

# 过年如“过关”？这份假期专属健康提示请收好

■记者 樊昕旖 通讯员 包璐晨

春节即将来临，街头巷尾的年味日渐浓厚，阖家团圆、亲友相聚成为主旋律。然而，如何在享受团圆之乐、品味节日氛围的同时，科学守护自身与家人健康？昨天，记者采访了市中医医院相关专家，针对作息、饮食和出行等关键环节，向广大市民发出一份假期专属的健康提示。

## 规律作息，适度运动

“冬天是心脑血管疾病的高发季，低温刺激会导致血管收缩、血压波动，保持规律作息、避免熬夜劳累，正是预防心脑血管疾病发作的关键举措之一。”市中医医院大内科副主任姚芳介绍，心脑血管疾病的发作与作息紊乱密切相关，长期熬夜、作息不规律会导致人体免疫力下降、内分泌失调，进一步加重血管负担，诱发血压升高、心绞痛等不适症状，“不仅是高血压、糖尿病等基础病患者需要格外注意，普通人也应养成规律作息的习惯。”

成年人每天大约需要8小时睡眠，规律的入睡和起床时间能更好地维持生物钟稳定。专家建议，尽量在晚上10点前入睡，睡前减少使用电子设备，避免玩游戏、刷手机等行为影响睡眠质量，可通过泡脚、听

音乐等方式放松身心，帮助快速入睡。考虑到春节期间亲友聚会频繁，难免出现熬夜情况，姚芳说，即使前一晚熬了夜，第二天也应尽量保持同一时间起床，白天可适当午休半小时，帮助身体恢复精力。

除了规律作息，适当的运动也有助于维持身体健康。假期里，每日应至少保持30分钟中等强度运动，比如快走、慢跑等，或是做家务，都能有效活动身体。对于久坐进行娱乐活动的人群，建议每小时起身活动5分钟，伸伸懒腰、转转关节，抵消久坐带来的危害。此外，也可以选择散步、玩体感游戏等适合全家参与的互动活动，既能增进亲情，又能达到锻炼身心的目的。

## 均衡膳食，科学进餐

饮食健康是新春健康的第一道防线。“春节餐桌丰盛，菜品丰富，口味多样，更需要科学搭配、合理膳食。我们可以根据《中国居民膳食指南》的指导来平衡膳食。”姚芳说。

具体来说，就是要注重食材的合理搭配，坚持食物多样，谷类为主、荤素均衡，做到餐餐有蔬菜、天天吃水果、天天有奶类，建议多食蔬菜、水果、奶制品和谷物类，适量吃鱼、禽、蛋类和瘦肉，烹饪时要注意少盐少油少糖，优先采用蒸、煮、炖、凉拌等清

淡方式，远离油炸、红烧、腌制等高油高盐做法。对于糖尿病患者等特殊人群，更要严格把控饮食，主食要定时定量、粗细搭配，年糕、汤圆、八宝饭等糯米制品同样属于主食，升糖速度较快，切忌过量食用。

选购年货与食材时，要学会查看食品营养标签，不盲目轻信“无糖”“零脂”等字样，重点关注配料表与营养成分表。规律进餐的同时，应足量饮用白开水，少喝含糖饮料，每人每天的建议饮水量在1500毫升到1700毫升。

另外，春节期间亲友相聚少不了饮酒助兴。“过量的酒精会影响肝脏的代谢，也会影响血糖，尤其是青少年、孕妇、慢性病患者等人群不建议饮酒。”姚芳表示，如无法避免饮酒，一定要做到适量，成年男性每次酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克，一周不超过两次，“不要空腹喝酒，也不要和头孢等药物同服。”

## 平安出行，稳定心情

春节期间，外出游玩、走亲访友时的健康防护同样不容忽视。姚芳提醒，如有出行计划，要提前了解目的地健康风险，做好个人防护，在人员密集、空气流通较差的场所应科学佩戴口罩，全程做好手卫生，出行途中合理安排休息，避免过度劳累。

在聚餐时，要养成文明健康的用餐习惯，自觉使用公筷公勺，减少交叉感染风险。同时，假期社交互动频繁，要注重心理调适与情绪管理，保持平和从容的心态。面对工作、收入、子女教育等亲友交流中的常见话题，应理性看待，不攀比、不焦虑、不内耗。合理安排社交节奏，兼顾团圆情谊与个人休整，避免过度应酬导致身心疲惫。主动调节情绪状态，感到压力较大或心烦躁时，可通过户外散步、轻松运动等方式舒缓身心，也可及时与家人朋友沟通倾诉。

慢性病患者等特殊人群，无论是外出旅游还是探访亲友，都要提前备足常备药品，确保外出期间不会断药。同时，可以提前设定每日服药、注射提醒，避免因外出忙碌、作息改变而忘记吃药、漏打胰岛素，坚持规律用药、科学管理。“建议家属提前为老年人准备健康信息卡，注明基础病史、常用药物、过敏史及紧急联系人电话，由老人随身携带，便于突发不适就医时快速准确说明情况。出门在外一旦出现身体不适、药品耗尽等情况，应第一时间前往就近正规医疗机构就诊。”姚芳说。

## 健康嘉兴

# 嘉兴小村故事获全国大奖

■记者 杨茜 通讯员 顾雨晨

本报讯 最近，第十七届中国民间文艺山花奖评奖结果正式公布，由潘晓炜创作的《科同桥头讲故事》，凭借深厚的民间底蕴与鲜明的时代气息，获评优秀民间文学作品。作品中提及的科同桥位于海宁市许村镇科同村。

中国民间文艺山花奖创办于1999年，是经中央批准，由中国文学艺术界联合会和中国民间文艺家协会联合主办的全国性民间文艺奖，奖项设有优秀民间文艺学术著作、优秀民间文学作品、优秀民间艺术表演作品、优秀民间工艺美术作品四个子项，两年评选一次。此次获奖的作者潘晓炜深耕民间文艺领域多年，现任浙江省民协故事委员会副主任、《山海经》杂志社副社长等职。凭借对故事创作的热爱与执着，他潜心耕耘，佳作不断，曾斩获“年度中国好故事”“中国好故事”“浙江省民间文艺映山红奖”等多项荣誉。

作品的诞生，离不开科同村深厚的文化土壤。科同村历史悠久，文化底蕴深厚。村里的老街、古桥、民宅、画院等文化遗存是科同村文化血脉的传承，云片糕、刨烟丝、家风家训的代代相传是科同村生生不息的文化火种。担任科同村“文艺村长”期间，潘晓炜深入田

间地头，与村民促膝长谈，收集了大量鲜活的民间素材和乡土记忆。2017年起，他又创作了多个和科同村有关的故事，并组织国内诸多故事名家到科同村采风。如今，积累的海量鲜活创作素材如同散落的璀璨珍珠，被他用细腻的笔触与精巧的构思串联起来，最终凝成了《科同桥头讲故事》这部兼具温度与深度的作品。

记者了解到，该作品共分为6大篇章，收录了36个独立完整的民间故事，涵盖爱情、友情、亲情、梦想、成长等多个贴合大众生活的主题。这些故事既各自成篇、各具韵味，又相互关联、浑然一体，共同勾勒出了一幅丰富多彩的生活画卷。值得一提的是，作品书名源自其创作发源地——科同村，潘晓炜特意创作了“科同桥的传说”故事，并将其纳入书中，进一步丰富作品内容内涵，让乡村文化更具感染力与传播力。

这部作品的获奖，不仅是对潘晓炜个人创作成就的认可，更是对科同村乃至嘉兴地区民间文化生命力的肯定。潘晓炜希望，可以通过该作品让更多人了解科同村的历史底蕴与人文风情，让江南小村的故事走出乡野，被更多人听见、记住。他坚信，每个村落都有其独特的文化基因，而故事正是激活这些基因、传承乡土文脉的重要载体。

# 星级酒店里开了惠老餐厅 爷爷奶奶的“饭局”升级啦！

■记者 闻心玥 通讯员 盛微

本报讯 “大酒店里开了惠老餐厅，既有品质也有实惠！”2月10日上午，平湖市当湖街道白金汉爵惠老助餐中心正式揭牌启用，周边社区的老人对此纷纷点赞。

出示身份证、老年卡、社保卡等有效证件，无论是否为当湖户籍，无需注册，只要年满60周岁即可在午餐和晚餐时间段享受酒店指定套餐7.5折优惠。中午11点，周边几个社区的老年人陆续到来，点单、就餐、入座，流程十分“丝滑”，没几分钟，老人们就吃到了酒店准备的定制套餐。

“看中白金汉爵的大品牌，平时和老姐妹也经常来吃，现在60周岁以上老人还能打折，也不用注册办卡，我们就更愿意来了。”居民张阿姨一行点了酒店推出的A套餐

和B套餐，售价分别是18元和26元。“肉蛋饺、梅菜烧肉……都是平湖本帮菜，很合我们的胃口，中午不想烧饭了，就来这儿吃一餐，环境高档、价格亲民。”张阿姨说。

平湖白金汉爵大酒店执行董事俞建英介绍：“我们将以此次助餐中心启用为新起点，优化为老助餐内容，以实际行动回馈社会，让老年人吃得放心、吃得健康、吃得开心。”

星级酒店惠老餐厅的启用，标志着当湖街道的老年人有了一项全新的高品质就餐选择，也是企业主动参与街道为老助餐工作的体现。截至目前，当湖街道运行中的老年食堂共计5个，助餐点27个。在新春佳节来临之际，当湖街道联合社区、居家养老服务照料中心、慈善工作站、辖区单位等推出暖心年夜饭、爱心助餐等活动，让老年人的生活更加有滋有味。

# 年夜饭备货忙 海鲜成“新宠”

昨天上午，嘉兴经开区金马鲜生店内，海鲜水产区人气十足。临近除夕，不少市民正忙着为年夜饭挑选“硬菜”。

■摄影 记者 盛佳淳



# 嘉兴南站进出站通道建设跑出“加速度”

■记者 朱薇菁 通讯员 蒋雯霞

本报讯 昨天，记者来到位于嘉兴高铁南站东侧的南北湖大道嘉兴南站进出站通道项目施工现场，只见挖掘机挥舞铲斗，工程车辆往来穿梭，工人正在紧张有序地搬运、预埋管线，呈现一派抢抓工期、全力攻坚的火热建设景象。

该工程是嘉兴南站II型枢纽建设工程的核心子项，也是快速路海盐射线三期工程的重要组成部分，建成后打通嘉兴南站与南北湖大道的快速衔接，实现高铁客流与快速路、商务大道等路网的无缝转换。同时，该工程将助力嘉兴南站从普通高铁站向II型综合交通枢纽升级，为高铁新城开发与嘉兴南部区域联动发展提供坚实交通支撑。

通道项目需建设两座上跨高铁的旋转桥，且必须在通苏嘉甬高铁联调联试前成功转体。”嘉通集团高铁新城公司总经理朱学峰介绍，项目主线虽仅1.1公里，却需连续上跨既有沪昆高铁、在建通苏嘉甬高铁与待建沪杭高铁三条铁路干线。而施工第一步的管线迁改，就直面地下管线错综复杂、产权单位涉及面广、工期异常紧迫的多重挑战。

“以旋转桥主墩施工区域为例，通信、污水、给水、电力等各类管线纵横交错，就像是一个深埋地下的‘管线枢纽’，牵涉产权单位多达10家。”朱学峰说，管线迁改若不能先行突破，后续实体工程便无从动工。

面对庞大的迁改体量与紧迫的时间节点，嘉通集团高铁新城公司于今年1月初启动专项攻坚行动，组建征迁攻坚小队，密集开展现场踏勘，

召开多轮专题协调会。“在属地政府和各家产权单位的全力支持配合下，我们仅用20天就基本敲定最优迁改路径和实施方案，为后续施工扫清了前期障碍。”高铁新城公司征迁管理部经理杨帆说，工期不等人，节点不松劲。高铁新城公司积极协调各产权单位，克服临近春节人员、机械调配难度大的现实困难，提前启动部分迁改施工，通信管线土建部分于1月27日率先进场，自来水临时管道施工于2月4日紧随其后。

此外，由于项目工期与通苏嘉甬高铁建设计划密切配合，主墩施工必须于4月进场，留给管线迁改的时间窗口极其有限。为此，两项迁改工程共投入水平定向钻机、挖掘机等设备5台，组建3个施工班组共32名施工人员，实行24小时不间断作业。

“我们全力以赴抢工期，目前自来临时管道已基本完成施工，抢出了嘉南公路西侧的封闭作业面。”杨帆介绍，通信管线迁改则面临时间紧、工程量大的难题，为确保节日期间不停工、整体进度不受影响，该部分已安排“春节不间断施工”。建设者们放弃休假、坚守一线，全力抢抓施工进度，确保节后第一时间开展管线割接，为旋转桥主墩按期开工奠定坚实基础。

“接下来，电力、污水等其余管线的迁改施工将根据计划全面铺开、加速推进，为保障涉铁段重大节点项目顺利开工打开作业面。”朱学峰表示。

大干交通 干大交通 快干交通

打造“公铁水空”联运枢纽

<b>福彩3D</b> 第2026043期 销售总额:6757922元 <b>中奖号码 765</b> <table border="1"> <tr><th>奖等</th><th>浙江中奖注数</th><th>每注金额(元)</th></tr> <tr><td>单选</td><td>6363注</td><td>1040元/注</td></tr> <tr><td>组选3</td><td>0注</td><td>346元/注</td></tr> <tr><td>组选6</td><td>6947注</td><td>173元/注</td></tr> </table> 中奖总金额:7830071元,奖池金额:0元。 更多信息查询: <a href="https://www.cwl.gov.cn">https://www.cwl.gov.cn</a> 本信息若有误以公证数据为准 2026年2月12日	奖等	浙江中奖注数	每注金额(元)	单选	6363注	1040元/注	组选3	0注	346元/注	组选6	6947注	173元/注	<b>福彩15选5</b> 第2026043期 投注总额:794940元 <b>常规号(无须排序) 05 06 07 08 11</b> <table border="1"> <tr><th>奖等</th><th>中奖条件</th><th>中奖注数</th><th>奖金</th></tr> <tr><td>特等奖</td><td>中5连4</td><td>517</td><td>2004元/注</td></tr> <tr><td>一等奖</td><td>5个号全中</td><td>517</td><td>415元/注</td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>中4个号</td><td>13076</td><td>10元/注</td></tr> </table> 奖池金额:0元。 更多信息查询: <a href="https://www.cwl.gov.cn">https://www.cwl.gov.cn</a> 本信息若有误以公证数据为准 2026年2月12日	奖等	中奖条件	中奖注数	奖金	特等奖	中5连4	517	2004元/注	一等奖	5个号全中	517	415元/注	二等奖	中4个号	13076	10元/注	<b>福彩双色球</b> 第2026019期 总销量:428387634元 <b>红色球(●) 07 08 16 17 18 30</b> <b>蓝色球(★) 01</b> <table border="1"> <tr><th>奖等</th><th>中奖条件</th><th>中奖注数</th><th>奖金</th></tr> <tr><td>一等奖</td><td>●●●●●●+7注</td><td>8780注/注</td><td></td></tr> <tr><td>二等奖</td><td>●●●●●●+220注</td><td>2198注/注</td><td></td></tr> <tr><td>三等奖</td><td>●●●●●●+1747注</td><td>3000注/注</td><td></td></tr> <tr><td>四等奖</td><td>●●●●●●+88828注</td><td>200元/注</td><td></td></tr> <tr><td>五等奖</td><td>●●●●●●+1634472注</td><td>10元/注</td><td></td></tr> <tr><td>六等奖</td><td>●●●●●●+11234617注</td><td>5元/注</td><td></td></tr> </table> 更多信息查询: <a href="https://www.cwl.gov.cn">https://www.cwl.gov.cn</a> 本信息若有误以公证数据为准 2026年2月12日	奖等	中奖条件	中奖注数	奖金	一等奖	●●●●●●+7注	8780注/注		二等奖	●●●●●●+220注	2198注/注		三等奖	●●●●●●+1747注	3000注/注		四等奖	●●●●●●+88828注	200元/注		五等奖	●●●●●●+1634472注	10元/注		六等奖	●●●●●●+11234617注	5元/注	
奖等	浙江中奖注数	每注金额(元)																																																								
单选	6363注	1040元/注																																																								
组选3	0注	346元/注																																																								
组选6	6947注	173元/注																																																								
奖等	中奖条件	中奖注数	奖金																																																							
特等奖	中5连4	517	2004元/注																																																							
一等奖	5个号全中	517	415元/注																																																							
二等奖	中4个号	13076	10元/注																																																							
奖等	中奖条件	中奖注数	奖金																																																							
一等奖	●●●●●●+7注	8780注/注																																																								
二等奖	●●●●●●+220注	2198注/注																																																								
三等奖	●●●●●●+1747注	3000注/注																																																								
四等奖	●●●●●●+88828注	200元/注																																																								
五等奖	●●●●●●+1634472注	10元/注																																																								
六等奖	●●●●●●+11234617注	5元/注																																																								

**办理遗失声明 刊登各类公告 请到嘉兴日报**

地址:嘉兴市迎宾大道99号嘉兴日报社 一楼广告受理处(仅此一地)  
**0573-82532309**  
 (唯一热线)  
 联系人:小马

●嘉兴裕生医疗器械科技有限公司遗失万海航运(香港)股份有限公司海运提单1份,提单号:WW677UB0028,船名:EVER LAMBENT,航次:0760073E,卸货港:VALPARAISO,特此声明该票正本作废。

文明嘉兴  
WENMING JIAxing

讲文明树新风公益广告

# 公勺公筷 文明用餐

嘉兴市文明办