



国家卫健委发布春节期间健康提示：

合理饮食 吃动平衡

当前正值春节返乡高峰，人群大规模流动和聚集容易加速呼吸道疾病传播。2月4日，国家卫生健康委举行发布会，围绕呼吸道疾病防治作出健康提示。

专家研判：流感预计在春节前后降至较低水平

中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍，目前，我国本土病例中新冠病毒的JN.1变异株已经成为优势的流行株，感染病例主要以轻型为主。受春节前后人员跨区域流动和人群聚集性增多等因素影响，预计新冠疫情将逐步上升。

监测数据显示，我国急性呼吸道疾病形势在2023年12月上旬达到高峰以后连续2周有所下降，12月底小幅回升，持续高位波动，近三周有所下降。其中，流感呈回落趋势，但仍是当前呼吸道疾病感染的最主要病原体，其他的呼吸道疾病处于较低水平。专家研判认为，2月份我国将继续呈现多种呼吸道疾病交替或共同流行态势，其中，流感预计在春节前后降至较低水平。

国家卫生健康委新闻发言人米锋表示，国家卫生健康委已专门就春节前后防控工作作出部署。各地要加强值班值守，保持备急状态，统筹调度好医疗卫生资源和专业力量。“120”急救热线要保证24小时畅通，做好急救转运。二级以上医院和基层医疗卫生机构发热门诊及诊室要应开尽开，配强医疗力量。急诊、儿科、呼吸科等重点科室要畅通绿色通道，安排好节日期间医疗服务保障。要强化关口前移，保护好老年人、儿童、孕产妇、慢性基础性疾病患者等重点人群，满足人民群众就医和急诊需求。



科学营养摄入，提高预防和抵抗呼吸道传染病的免疫力

合理营养是免疫力维护的重要物质基础。北京协和医院临床营养科主任于康表示，合理营养首先要做到食物多样化，即每天超过12种的食物摄入，每周争取摄入25种以上的食物。在这个基础上，以下三个方面对免疫力也很重要：

第一，确保优质蛋白质的摄入。可以选择一些富含优质蛋白的，像鸡蛋清，清蒸的鱼、虾，去皮的鸡胸肉、里脊肉、豆腐等。蛋白质在总量满足的前提下，要均匀分布到三餐，平均每餐摄入25到30克的蛋白质，这对于整体蛋白质的消化、吸收、利用是有利的。

第二，多吃新鲜蔬菜和水果。每餐有蔬菜、每天吃水果。具体量化来看，每天摄食的生重计算蔬菜量为300到500克，水果量为200到350克。要多样化，比如蔬菜，除了绿叶菜之外要摄入深色蔬菜。蔬菜加上水果，建议一天能摄入5种以上。

第三，要充足饮水，每天平均饮水量为1500到1700毫升甚至更多，尽量不要口渴很严重时才喝水，喝水要做到规律饮用。建议饮用白开水、淡茶水、苏打水等等，尽量不要喝含糖的饮料。

对于特殊群体，比如老年人或者慢病患者、长期素食者，在自然饮食的同时，还可以在医生指导下选择一些营养补充剂，比如蛋白质补充剂、微量营养元素补充剂、特殊医学用途配方食品，来满足整体的需求。

最后，尽量做到合理体重，做到吃动平衡，这些都是维护合理免疫力的重要营养基础。

假期也要保持良好的生活习惯

春节期间，人们摄入的高能量、高油脂、高糖食物比平常要多，如果持续摄入会增加肥胖或者血糖、血脂波动的风险。于康建议，春节期间饮食上至少做到以下几个方面：

第一，尽可能做到或者遵循食不过饱原则，每餐强调七分饱、八分饱，切忌暴饮暴食。第二，尽可能春节期间和平时的饮食习惯保持一致，保持比较规律的进食和作息时

间。通常而言，一日三餐比较合适；一些老年人或者慢性病患者，可以少量多餐。第三，春节期间尽量不饮酒或者少饮酒，尤其不要大量饮用高度的烈性酒精饮品；如果一定要喝酒，最好选择低度的果酒，一天总量控制在150毫升以内。饮酒的同时避免摄入大量副食，因为会带来更多能量和油脂的摄入。另外，避免空腹饮酒，这样会造成胃肠不适、血糖波动等。

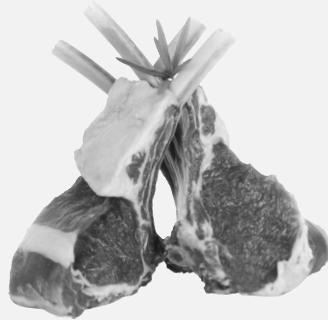
第四，春节期间全家欢聚，共同烹调食物、吃饭，特别是年轻人要与老人共同进餐，这样可以在愉悦的家庭气氛中更好地享受食物的美味，也可以更好地实现合理营养的基本要求。

近期，我国中东部地区出现大范围持续性低温雨雪冰冻天气，雨雪覆盖范围广、持续时间长，可能对群众健康造成不利影响。国家卫生健康委新闻发言人米锋提醒：公众出行要关注天气变化，做好防寒保暖，高血压、糖尿病等基础性疾病患者要带好常用药品。加强场站安全保障和防控措施，保障群众平安、健康到家。

□王笑蕾

肉类这样吃 吃出健康与福气

采买年货是过年的头等大事。民以食为天，过年过节很重要的一部分就在吃食上，不仅要美味，更要吃出健康，吃出好福气。



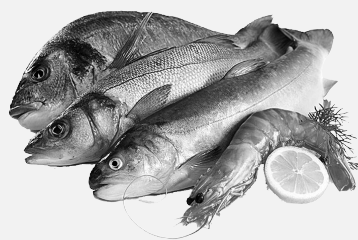
○羊肉：三阳开泰

羊吃百草，全身是宝。羊肉比猪肉要细嫩，容易消化吸收，脂肪比猪肉和牛肉都要少，热量比牛肉高。羊肉高蛋白、低脂肪、含磷脂多，维生素B1、B2、B6及铁、锌、硒的含量丰富。磷脂可清除血管壁上的胆固醇，改善脂质代谢，防止血管硬化，预防心血管疾病和脂肪肝。

羊肉可制成各种风味独特、醇香无比的佳肴。涮羊肉，烤、炸羊肉串，葱爆羊肉等，是老少皆宜的美味食品。老话说：“冬吃羊肉赛人参，春夏秋食亦强身。”

在冬季，人体的阳气潜藏于体内，所以身体容易出现手足冰冷、气血循环不良的情况。冬天吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体，一举两得。

○鱼肉：年年有余



鱼肉是一种适合进补的水产品，不但有鲜美的味道，而且还有极高的营养价值。鱼中富含核黄素、硫胺素、维生素D、尼克酸和一定量的铁、磷、钙等矿物质。鱼肉中脂肪含量并不高，这类脂肪有防癌、护心和降糖的作用。鱼肉中的磷、钙、维生素D，对中年人的

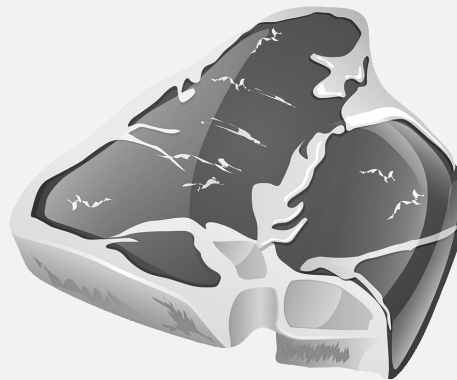
骨质疏松症也有很好的防治效果。

鲜鱼的体表有光泽，鳞片完整、无脱落，眼球饱满突出，角膜透明清亮，鳃丝清晰呈鲜红色，黏液透明，肌肉坚实有弹性。不新鲜的鱼体表颜色变黄或变红，眼球平坦或稍陷，角膜浑浊，鳃丝不清

○牛肉：牛气冲天

牛肉作为“红肉”中的一种，特点是肌肉纤维粗硬、脂肪含量较高，几乎不含不饱和脂肪酸。红肉富含矿物质尤其是铁元素，是白肉不能替代的，这对发育中的青少年和缺铁性贫血者等尤为有利。

牛肉和白萝卜是滋养脾胃的绝佳搭档，两种食材一个性温一个性寒，两者一起正好寒热中和，“香”得益彰！要注意的是，这里，白萝卜要切厚片，以便充分吸收牛肉的汤汁。



○鸡肉：大吉大利

江苏一带有“一九一只鸡”的习俗。这个“九”指的是“冬九九”的九。冬至过后每九天为一个九，按次称为头九、二九、三九，直至“九九”，即所谓“数九寒天”。冬天万物封藏，为来年的春天积蓄能量，这个时候滋补一番，真的是“来年能打虎”。

鸡肉中有精益蛋白质，煮鸡汤时加上的蔬菜也有丰富的营养物质，能提高人体免疫力。

鸡汤中含有人体所需的多种氨基酸，可以有效地增强人体的抵抗能力。阿胶枣乌鸡汤可以养肝益气、补血滋阴。灵芝鸡汤可以增强免疫力、调节内分泌、补气安神。艾叶鸡汤有滋补虚损、补气养血的作用。

○虾肉：节节高升

虾肉中含有丰富的镁，能很好地保护心血管系统，并可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死。少许柠檬汁可除去虾腥味，使菜肴的味道更佳。

□据人民卫生出版社