



# 国家卫生健康委发布春节健康提示 守护团圆 把这份健康指南带回家

**新春佳节将至，人员出行、亲友聚会大幅增多，饮食作息变化与人员聚集带来多重健康风险。**国家卫生健康委昨日召开时令节气与健康新闻发布会，多领域权威专家围绕慢性病规范用药、出行聚餐防护、突发腹痛处置等群众关心的问题，发布科学实用的健康提示，引导公众做好自我防护，平安健康欢度春节。



## 春节慢病用药不能随意停

新春团圆氛围浓厚，不少慢性病患者因节日习俗、出行忙碌等原因擅自停药、减料，给健康埋下严重隐患。中国中医科学院西苑医院主任医师杜健鹏明确提醒，慢性病患者节日期间绝不能随意停药，擅自中断用药的危害远超大众认知。

降压药的核心作用是维持血压持续稳定，不规律服药或突然停药，会直接导致血压剧烈反弹、大幅波动，这种波动对血管和心脏的损伤，比持续性高血压更加危险。春节期间，高盐高脂饮食、饮酒、熬夜、旅途劳累、情绪激动等，本就会让血压波动加剧，此时停药无异于雪上加霜，极易诱发脑梗、心梗、脑出血等急性心脑血管事件，老年群体风险更高，必须高度警惕。

“天气转暖血压就会下降，不用吃药”是节日里常见的健康误区。专家解释，气温回升只会让血压小幅下降，远达不到健康标准，加之春季易出现倒春寒，早晚温差大，血管反复收缩舒张，血压波动会更频繁，绝不能凭感觉擅自减药停药。

节日期间要坚持科学监测血压，血压

不稳或刚调整用药的人群，建议每日早晚各测一次：早晨空腹、服药前静坐十分钟测量，晚上睡前静坐十分钟测量。出现头晕、头痛等不适时，随时加测。血压平稳后，每周监测两到三天即可，避免过度监测引发焦虑。所有用药调整，必须在医生指导下进行。春节出行前要备足药量，将处方、药品包装拍照存在手机，设置用药提醒，保证规律服药不断档。

## 出行聚会做好防护保平安

随着春节假期临近，跨区域出行、家庭聚餐、朋友聚会进入高峰，人员密集场所的疾病传播风险有所上升。中国疾控中心研究员王大燕建议，公众要保持勤洗手、常通风、科学戴口罩等好习惯，从聚餐、出行两个关键环节做好防护。

聚餐时要把好“入口关”和“手卫生”。节日饮食丰富多样，生冷食材、特色菜肴增多，要少吃生冷食物，食材务必煮熟煮透，长途出行后逐步适应当地饮食，减少肠胃不适。走亲访友时勤洗手，饭前便后、处理食材前后及时清洁双手，有效阻断诺如病毒、细菌性痢疾等肠道传染病传播。

假日出行要提前做足准备、途中做好防护。出行前了解目的地天气、防疫动态，错峰安排行程，备齐口罩、消毒用品等物资，出境旅行按要求完成疫苗接种。乘坐火车、飞机等公共交通时，科学佩戴口罩，减少触碰公共设施，触碰后及时消毒；自驾出行适时开窗通风，停车休息避开人群聚集区。老年人、孕妇、儿童等重点人群，在人员密集场所要规范戴口罩，做好个人防护。

专家特别提醒，出行期间不要近距离接触野生动物、家禽家畜，不食用来源不明的果蔬和制品，不生食或饮用未处理的生鲜食品、饮品。一旦出现身体不适，立即就医并主动告知旅行史、接触史，方便医生快速诊断救治。

## 腹痛出现及时就医别硬扛

春节聚餐频繁，油腻饮食、过量饮酒等容易引发餐后腹痛，这一常见症状常被大家忽视。中国医学科学院北京协和医院主任医师杨爱明提醒，聚餐后腹痛不可大意，要学会分辨症状，危险情况必须立即就医。

餐后腹痛多由消化不良、胃肠炎、胃

溃疡等引起，可根据症状简单处理：腹胀明显可选用促胃动力药，反酸烧心或有胃溃疡病史的人，可服用抑酸、保护胃黏膜的药物。如果用药后症状没有缓解，甚至越来越重，就要及时就诊，不要自行加药拖延。

节日期间要重点警惕急性胰腺炎、急性胆囊炎等急腹症，这类疾病发病急、危害大，典型表现是上腹部持续剧烈疼痛，还会放射到后背，伴随恶心、呕吐、腹胀、发热等。如果腹痛在短时间内持续加重，出现高热、频繁呕吐、腹胀难忍，甚至心跳加快、呼吸急促，必须立刻到就近急诊就诊。千万不要吃止痛药硬扛，以免掩盖病情，耽误最佳救治时间。

胆石症、高甘油三酯血症患者，以及长期大量饮酒、肥胖的人群，是急腹症的高危人群。节日里除了规律服药、控制好基础病，还要管住嘴，少喝酒、不暴食油腻食物，感到腹胀就及时停下筷子。此外，中老年人和有“三高”的人群，如果腹痛同时出现胸闷、气短、出冷汗等症状，还要警惕急性心血管疾病。只要疼痛难忍、持续加重，都要第一时间就医，守住健康底线。

据央视

# 春节大扫除，这样做可能让肺发霉

腊月二十四“扫房子”，你扫对了吗？除尘布新，是年味，也是传统。但一不小心，辞旧迎新的仪式，竟可能变成健康的“隐形杀手”！

## 除尘迎新当心灰尘伤肺

近日，杭州75岁的林女士（化名）为迎接亲戚来访，独自打扫一套空置两年多的旧房。屋内长期没入住，灰尘沉积。林阿姨打扫时忘了戴口罩，想着偶尔吸点灰尘应该问题不大，于是只用鸡毛掸子、扫

帚清扫了约5小时。过程中灰尘扑鼻，她却勉强坚持：“累了就歇会儿，坚持把房间打扫干净了。”没想到，当晚林女士就开始喉咙发痒、胸闷，起初以为是感冒，没太在意。两天后病情骤变：高烧39.5℃、剧烈咳嗽、寒战不止……送医后被确诊为重症肺炎，肺部竟检出军团菌和曲霉菌。无独有偶，浙江杭州一女子在整理衣柜后出现身体不适，到医院就诊后发现，肺部竟已“发霉”，长了曲霉菌。

为什么大扫除会伤肺？“致病的元凶，很可能就藏在被扬起的陈年灰尘里。”浙

江省人民医院感染科主任潘红英解释，冬春本就是呼吸系统疾病高发季，气温低、空气干燥，呼吸道黏膜抵抗力较弱。大扫除时搅动积尘，容易刺激呼吸道，甚至引发感染。

## 避开清扫误区守护健康

年终大扫除中，不少常见操作其实是健康误区，会让清洁效果打折扣且增加染病风险。

**误区一：不戴口罩就开工。**灰尘直扑鼻腔，吸入肺部，病菌趁机而入。

**误区二：不除尘直接拖地。**灰尘遇水会形成不易察觉的泥浆，如未清理彻底，干燥后会再次变成浮尘，造成二次污染。

**误区三：用干抹布擦家具。**干擦容易使灰尘在表面来回推移，不能被有效清除，反而加重其在空气中的扩散。

**误区四：打扫时门窗紧闭。**密闭的环境中，扬起的灰尘、霉菌孢子等污染物无法排出，会持续悬浮于室内空气中。

**误区五：打扫顺序不合理。**若习惯于先清扫较脏的区域（如厨房、卫生间），再打扫相对清洁的区域（如客厅、卧室），可能让灰尘、细菌等“跟随”清洁工具转

移到其他地方。

专家表示，这些误区看似省事，实则会加重室内污染，提升肺部感染风险。

## 科学打扫安心欢度新春

专家结合临床经验，推出了简单易行的科学清扫三步法，既能清洁家居又能护肺安康。

### 第一步

清扫前提前1至2小时开窗通风，佩戴医用外科口罩，灰尘较重环境或有呼吸道基础疾病者可选用N95口罩，戴好手套做好防护。

### 第二步

清扫中坚持湿式作业，用湿抹布擦拭高处积尘，优先用吸尘器替代传统掸子和扫帚，从源头减少扬尘。清洁遵循先净后脏顺序，先打扫卧室、客厅，最后处理厨房、卫生间，避免交叉污染。

### 第三步

清扫后规范处理垃圾，及时清洗手脸和衣物，打扫完毕继续通风半小时以上。老年人、儿童及慢性呼吸道疾病患者，应避开清扫现场，待环境通风洁净后再进入。

扫尘辞旧岁，健康伴新春。年终大扫除是民俗传承，更是生活学问。掌握科学清洁方法，既能扫去灰尘、清爽迎新年，也能守护好家人健康。

据人民日报

刊登 13018333716 15023163856  
热线 023-65909440



结婚启事  
新郎邹子明与新娘陈婷  
于2020年2月22日正式结为夫妇。  
芝兰茂卉，琴瑟乐百年！  
特此登报，永作留念。

重庆市綦江区烟草专卖局公告

重庆市綦江区烟草专卖局2020年2月11日

遗失重庆民泰餐饮有限公司《食品经营许可证》

遗失重庆市建华园艺有限公司

遗失重庆市沙坪坝区昌信装饰工程有限公司法人

遗失原重庆市渝北区人和街道和社区居委

重庆市民政局2020年2月11日

遗失重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局2020年2月11日

遗失重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局2020年2月11日