

春节健康锦囊

健康有方 过年不慌

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

春节的脚步渐近，团圆的年味里藏着最动人的期待。但热闹背后，健康的“警报”也常悄然拉响——男士在酒桌推杯换盏，把肝脏和肠胃熬得“超负荷”；女士为了颜值极致折腾，睫毛、指甲跟着遭罪；孩子沉迷零食、贪恋手机游戏，小身板扛不住“放纵式”狂欢；患有慢性病

的老人，更面临着心血管的“隐形考验”。健康过年从不是“苦行僧式”的克制，而是藏在烟火里的智慧。海口市人民医院临床营养科、皮肤科、心内科医生针对不同人群制定专属攻略，让每个人都能在年味里守住健康底线。

男
士
酒桌有度，别让应酬透支健康

春节的社交场，酒桌永远是男士们的“主战场”。“感情深，一口闷”的劝酒词响起，不少人便忘了身体的承受底线，空腹饮酒、过量饮酒成了常态，殊不知酒精会悄然侵蚀健康——白酒的辛辣刺激胃黏膜，啤酒的气泡加重胃部胀气，长期过量饮酒更会加重肝脏代谢负担，甚至可能诱发酒精性肝炎。酒桌上的下酒菜，多是油炸花生米、卤味拼盘等高油高盐食物，叠加酒精刺激，心血管和肠胃的负担也会瞬间翻倍。

除了饮酒，过年期间，不少男士还容易陷入久坐模式：棋牌桌或饭桌上一坐就是半天，手机前一刷就到深夜。久坐不动让血液循环变慢，腰椎和颈椎也跟着遭罪。其实，健康应酬有技巧。海口市人民医院临床营养科主任徐超为男士们送上一套健康应酬攻略：饮酒前可先吃一碗杂粮饭或喝一杯酸奶，给胃黏膜穿好“保护衣”；酒桌上多喝温水或无糖茶，尽量用“以茶代酒”的真诚替代“拼酒”的豪爽，若实在推不掉要喝酒，也请控制量——白酒不超过50毫升，啤酒不超过500毫升。每久坐1小时，起身做5分钟极简运动，深蹲、转腰、踮脚，简单动作就能唤醒身体活力。切莫让团圆的快乐，变成节后的身体透支。

女士 少点折腾，别让精致变成负担

春节的“颜值内卷”，从烫染头发、粘贴假睫毛到做延长美甲，女士们为了惊艳全场，恨不得把所有精致项目都安排上，却不知这些变美操作暗藏健康隐患。

海口市人民医院皮肤科主任王薇介绍，烫染药水中的部分化学成分会破坏头发的毛鳞片，频繁烫染会让发丝干枯分叉，甚至引发头皮过敏；劣质假睫毛胶水含甲醛，粘贴超时会拉扯原生睫毛，可能导致眼睑红肿、结膜炎；过度打磨甲面做延长甲，会让指甲变薄易碎，消毒不彻底还可能引发甲床感染。

其实，精致与健康可以兼得。王薇建议，女士烫染头发间隔至少6个月，烫染前提前做耳后过敏测试；假睫毛选择医用级胶水，佩戴不超过8小时，睡前轻柔卸妆；美甲拒绝过度打磨，卸甲后及时涂抹护甲油。

不少女士为了变美，年前过度节食，这一做法也不可取。饮食上需遵循“餐盘比例法”，1/2蔬菜+1/4优质蛋白+1/4杂粮，既满足口腹之欲，又能守住颜值与健康。真正的美，从来不是“极致折腾”，而是由内而外的好气色。

老人 护心防心梗，关键做到“三稳”

海南的春节温暖湿润，没有北方的严寒，但老年人心血管疾病的复发隐患仍不容忽视。春节期间亲友聚会频繁，老人们容易因兴奋过度、情绪波动导致血压飙升，进而诱发心绞痛、心梗等急症。加之节日里的饮食中，海鲜、热带水果扎堆，高糖高脂的食物会加重血管负担。

海口市人民医院心内科主任医师李强表示，对于海南的老人来说，健康过年的核心是“稳”——情绪稳、饮食稳、用药稳。团圆时别过度兴奋，保持平和心态，避免情绪大起大落；饮食上以清淡易消化为主，多吃薏米、冬瓜等祛湿食材，控制热带水果和海鲜的摄入量，吃海鲜时可搭配生姜中和寒性，每餐七八分饱即可。患有高血压、糖尿病的老人，切勿因节日忙碌擅自停药，需随身携带常用药和急救卡，定期监测血压、血糖；午后可小憩30分钟，避免熬夜守岁。别让心血管隐患，打乱团圆的美好。

孩子 零食作息有度，守住健康节奏

健康的春节，仿佛能实现“零食自由”和“作息自由”。糖果、薯片、含糖饮料堆满桌，孩子正餐不吃，专挑零食，高糖高油的食物让肠胃不堪重负，积食、腹泻成了常见问题；除夕守岁熬到深夜，初一睡到中午，作息彻底打乱，免疫力直线下降，稍不注意就容易感冒发烧。孩子在户外玩耍时，若不注意卫生、随手抓东西吃，还容易引发肠道感染。

徐超建议，家长不妨用“智慧引导”替代“强硬禁止”，给孩子建立“零食积分制”：吃一份水果、原味坚果积1分，吃糖果、油炸食品扣1分，积分可兑换玩具，让孩子主动选择健康零食。作息上采用“渐进式调整”，除夕守岁可适当延迟1小时睡觉，但需提前1小时完成洗热水澡、读绘本的睡前仪式。初一到初七，每天让孩子早睡15分钟，逐步恢复正常作息。外出时为孩子准备健康防护包，督促孩子勤洗手，让孩子在欢乐中，守住成长的健康节奏。

健康从来不是过年的“附属品”，而是团圆的前提。男士少喝一杯酒，是对身体的负责；女士少一点过度折腾，是对自己的呵护；老人多一分谨慎，是对团圆的珍惜；孩子多一点自律，是成长的礼物。新的一年，愿我们都能在烟火年味里，守住健康底线，带着满满的活力，奔赴新一年的美好与希望。

6个新年健康
小目标
快来抄作业

◎ 注意饮食质量

每天吃够12种食物，每周吃够25种食物。

◎ 喝够水

每天喝1500~1700ml水。

◎ 拒绝久坐

每半小时到1小时站起来活动5~10分钟。

◎ 增加锻炼时间

每周至少应进行150分钟中等强度或75分钟高强度的身体活动，或两者等量结合。

此外，每周进行2次力量训练。

◎ 维持正常体重

BMI：18.5≤BMI<24(BMI=体重(kg)/身高(m)²)

腰围：男性<85cm 女性<80cm

◎ 关注心理

关注自己的心理健康，及时缓解压力、焦虑情绪，保持情绪稳定。

(侯赛 编)

H 医线速递

做胃镜怕插管？
吞个“胶囊”试试吧

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

“做胃镜要插管、打麻醉，想想就害怕”——这是许多人面对胃部检查时的共同顾虑。因这份恐惧，不少人延误了胃部疾病的早筛时机，任由小毛病拖成大问题。如今，只需随水吞服一枚小小的胶囊，15~30分钟即可完成无痛、无创的胃部全面检查，这就是磁控胶囊胃镜带来的健康新体验。

自2022年4月引入胶囊胃镜技术以来，海口市人民医院已为众多患者提供了舒适化的胃部检查服务。如今，随着最新设备的升级引进与检查费用的下调，这项高端医疗科技正变得更加亲民，让更多市民能轻松享受无痛诊疗的便利。

海口市人民医院消化内科主任黄晓曦介绍，胶囊胃镜的核心优势在于彻底颠覆了传统胃镜的侵入式检查模式。这粒长27毫米、重不足5克的“智能胶囊”，外表光滑无刺激，受检者无需麻醉，只需空腹状态下随温水吞服，即可开启检查之旅。整个过程温和无不适感，完全避免了传统胃镜插管带来的恶心、呕吐等反应，让检查从“煎熬”变为“轻松”。

安全性方面，胶囊采用独立无菌包装，一人一用，从根源上杜绝了交叉感染风险。检查结束后，胶囊会随肠道蠕动自然排出体外，无任何残留风险，真正实现“即做即走”——检查完成后患者便可正常进食、活动，不影响日常工作与生活。其适用人群极为广泛，8岁以上儿童、老年人、心脏病患者，以及不耐受传统胃镜的人群均可安全使用，尤其适合对插管检查心存恐惧的市民。

很多人会疑问：如此便捷的检查，精准度有保障吗？黄晓曦说，胶囊胃镜虽小巧，却集成了高端医疗科技：通过体外磁场的精确控制，胶囊能在胃内实现五维运动，对胃底、胃体、胃角、胃窦、幽门等部位进行360°无死角扫描，不放过任何一处可疑病灶。

胶囊内置的高清摄像头，配合自动曝光控制技术，可拍摄出清晰度极高的胃黏膜图像，临床可视度满意度达98.8%。更值得一提的是，系统配备人工智能辅助诊断功能，AI病变识别准确率高达98%，与医生诊断形成双重保障，使胃部疾病的诊断敏感度达到92.0%，能精准捕捉早期胃癌、溃瘍、炎症等病变信号，为临床治疗提供可靠依据。

“胃癌早期症状隐匿，早筛早治是提高治愈率的关键。”黄晓曦说，磁控胶囊胃镜以“无痛、无创、精准、便捷”的优势，打破了传统检查的局限，让胃部健康筛查不再令人却步。

H 门诊连线

过度“忙”与“动”
筋腱会“罢工”

■ 海南日报全媒体记者 张期望

近期，“女孩为减肥每天跳绳3000下患上足底筋膜炎”的话题登上热搜。近年来，筋膜炎与腱鞘炎的发病率呈上升趋势。为何这两种疾病愈发常见？海口市第四人民医院疼痛康复科医生林霞指出：“这与现代工作生活方式密切相关，相当一部分是未能把握工作与运动的‘度’。”

林霞解释，筋膜（指深筋膜）是包裹肌肉、骨骼、血管的一层结缔组织，如同身体的“塑身衣”，维持着人体结构稳定。若局部长期劳损或姿势不良，筋膜可能出现无菌性炎症，导致局部出现疼痛、僵硬与活动受限，即形成筋膜炎。腱鞘则是包裹肌腱的“保护套”，过度摩擦会引发腱鞘炎。

筋膜炎按部位常可分为颈肩部筋膜炎、腰背部筋膜炎、臀肌筋膜炎和足底筋膜炎。其中，颈肩部筋膜炎、腰背部筋膜炎和臀肌筋膜炎病因常与长时间固定姿势和重复性劳损导致肌肉劳损有关，常见于长时间低头看手机、看电脑、开车、久坐操作机器、弯腰搬重物的人群，足底筋膜炎则多因长期超负荷压力引起，如长时间徒步、登山，足部结构异常（如扁平足、高弓足）也可能导致。

腱鞘炎源于肌腱与腱鞘的过度摩擦，引发炎症反应，导致局部出现水肿、疼痛及活动受限。该病常见于中老年劳动者及长期频繁使用手腕、手指的人群，女性发病率高于男性。如今，长期使用手机、电脑导致的手腕与手指过度活动，已成为腱鞘炎的重要诱因。

据不完全统计，我国筋膜炎患病率约为9.57%。其中，颈肩部与腰背部筋膜炎多见于中年人群，女性患者较多。腰背部筋膜炎在气候寒冷或潮湿的地区更为常见，长期野外作业人员的发病率随工作时长显著增加。足底筋膜炎是常见的足痛病因，高发年龄为40岁~60岁，运动员为该病高危人群。

筋膜炎治疗以非手术方法为主，包括药物治疗、物理治疗、体外冲击波及局部注射治疗等。物理治疗中的运动疗法侧重于拉伸训练，如利用弹力球、台阶踮脚等方式放松肌肉。

腱鞘炎主要表现为局部疼痛、压痛与关节活动受限，严重时可能出现“弹响指”。治疗依病情轻重，可采用保守治疗和手术治疗，其中保守治疗包括使用护具、冰敷或热敷、药物治疗。

“这两类炎症很多人觉得疼痛‘忍忍就过去了’，反而使急性痛转为慢性痛”。林霞强调，筋膜炎与腱鞘炎可防可治，关键在于早预防、早发现、早干预。她建议：高风险职业人群应注意工间休息与拉伸；运动爱好者需科学热身、循序渐进。

H 新医界

13款特医、保健食品乐城“上架”

■ 海南日报全媒体记者 陈子仪

的营养吸收问题。

上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院引进的第二款特医食品为唯锋宜特殊医学用途氨基酸代谢障碍配方食品。它针对1岁至5岁甲基丙二酸血症/丙酸血症患者，通过特殊氨基酸配比，满足遗传代谢疾病患儿的生长发育需求，降低代谢异常风险。

乐奔拓专膳特殊医学用途糖尿病全营养配方食品则由四川大学华西乐城医院引进，专为10岁以上存在营养风险或营养不良的糖尿病患者设计，兼顾血糖控制与营养补充，助力改善代谢状况。

保健食品
聚焦中老年及特定健康需求

区别于特医食品，保健食品以调节机体功能为目的，此次上新的10款产品主要面向中老年人、免疫力低下者、睡眠不佳者等群体，功能涵盖抗氧化、改善睡眠、增强免疫。

博鳌一龄生命养护中心引进了多款瑞士青草地品牌的保健食品，全方位覆盖康养需求。其中，L-精氨酸鼠尾草复合胶囊致力于缓解体力疲劳、改善身体机能，是康养人群的理想选择；香蜂草西番莲复合胶囊则专注改善睡眠质量，为睡眠不佳者带来福音；复合钙多维补充胶囊能为成人提供钙质及多种维生素，满足日常膳食补充需求；螺旋藻姜黄复合胶囊凭借天然成分，可辅助增强免疫力，提升身体抵抗力；大豆啤酒花提取物复合胶囊与胆碱黑果腺肋花楸黑萝卜胶囊均专为中老年人设计，通过抗氧化成分延缓细胞老化，辅助维护心血管及整体健康。

值得一提的是，L-精氨酸鼠尾草复合胶囊在博鳌一龄生命养护中心完成中国首例应用，首批使用人数突破200人，是乐城消费明星爆款。

此外，海南启妍医院引进了美达金尼斯牌平衡益生菌胶囊，针对肠道功能紊乱及消化不良人群，通过调节肠道菌群平衡来改善消化系统功能。四川大学华西乐城医院引进了两款Lit-Control牌产品，形成泌尿系

统健康解决方案：L-蛋氨酸植酸钙镁胶囊适用于尿液pH值偏高者，而柠檬酸钾可减轻胶囊对尿液pH值偏高者，两者均旨在调节尿液酸碱平衡，维护泌尿系统健康。博鳌超级医院引进的葆能牌辅酶Q10姜黄软胶囊，同样面向中老年人，兼具抗氧化与心血管保护功能，可辅助改善身体机能。

乐城先行区的特许进口保健品并非普通商品，购买需遵循严格流程，确保安全有效。消费者须本人携带身份证件，前往医疗机构诊疗室，由专业医生进行健康咨询与评估。医生根据面诊情况，判断产品是否适合消费者，并开具保健食品使用建议单。消费者凭医生开具的建议单，即可在院内完成购买，实现“诊疗—评估—购药”一站式服务。



乐城
特许
购买
指南
观看
保健
食品

本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会

3款特医食品
精准满足特殊医学营养需求

什么是特医食品呢？它是为满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或特定疾病状态人群的营养需求而研制的配方食品，需在医生指导下使用。此次上新的3款特医食品，覆盖炎症性肠病、遗传代谢疾病、糖尿病等特殊人群。

乐城首款特许引进的特医食品为茂峰能特殊医学用途炎性肠病全营养配方食品，由上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院引进，适用于5岁以上克罗恩病患者，提供全面营养支持，帮助改善肠道炎症症状下