

春节将至,由于疫情防控需要,不少人就地过年。专家表示,过年期间,各方面更应注意,谨防疾病找上门。

过年吃喝别放纵 谨防疾病找上门

1 饮食不注意 患上急性肠胃病

“过年期间,菜肴会比平时多做几份,吃不完第二天再吃。”市民梁阿姨说,这种习惯很多家庭都有。每年春节期间,医院急诊科和脾胃病科门诊、住院病房都会接诊许多胃肠病患者,病患的症状表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等,大部分是在节日期间不卫生、不规律饮食引起的。

专家提醒说,过年饮食更要控制,每人每天肉类的摄入总量在125克至200克为宜。再就是,少吃瓜子、坚果、糖果、甜品及油炸食品、烧烤等。食物尽量当天食用,吃不完的剩菜要放冰箱保存好,不要认为是冬天就不用放冰箱,第二天要食用的时候一定要充分加热。

另外,早上睡懒觉不吃早餐,会引起的胃胀、嗝气、反酸、烧心及腹泻等消化功能紊乱胃病。

2 急性胰腺炎多发 少饮酒不劝酒

专家说,春节合家团圆,酒水饮料少不了。从往年接诊看,因饮酒过多引起的急性胰腺炎和消化道出血的患者不在少数。

急性胰腺炎主要表现为持续性且进行性加重的腹痛,伴随有腹胀、恶心、呕吐症状,多发生在肥胖人群和有胆囊结石病史的人群。消化道出血表现为大便呈黑色,或暗红色,严重者可有呕血,甚至出



现休克。这两种病起病急,病情重,如出现以上情况要引起重视、及时就诊。有痛风、肝病、高血压、心血管疾病的患者不要喝酒,其他人也要做到少饮酒不劝酒,另外,尽量少喝含糖量高的碳酸饮料。

3 感冒增多 做好预防措施

“冬季是呼吸道传染病高发期,当前特别要注意预防流行性感冒、新型冠状病毒肺炎等传染病。”主要预防措施包括:

第一,养成良好的个人卫生习惯,保持环境清洁和通风,尽量减少到人群密集场所活动,保持社交距离,避免接触呼吸道感染患者,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾等遮掩口鼻,勤洗手,戴口罩,尽量避免

触摸眼、鼻、口;

第二,接种疫苗,这是预防流感、新冠的有效手段,可降低接种者患病及患病后出现重症的风险;

第三,出现呼吸道症状或发热应当注意休息及自我隔离,及时到医院发热门诊等相应科室就诊;

第四,少吃辛辣食物,适当食用一些有滋阴养肺功效的药食同源之品,如川贝炖雪梨、银耳、山药、莲子等;

第五,保持心态平和,中医认为,肺藏魄,只有心神安宁,肺气才会收敛。

4 作息黑白颠倒 会导致精神萎靡

市民黄先生爱看电影,平时由于工作太忙,往往一部片要分两三天才能看完。“今年过年不准备出门了,已经挑了二十多部大片,过年就宅家看片。”黄先生是这样安排自己的假期生活的。

专家表示说,春节放假人们作息往往没有规律。晚上熬夜,白天睡觉,黑白颠倒,这样身体吃不消,人也没精神,萎靡不振。专家认为,春节要多走出去动起来,到户外开阔人少的地方走走玩玩,更有益身心。如果实在不想出门,也可以在家练瑜伽、跳跳绳、踢踢毽子等。这样才能增强体质,抵御疾病的侵袭。

(南早)

节目以实际播出为准

中央电视台

地方卫视台

达州广播电视台

星期
1 2月22日
正月十一

中央电视台-1
08:34 生活圈
16:30 第一动画乐园
中央电视台-5
12:00 体坛快讯
19:30 天下足球
中央电视台-6
12:13 音乐电影欣赏
12:19 故事片
中央电视台-8
12:29 佳人剧场
22:20 经典剧场

星期
2 2月23日
正月十二

中央电视台-1
08:34 生活圈
16:30 第一动画乐园
中央电视台-5
12:00 体坛快讯
19:30 天下足球
中央电视台-6
12:13 音乐电影欣赏
12:19 故事片
中央电视台-8
12:29 佳人剧场
22:20 经典剧场

星期
3 2月24日
正月十三

中央电视台-1
08:34 生活圈
16:30 第一动画乐园
中央电视台-5
12:00 体坛快讯
19:30 天下足球
中央电视台-6
12:13 音乐电影欣赏
12:19 故事片
中央电视台-8
12:29 佳人剧场
22:20 经典剧场

星期
4 2月25日
正月十四

中央电视台-1
08:34 生活圈
16:30 第一动画乐园
中央电视台-5
12:00 体坛快讯
19:30 天下足球
中央电视台-6
12:13 音乐电影欣赏
12:19 故事片
中央电视台-8
12:29 佳人剧场
22:20 经典剧场

星期
5 2月26日
正月十五

中央电视台-1
08:34 生活圈
16:30 第一动画乐园
中央电视台-5
12:00 体坛快讯
19:30 天下足球
中央电视台-6
12:13 音乐电影欣赏
12:19 故事片
中央电视台-8
12:29 佳人剧场
22:20 经典剧场

星期
6 2月27日
正月十六

中央电视台-1
08:34 生活圈
16:30 第一动画乐园
中央电视台-5
12:00 体坛快讯
19:30 天下足球
中央电视台-6
12:13 音乐电影欣赏
12:19 故事片
中央电视台-8
12:29 佳人剧场
22:20 经典剧场

星期
日 2月28日
正月十七

中央电视台-1
08:34 生活圈
16:30 第一动画乐园
中央电视台-5
12:00 体坛快讯
19:30 天下足球
中央电视台-6
12:13 音乐电影欣赏
12:19 故事片
中央电视台-8
12:29 佳人剧场
22:20 经典剧场

北京卫视台
21:03 假日暖洋洋
浙江卫视台
16:20 正青春
湖南卫视台
15:30 风起霓裳
上海卫视台
21:00 东方看大剧
四川卫视台
19:35 以家人之名

北京卫视台
21:03 假日暖洋洋
浙江卫视台
16:20 正青春
湖南卫视台
15:30 风起霓裳
上海卫视台
16:00 中国新相亲
四川卫视台
19:35 以家人之名

北京卫视台
21:03 假日暖洋洋
浙江卫视台
16:20 正青春
湖南卫视台
15:30 风起霓裳
上海卫视台
17:35 名医话养生
四川卫视台
19:35 以家人之名

北京卫视台
21:03 假日暖洋洋
浙江卫视台
16:20 正青春
湖南卫视台
15:30 风起霓裳
上海卫视台
18:00 东方新闻
四川卫视台
19:35 以家人之名

北京卫视台
21:03 假日暖洋洋
浙江卫视台
16:20 正青春
湖南卫视台
15:30 风起霓裳
上海卫视台
18:00 东方新闻
四川卫视台
19:35 以家人之名

北京卫视台
21:03 假日暖洋洋
浙江卫视台
16:20 正青春
湖南卫视台
15:30 风起霓裳
上海卫视台
19:30 电视连续剧
四川卫视台
19:35 以家人之名

北京卫视台
21:03 假日暖洋洋
浙江卫视台
16:20 正青春
湖南卫视台
15:30 风起霓裳
上海卫视台
21:00 欢乐喜剧人
四川卫视台
19:35 以家人之名

新闻综合频道
(广电3 电信62)
13:55 孙老倔的幸福
(31-33)
18:00 达州全搜索
19:35 达州新闻
20:00 精英律师
(27-28)
23:40 最后的时光
公共频道
(广电5 电信63)
13:10 坐88路车回家
(33-38)
20:50 财经联播
23:00 反恐特战队之
猎影(27-28)
通川频道
(广电4 电信131)
12:25 幸福有配方
(33-40)
20:00 通川新闻
20:20 我心灿烂
(24-25)
22:35 云巅之上
(17-19)

新闻综合频道
(广电3 电信62)
13:55 孙老倔的幸福
(34-36)
18:00 达州全搜索
19:35 达州新闻
20:00 精英律师
(29-30)
公共频道
(广电5 电信63)
13:10 坐88路车回家
(39-40)
一树桃花开
(1-4)
20:50 财经联播
23:00 反恐特战队之
猎影(29-30)
通川频道
(广电4 电信131)
12:25 胭脂(1-8)
12:25 胭脂(1-8)
20:00 通川新闻
20:20 我心灿烂
(26-27)
22:35 云巅之上
(20-22)

新闻综合频道
(广电3 电信62)
13:55 孙老倔的幸福
(37-39)
18:00 达州全搜索
19:35 达州新闻
20:00 精英律师
(31-32)
23:40 穿越梦幻岛
公共频道
(广电5 电信63)
13:10 一树桃花开
(5-10)
20:50 财经联播
23:00 反恐特战队之
猎影(31-32)
通川频道
(广电4 电信131)
12:25 胭脂(9-16)
19:40 今日通川
20:00 通川新闻
20:20 我心灿烂
(28-29)
22:35 云巅之上
(23-25)

新闻综合频道
(广电3 电信62)
13:55 孙老倔的幸福
(40-42)
奔腾岁月(1)
18:00 达州全搜索
19:35 达州新闻
20:00 精英律师
(33-34)
公共频道
(广电5 电信63)
13:10 一树桃花开
(11-16)
20:50 财经联播
23:00 反恐特战队之
猎影(33-34)
通川频道
(广电4 电信131)
12:25 胭脂(17-24)
19:40 今日通川
20:00 通川新闻
20:20 我心灿烂
(30-31)
22:35 云巅之上
(26-28)

新闻综合频道
(广电3 电信62)
13:55 奔腾岁月
(2-5)
18:00 达州全搜索
19:35 达州新闻
20:00 精英律师
(35-36)
23:40 加勒比风暴
公共频道
(广电5 电信63)
13:10 一树桃花开
(17-22)
20:50 财经联播
23:00 反恐特战队之
猎影(35-36)
通川频道
(广电4 电信131)
12:25 胭脂(25-32)
19:40 今日通川
20:00 通川新闻
20:20 我心灿烂
(32-33)
22:35 云巅之上
(29-31)

新闻综合频道
(广电3 电信62)
13:55 奔腾岁月
(6-9)
18:00 达州全搜索
19:35 达州新闻
20:00 精英律师
(37-38)
23:40 婚礼进行时
公共频道
(广电5 电信63)
13:10 一树桃花开
(23-28)
20:50 财经联播
23:00 反恐特战队之
猎影(37-38)
通川频道
(广电4 电信131)
12:25 胭脂(33-40)
19:40 今日通川
20:00 通川新闻
20:20 我心灿烂
(34-35)
22:35 云巅之上
(32-34)

新闻综合频道
(广电3 电信62)
13:55 奔腾岁月
(10-13)
18:00 达州全搜索
19:35 达州新闻
20:00 精英律师
(39-40)
公共频道
(广电5 电信63)
13:10 一树桃花开
(29-34)
20:50 财经联播
23:00 反恐特战队之
猎影(39-40)
通川频道
(广电4 电信131)
12:25 胭脂(41-45)
上线下线(1-3)
19:40 今日通川
20:20 我心灿烂
(36-37)
22:35 云巅之上
(35-37)