削掉芽就能吃，别浪费

王继萍：春节囤菜较多，土豆存放过久易发芽，不少人觉得只要削掉芽和芽眼，就能正常烹饪食用。这是典型的食品安全误区。土豆发芽后会产生龙葵素这种有毒物质，并会扩散到果肉中。龙葵素对人体有害，食用后会出现口腔瘙痒、腹痛、头晕、呕吐等中毒症状，严重时还会影响神经系统和心血管系统，普通的清洗、削皮、烹饪无法完全去除这种毒素。

正确做法：土豆若仅少量发芽、表皮无发绿，可彻底削皮并挖除芽眼周围至少1厘米范围的果肉，烹饪时彻底煮熟；若发芽严重、表皮发绿、果肉变软发黏，需直接丢弃，切勿食用。

误区五：水果空腹吃更养生，餐前吃助消化

王继萍：很多人认为空腹吃水果能促进消化、补充维生素，尤其春节油腻食物多，想通过水果解腻。事实上这需结合水果种类和个人体质判断，并非人人适宜。山楂、李子、杨梅等酸性较强的水果，空腹食用会刺激胃黏膜，促使胃酸过量分泌，肠胃功能较弱者易出现胃痛、反酸；香蕉、柿子等含较多鞣酸的水果，空腹食用可能与胃内黏液结合，形成不易消化的物质，加重肠胃负担。

正确做法：肠胃功能正常者，可在餐前1小时或餐后2小时吃水果；肠胃功能较弱者，优先选择苹果、橙子、葡萄等温和水果，避免空腹吃酸性强的水果，每日水果摄入量200—350克为宜。

误区六：饺子蘸醋能促进消化，多蘸更解腻

王继萍：吃饺子蘸醋是常见习惯，不少人觉得醋能促进消化、化解油腻。其实，醋并不能真正促进消化，过量食用反而可能损伤肠胃。醋的主要成分是醋酸，少量食用可增进食欲，但胃酸分泌正

常者过量蘸醋，会升高胃内酸度，刺激胃黏膜，长期或过量食用可能引发胃痛、反酸，肠胃功能较弱者、胃溃疡患者更易加重不适。且醋仅能从味觉上缓解肉类馅料的油腻，无法从根本上减轻肠胃消化负担。

正确做法：吃饺子时少量蘸醋即可，以提升风味为目的，每次用量控制在5—10毫升；肠胃功能较弱者可选择不蘸醋，或用少量生抽替代，解腻可搭配清爽的蔬菜凉拌菜，而非依赖醋。

误区七：腊味越香越正宗，多吃无妨

王继萍：腊肉、腊肠是新春餐桌常客，不少人认为腊味香味越浓越正宗，多吃几顿没关系。实际上腊味的浓香多来自高盐、高糖和香辛料，长期或过量食用会导致钠摄入超标，增加肾脏负担和高血压风险；部分腊味可能存在亚硝酸盐残留，自制腊味若腌制不当，风险更高。此外，腊味脂肪含量高，叠加春节油腻饮食，易引发肠胃不适。

正确做法：腊味仅作节日点缀，每次食用量控制在50克以内；烹饪前用温水浸泡30分钟以上，减少部分盐和油脂；搭配冬瓜、白萝卜等吸油解腻的蔬菜一同烹饪，降低肠胃负担。

误区八：过年吃汤圆，多吃几个图吉利

王继萍：汤圆寓意“团团圆圆”，不少人觉得过年多吃几个图个好彩头。汤圆属于高热量、高糖分、难消化的食物，外皮多为糯米制成，黏性大、不易消化，馅料含大量糖分和油脂，过量食用会加重肠胃负担，导致腹胀、暖气，老年人、儿童和肠胃功能较弱者更易不适。同时，过量摄入糖分还可能引发血糖波动，糖尿病患者需格外注意。

正确做法：成年人每次吃汤圆不超过5—8个，儿童不超过3—5个；食用时搭配白开水、蔬菜汤等清淡汤品，避免搭配甜点，减少糖分摄入；糯米过敏、肠胃疾病患者尽量少吃或不吃。



春节聚餐须关注肠胃大问题

本报记者 张添怡

“每年春节前后，都是急性肠胃炎就诊的一个小高峰。”近日，吉林大学第二医院胃肠内科及消化内镜中心副主任魏丽娟接受采访时表示，春节前后聚餐增多，急诊与门诊中因腹痛、腹泻、呕吐前来就诊的患者也有所增加。节日餐桌丰盛，如何在享受美味的同时，守护好肠胃健康？魏丽娟指出几大“健康陷阱”。

美食当前 隐患暗藏

魏丽娟表示，东北地区春节饮食丰盛、口味偏重，一些常见的饮食习惯容易诱发肠胃问题。

饮食避免“冷热交替”。她举例说，比如吃完热乎乎的火锅、炖菜，马上来一瓶冰镇饮料或尝几口冻梨、冻柿子，这种强烈的温度反差会急剧刺激胃肠黏膜，容易导致胃肠功能紊乱，引起痉挛、疼痛或腹泻。门氏菌、金黄色葡萄球菌等，食用后导

致感染性肠胃炎。尤其是一些冷拼盘或提前腌制、久置的食材，风险更高。科学处理 及时止损 一旦出现急性肠胃炎症状，该如何正确应对？首要原则是“充分补液，防止脱水”。腹泻和呕吐会使身体丢失大量水分和电解质，可能导致虚弱、头晕，严重时影响循环功能。魏丽娟建议及时饮用温开水、口服补液盐溶液，避免饮用高糖饮料，以免加重腹泻。其次，切勿盲目自行使用抗生

素。魏丽娟特别提醒，大部分急性肠胃炎由病毒感染或饮食不当引起，使用抗生素无效，反而可能破坏肠道菌群。只有经医生诊断明确为细菌感染时，才需在医生指导下使用。在病程早期，可酌情使用一些非处方的肠道黏膜保护剂或调节菌群的药物缓解症状，但如果出现高热、持续剧烈腹痛、呕吐无法进水、便中带血或脓液、精神萎靡等症状，必须立即就医。防患未然 健康为上 最好的治疗是预防。魏丽娟给出

节日饮食建议：饮食有度，荤素搭配。面对丰盛菜肴，注意控制总量，避免暴饮暴食。多搭配食用新鲜蔬菜、菌藻类食物，促进消化，平衡营养。注意食物温度，避免剧烈刺激。食用火锅、热汤时稍凉再入口，冷饮、冰果品尝需适度，并与热食间隔一段时间。确保食物清洁与安全。食材要充分清洗，加工时生熟分开。剩菜应尽量快放入冰箱冷藏(2小时内)，再次食用前必须彻底加热。不食用来源不明或疑似变质的食物。饮酒适量，勿空腹饮酒。饮酒前可先吃些主食或奶制品，减轻酒精对胃的直接刺激。规律作息，适度活动。尽量保持规律作息，避免过度熬夜。餐后可进行散步等轻度活动，有助于胃肠蠕动。



扫描二维码，关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息

近日，吉大一院举行“骥骤踏雪来九州共欢笑”春节联欢晚会。医联体单位代表、全院职工等线上线下欢聚一堂。舞蹈、原创歌曲、朗诵、钢琴独奏等节目精彩纷呈，展现了医护人员昂扬风貌与医者初心。(照片为吉大一院提供)