

跨年科普发布新年健康提示

2025年12月29日,中国健康知识传播激励计划“2025—2026跨年科普活动”成功举办。健康知识宣传员白岩松与多领域专家就热点话题进行了解读,并发出多个年度健康提示。(摘编自央广网)

三大行动:盘点、聊天、运动

中国健康知识传播激励计划发起人孔灵芝给出了三个行动建议,包括家人共同回顾健康状况,盘点必备健康工具;关心家人情绪状态、睡眠状况等,互相关爱身心健康;倡导新的一年聚餐注意低盐低脂、组织家庭运动等。建议选出“健康CEO”,带领全家进行健康管理。

健康体重,家庭共护

中国疾控中心研究员

赖建强建议每个家庭确定每月固定1天为“家庭称重日”,配备体重秤、腰围尺等工具;遵循“少吃多运动”原则,结合有氧运动、力量训练和拉伸放松,兼顾科学性与可持续性;警惕春节等关键节点的“节日胖”,全家共同参与,提升管理效果。

坚持运动的“长期主义”

北京体育大学教授董栋倡导坚持运动的“长期主义”,指出运动的价值在于长期坚持,关注身体功能的稳定提升,不应追求短期的高强度冲击,建议将有氧运



动、力量训练和运动后拉伸放松相结合,循序渐进。能长期坚持的运动,才是真正有效的体重管理方式。

“睡睡(岁岁)”平安

中国睡眠研究会副理事长詹淑琴呼吁通过规律作息、优化环境、避免睡前刺激和专业干预改善睡眠,睡眠障碍患者应消除心理负担,积极应对睡眠问题,必要时遵医嘱用药。

正确区分过敏性鼻炎和感冒

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师张媛提示公众,错把过敏性鼻炎当感冒治疗有多种危害。如确认为过敏性鼻炎,应及时就诊,遵医嘱用药。鼻用糖皮质激素、抗组胺药、白三烯受体拮抗剂均是治疗过敏

性鼻炎的一线治疗药物。鼻用糖皮质激素剂量低且为局部给药,疗效与安全性良好,患者不必谈“激”色变。

勤刷牙、缓漱口

中国牙病防治基金会常务副秘书长马莉莉说,氟是牙膏中保护牙齿健康的重要成分,建议刷牙后不急漱口,可采用“刷牙、洗脸、漱口”的顺序,漱口时用少量水,让氟存留时间长一些。

疼痛是求救信号,不要忍

中日友好医院疼痛科主任樊碧发说,急性疼痛要及时到对应科室就诊,慢性疼痛(持续1—3个月以上)是独立疾病,需到疼痛科或相关科室就诊,科学应对。疼痛类药物需在医生指导下使用,不可过量或超范围使用。

防结肠息肉,改变生活习惯就能见效

约80%—95%的结肠癌由结肠息肉演变而来。结肠息肉早期无明显症状,40岁以上、有结肠癌或结肠息肉家族史的人属高危群体。此外,常年便秘、腹泻,或大便带血、有黏液,长期大量摄入肥肉、油炸食品,患有慢性结肠炎、克罗恩病者,患病率也会显增。

预防结肠息肉,从日常生活习惯入手就能见效:建议多吃燕麦、玉米、芹菜等全谷物和新鲜果蔬,少吃培根、香肠等加工肉类,控制油炸食品摄入,烟酒尽量戒除;避免憋便,每天固定时间如厕;每周坚持3次以上、每次30分钟左右的运动;规范治疗慢性肠炎、幽门螺杆菌感染。定期筛查是发现息肉的关键。建议40岁起,每5年做一次肠镜;有家族史、慢性肠炎等情况者,30—35岁就应启动筛查,每3—5年做一次肠镜;切除息肉后,需遵医嘱1—3年内复查肠镜,防复发。(摘编自《辽沈晚报》)

《阿凡达3》健康观影指南

近日,长达198分钟的电影《阿凡达3》上映,吸引了大量观众走进影院。然而,因电影超长时长,不少人观影后感到眼疲劳、膝盖痛、憋尿等。如何健康观影?

观影眼疲劳试试毛巾热敷不少观众说:“3D电影虽好看,但看完眼睛有点累!”南京市第二医院眼科副主任医师苏志彩指出,这种现象是由于眨眼频率显著下降导致的干眼、疲劳等。

专家提醒,在入座时应尽量选择影厅中间、略靠后且正对银幕中心的位置。

确保3D眼镜佩戴稳固、端正,并保持镜片洁净。戴框架眼镜的观众,需仔细调整好两副眼镜的位置,避免重叠佩戴引起压迫或视觉扭曲。可在影片转场时,让眼睛休息。如观影后感到眼睛不舒服,可用40—45℃的温热毛巾闭眼热敷10—15分钟,并交替看远看近。

坐姿微调缓解“电影膝”不少网友表示,看完电影后站起来时膝盖酸疼、打软。该院骨科副主任医师李亮亮说,长时间坐在前后排间距较窄的电影院、长途大巴、飞机上,膝盖会一直

处于过度弯曲状态。建议观影期间有意识地进行小幅度的姿势调整,如在可能的范围内间歇性地伸直膝盖,或交替改变弯曲角度。

剧情“无尿点”?这样喝水“看电影强忍着不去厕所,会让膀胱过度充盈带来减压性出血、急性尿潴留(突然排不出尿)、膀胱自发性破裂等一系列问题。不建议憋尿!”该院泌尿外科主任刘铁石建议排尿反应较快的人群,在电影开始前半小时到1小时喝水,并在入场前将膀胱排空。(摘编自《扬子晚报》)

这个指标过高过低都不好

拿到血脂化验单后,很多人都知道甘油三酯高了要警惕。殊不知,“血浆致动脉硬化指数”(AIP)这个综合指标也很重要:它的指数过高(>0.11),是心血管拉响警报;指数过低(≤-0.115),说明身体的营养没跟上,肌肉流失风险增加。

教您计算AIPAIP的数值并未直接出现在化验单上,需要我们动手算:AIP=log(甘油三酯÷高密度脂蛋白胆固醇)。用甘油

三酯(TG)的数值除以高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)的数值,再在计算器上按“log”键即可。假设您的甘油三酯是1.5,高密度脂蛋白胆固醇是1.0,先算1.5÷1.0=1.5,再算log(1.5)≈0.18,您的AIP就是0.18。

如何使AIP保持适中老年人要把AIP维持在合理范围内(高于-0.115,低于0.11),可据自身情况调整饮食。

AIP偏高(>0.11):管住嘴,侧重清淡。管住油荤,

减少摄入油腻、油炸食品和甜食。控制主食摄入量,多吃蔬菜、粗粮。烹饪时推荐采用蒸、煮、凉拌的方式。

AIP偏低(≤-0.115)或正常:张开嘴,侧重营养。保证优质蛋白质的摄入,这是肌肉的“砖瓦”。每天都要摄入足量蛋白质,如鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉、豆制品。摄入充足的主食,谷物要吃够,适量用植物油炒菜。(中国医科大学附属盛京医院全科医学学科主任医师 王佳贺)

喉咙痛警惕甲流

入冬后,因喉咙痛就诊者显著增多。若咽痛明显,且咽喉部查体可见黏膜充血伴淋巴滤泡增生充血,需警惕甲流感染;若因受凉、熬夜、辛辣饮食等引发咽痛,常见于急性扁桃体炎、急性咽喉炎、急性会厌炎等。

若咽痛伴随发烧,流感抗原检测为阳性,需做好自我隔离并前往发热门诊就诊;若结果为阴性,但咽痛明显且无法自行缓解,应及时到医院耳鼻喉科检查,排除细菌感染、急性会厌炎等问题。对症治疗上,可使用咽喉含片、雾化吸入(含少量激素类药物)快速减轻水肿和疼痛;疼痛较重时,可口服散利痛、布洛芬等止痛药。

日常保证休息,多喝温水,多吃果蔬,避免辛辣、过烫食物。若症状持续加重,或伴随呼吸困难、高热不退等情况,需立即就医。(浙江省人民医院耳鼻咽喉科主任 苏立众)

睡觉慎用热水袋

16岁的小赵睡觉时用热水袋暖腿,引发低温烫伤,因延误了最佳治疗时机,必须靠手术植皮修复。武汉市第三医院光谷院区皮肤创面修复中心数据显示,入冬后,该院接诊的低温烫伤患者增长超30%,其中近半数是因不当使用热水袋、暖宝宝所致。

老年人及糖尿病患者、血液循环不佳者是低温烫伤的高发人群。将热水袋直接贴肤长时间使用,或夜间睡眠时使用取暖设备,极易引发烫伤。建议使用时,需在皮肤与取暖设备之间隔一层毛巾或衣物,单次接触时间不超过1小时,夜间睡眠时不要使用;电热水袋充电后需先断电再使用,避免边充边用,暖宝宝需选择正规产品,不要反复使用。若发现皮肤出现红肿、发白、麻木或长水泡等疑似烫伤症状,勿自行挑破或涂抹偏方,应及时就医。(摘编自《武汉晚报》)