

# “健康过年”应成春节新常态

文 / 范广阔

春节是中国的传统佳节。每逢过年，人们都会好好犒劳忙碌了一年的自己和家人，互相宴请也是家家户户必不可少的活动之一；还有不少市民热衷于看电视、睡大觉，或是一坐上牌桌就下不来，大吃大喝，打乱作息，往往容易引发健康问题。

专家提醒，市民在贪图口腹之欲的同时，不要忘记饮食保健，同时注意作息时间，适当锻炼，才能健康过大年。

(1月22日《眉山日报》)

在物资匮乏的年代，人们在过年的时候追求的是物质上

的丰盛，即便平时省吃俭用，过年时也要尽量操办一桌像样的年夜饭，或者是给家里的孩子添置一身新衣裳。而对于现在绝大多数的老百姓来说，年夜饭桌上早已“营养过剩”，新衣服想什么时候买都行，而不用非等到过年。但是，另外一个问题也应运而生，那就是如何健康过年，如何过一个健康年的问题。

不得不承认，现在很多现代人的过年方式是不健康的，这种不健康，既包括心理层面的，也包括身体层面的，结果就是本来可以让身心得到调整与休憩的

春节，反而让人感觉比平时更劳累，乃至身心俱疲。这不但与我们回家过年的初衷相背离，还可能引发各种心理和身体方面的问题，所以“健康年”理应成为现代人过年的一种新常态。

从心理层面来说，过年时的不健康心理，主要来源于精神以及物质方面所面临的诸多压力。比如辛苦一年没有攒下什么钱，但是过年时的消费开支却很大，让自己不堪重负；比如父母亲人的催婚、催孩，让自己倍感压力；再比如同学、朋友的聚会上，看着人家都事业有成，而自己仍旧碌碌无为，同样感觉“亚

历山大”。如果这种心理上的负面、不健康情绪不能得到及时的纾解和排遣，不但会让我们春节过得无生趣，而且还会对我们节后的正常工作和生活也带来影响。

对此，更多地需要我们自己做好自我调整。比如花钱消费量力而行，避免打肿脸充胖子的做法；比如少点虚荣和攀比心理，对他人和自身都有清醒的认识，不能只以职位、收入、车子、房子等等论英雄。除此之外，还应该多和父母家人聊聊天，说说心里话，感受亲情的温暖，通过感受亲情力量来

抚慰我们疲惫的心灵，疏导我们消极的情绪。

再来说说身体上的健康。对于大多数回家过年的人来说，过年期间聚会、应酬、熬夜成为常态，再加上饮食上的吃喝无度、暴饮暴食，既打破了原来的作息规律，也让身体不堪重负，严重者甚至会导致“春节综合征”，影响节后正常的工作和生活。

春节是一个特殊时期，要想健康地度过，就必须坚持凡事都有“度”的原则，比如吃喝有度，应酬有度，熬夜有度，让“健康过年”成为春节新常态。

## 【凤网宝贝安全训练营】

# 萌娃变身“急救达人” 为生命争取“黄金时间”

今日女报 / 凤网讯 (记者 王静) 春节是孩子们最期盼的节日，亲友团聚，还能品尝到很多美味佳肴。但当平时难得见面的“熊孩子”们聚到一起，经常会因好动或好奇而付出些代价，甚至“整”出点让大人头痛的事来——受伤出血，被食物卡住喉咙，甚至被鞭炮炸伤……为在寒假、春节期间，进一步提高广大青少年安全意识和应急自救互救知识技能，1月21日，凤网组织十余组“凤网辣妈联萌”公众号粉丝家庭一起走进了湖南省人民医院“现场救护——第一目击者行动”的急救小屋内，向医生和护士们学习急救技能。

活动现场，湖南省人民医院急诊科副主任医师、湖南省急救研究所副主任刘晓亮教授和急诊科侯护士通过生动的多媒体讲解、细致的现场示范、参与感极强的分组体验等方式，让家长孩子们在浓厚的兴趣中体验与练习，逐步掌握了紧急呼救、心肺复苏、气道异物梗阻疏通等不少现场急救技能。

在心肺复苏的演练环节，孩子们们都仔仔细细按照医生伯伯当天所教，牢牢抓住了“黄金时间”，轮流上阵救“伤者”，细致到按压手势、力度和频率都一

一严格要求，一个个都变身成了“小医生”。“这一次活动对我来说很重要，因为我学到了怎么用医生教的方法去救我们身边的人。如果没有这次的活动，面对突然昏厥的人我恐怕会吓一大跳吧！今后如果我遇到了这种情况，就能冷静地去处理它了。”一名小萌娃在活动结束后这样告诉记者。

据悉，“现场救护——第一目击者行动”急救科普基地被省科技厅认定为湖南省科学技术普及基地，是湖南省第一家省级急救科普基地。从2014年1月以来，基地通过“五进”和“急救小屋”开展了近百场现场急救培训普及活动，约有5000人次参加了培训讲座，均产生了良好的反响。



扫二维码关注“凤网辣妈联萌”公众号，一起迎接新年一波接着一波的精彩活动！



▲刘主任指导孩子们调整心肺复苏的正确姿势。



▲刘教授为大家演示如何处理异物卡喉。



▲参与本次活动的亲子家庭大合影。



◀孩子们认真听护士姐姐传授现代现场救护理念和技能。

▶家长孩子们正学习心肺复苏技能标准手势。