



我们离你最近

## “阳康”后的首个春节—— 这样吃， 新年更健康

本报讯 “吃”是一个永不过时的话题。如今，人们不仅讲究要吃出口福，还要吃得科学，吃出健康。兔年春节临近，很多人都关心“阳康”以后如何在春节期间健康饮食，还没“阳”过的人又需要哪些营养来帮助抵御病毒。记者采访了市一院营养科主任、市营养学会理事长沈旸。

沈旸介绍，虽然目前尚未发现补充某种营养素可以预防新冠病毒感染，或是对新冠病毒感染后的治疗发挥直接作用，但在新冠病毒流行期间，吃饱吃好仍然非常重要。科学地吃、保证充足营养供应是身体良好抵抗力的基础，有助于对抗新冠病毒感染。针对多数人已经“阳过”的现状，沈旸建议，处于新冠感染康复期的患者，饮食上要保证充足蛋白质的供应，多吃瘦肉、鱼类、虾、蛋、奶、豆类和坚果等高蛋白类食物，鲜奶和包括酸奶在内的奶制品每天应尽量摄入300克，最好保证每天一个鸡蛋。要注意的是，野生动物千万不要吃，不但存在致病风险，营养其实也不出众。其次，谷薯类食物每天要摄入250到400克，保证充足的能量供应。新鲜蔬菜和水果尤其是油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿及柑橘类、苹果、猕猴桃等深色蔬果要多吃。家庭中烹饪应选用多种烹调植物油，以增加必需脂肪酸的摄入，同时做到尽量清淡，少吃辛辣刺激食物。成人每天饮水量建议要达到1500至2000毫升，除了白开水和淡茶水外，饭前饭后的各种汤品也是不错的选择。食欲较差进食不足者、老年患者及有基础病的患者，可在医生或营养师的指导下，补充营养强化食品、特殊医学用途配方食品或肠内营养制剂。

对于未感染新冠病毒的普通人群，沈旸建议在做到营养均衡的基础上正常饮食即可。饮食要多样化，建议平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。每天要保证足够的能量摄入和优质蛋白质摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品，足量饮水，少盐少油，控糖限酒。另外要注意吃动平衡，每天适量运动，不要暴饮暴食，以保持能量平衡。

■融媒体记者 傅婷婷

## 拜年时担心“阳了” 或 “重阳”怎么办—— 这样做， 过节更舒心

本报讯 疫情防控措施优化调整后的首个春节临近，人员的流动与聚集在所难免，没“阳过”的人可能会担心自己被感染，“阳过”的人也可能担心自己“重阳”。对此，市三院心理二科主任、市心理学会理事长陈刚建议，要学会调整心态，对于新冠病毒感染不要看得太重、想得太多，以免影响自己的身心健康。

陈刚介绍，面对感染风险陡然增加的现状，有人会出现不同程度的担心、焦虑或恐惧，也有人会表现出悲伤、烦躁和易怒等情绪，当人们过于关注这些不良情绪时，这些不良情绪就可能进一步被放大，严重时甚至可能引发心理问题。要化解这些不良情绪，首先要学会接纳，认识到这些情绪都是正常的。接纳就是自己与自己“和解”，避免在心理上钻“牛角尖”。面对感染的风险，人们只需正常做好防护，顺其自然即可，不要自己给自己施加心理压力。过度关注感染风险会让情绪影响思维和行动，反而会对身心健康带来不利影响。如果出现了负面情绪，倾诉是最好的排解方式之一，说出来总比憋在心里好。向身边最亲密的家人和朋友说出自己的担忧或焦虑，以获取鼓励与安慰，同时也别忘了关注家人和朋友的情绪，设身处地为他人着想，为他们提供情感支持。

化解负面情绪的另一个方法是转移注意力。可以找出自己感兴趣的事情，列成清单，然后一项一项去完成。这样在分散负面情绪的同时，还会获得满满的成就感，生活也变得多姿多彩。面对未来感到焦虑和迷茫时要关注当下的生活，保持正常的生活工作节奏，按时吃饭、睡觉、学习、锻炼。适当运动、享受运动的快乐也是改善情绪的法宝，感染初期不适合剧烈运动，可以采取散步、慢速骑车、做操、打太极等相对缓和的运动方式。

化解不良情绪时也有一些实用的小技巧。比如平缓呼吸法。吸气、屏气到呼气均默数5秒，吸气时通过鼻腔缓慢而充分地将空气吸到身体最深处，呼气时则通过口腔缓慢呼出，待完全呼出气体后可正常呼吸2次。循环上述步骤，每次练习3到5分钟。又比如“蝴蝶拍”。可以闭上眼睛或者半合着眼，双臂交叉放在胸前，双手交替摆动，轻拍双肩，同时缓慢深呼吸，如此重复，直至恢复平静。睡前少玩手机，避免接触过多信息，减少香烟、浓茶、咖啡因和酒精的摄入，有助于保证充足且优质的睡眠，充足的睡眠对改善情绪也十分有效。

■融媒体记者 傅婷婷

