2024年1月29日 星期一 新京报

这些健康小目标等你加入

即将到来的龙年，身体健康是大家共同的心愿。作为治病救人的临床医生，无论是对均衡饮食、运动健身，还是体检筛查，都有着自己的见解。这里，12位医学专家提出龙年健康小目标，期待与大家一起实现。

首都医科大学宣武医院消化科副主任医师 池添雨

消化科相关的疾病大多都与人们的日常饮食有关，年轻人经常食用麻辣刺激性食物，可能导致畸形胆囊炎、急性胰腺炎、急性胃炎等；经常吃烫食，还可能引发食管癌；腌制烧烤类食物吃得多，则可能引发胃癌……饮食习惯之于人们的身体健康，颇为重要。希望大家在新的一年中，养成健康的饮食习惯，拥有一个健康的胃肠道。

北京世纪坛医院肾内科主治医师 周晓玲

春节假期将至，亲朋好友聚餐、推杯换盏难免，要提醒大家，即便过节期间，也要注意保持科学、健康的生活习惯，聚餐时要尽量控制高盐、高糖、高油食物的摄入，避免暴饮暴食，适量运动，高尿酸血症和痛风患者切忌饮酒！在新的一年里，建议大家尽量合理饮食，保持规律作息，维持健康状态。

北京中医药大学东直门医院骨伤科主任医师 陈江

现在的生活节奏很快，大家都面临着来自工作与家庭的多重压力。即将到来的龙年，希望大家能更加科学、合理地把握身体与工作的平衡，既能在工作中精力充沛，也能分配一些时间给健身，能达到双赢或多赢的效果。另外，希望大家多了解一些健康科普知识和理念，不要等到有病了才来治疗。

中国中医科学院西苑医院脑病科主任医师 童晨光

体检有助于帮助人们发现一些早期问题，并尽早开始治疗，避免更严重问题的出现。建议人们从新的一年开始，要重视体检，规律体检，通过体检及时了解自身健康状况。此外，也要提醒大家在关注疾病的同时，更要关注自身的生活方式，改掉吸烟、酗酒、熬夜、久坐不动等不良习惯，逐渐养成健康的生活方式。

首都医科大学三博脑科医院脑血管病中心主任 陈胜云

冬天是心脑血管疾病的高发季节，春节将至，希望大家关注气温变化，注意保暖，尤其是在室内外温差较大的情况下，更要注意保暖，心血管在寒冷天气会收缩甚至痉挛，造成血液循环受阻，进而引起梗塞，外出时要尽量做好保暖工作。人们平时也要多多留意自己的血压、血糖指标，出现问题及时就医，将疾病扼杀在摇篮中。

北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科主任医师 王世东

中医认为，“道法自然，善作息”，人与自然界相应，希望人们能遵循自然的作息，保持好的生活规律。此外，也建议大家要定期接受体检，一旦体检提示哪方面可能出现问题，应及时前往专科医院就诊。一些代谢性疾病的发生，与生活方式密切相关，希望人们及时了解自身健康状态，养成科学的生活习惯，做好自我健康管理。

北京世纪坛医院消化内科主任 刘红

春节快到了，在这个以“吃喝玩乐”为主的节日里，伴随而来的是各种难以抗拒的美食，平时养成的饮食习惯也容易被打破。建议大家即便是在节日期间，也要尽量保持科学合理的饮食习惯，做到三餐定时定量，营养搭配合理，同时注意进行适当运动，享受节日的同时，也让我们的肠胃过个健康舒心的春节。

航天中心医院营养科主任 许美艳

随着生活水平的提高，无论是过年，还是日常生活，餐桌上剩下的往往是大鱼大肉，清新爽口的蔬菜最受欢迎。希望大家将健康关注前移，提前做好控油、控盐、控糖，合理搭配，做到饮食多元化。尤其是超重、肥胖人群，循序渐进地改变自己的口味和饮食习惯，远离高脂、高盐、高糖的食物。

中国中医科学院西苑医院心血管科副主任医师 李圣耀

身体健康与我们的生活方式息息相关，要维持身体健康，科学合理的饮食习惯、适量进行运动以及健康的睡眠和良好的精神状态都不能少。因此，我建议大家在新的一年里，养成低盐、低脂饮食的习惯，多吃新鲜的蔬菜、水果，适当吃些粗粮，戒烟戒酒，保持情绪舒畅，关注睡眠健康，养成健康的生活方式！

北京按摩医院推拿科医师 王虹智

龙年将至，希望大家对工作、生活、身体健康都能有合理的规划，做到劳逸结合，尤其要注意适量进行运动，可以借鉴一些简便易开展的运动方式，工作中避免久坐不动，活动活动手腕、脚腕、肩颈，都能让我们更舒服一点。很多人都面临来自生活、工作、社会等多方面的压力，希望大家都能做到健健康康，快乐地工作和生活。

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师 刘洋

随着生活、工作节奏加快，身边忙碌而疲惫的身影随处可见。有的人干什么事儿都提不起兴趣，有的人记忆力明显减退，工作和生活效率大大下降，这可能是慢性疲劳综合征的表现。如果出现以上症状且无法缓解，请及时就医。希望大家养成充足良好的睡眠习惯保持乐观情绪，培养一些兴趣爱好，适当运动，远离亚健康状态。

北京市隆福医院心内科副主任医师 易旭

作为一名心内科医生，建议大家注意几个方面：饮食适度，尽量做到低盐低脂低糖，合理均衡搭配食物；充分饮水，减少饮用含糖饮料：养成良好的运动习惯，避免久坐；保持充分睡眠，放松身心。特别提醒中老年朋友，要定期体检和抽血化验，如果出现心慌、胸闷、头晕、乏力等症状，可以到医院就诊，让专科医生为您的健康保驾护航。

新京报制图/俞丰俊

责编 岳清秀 美编 俞丰俊 责校 薛京宁