



五一健康记：

# 出游季这样做，吃得放心 行得安心，身体不掉线！

一年一度的“五一”假期就要来了，这是一个属于放松、出游、走亲访友的黄金时段。但你是否想过：健康过节，才是我们最该重视的事情？

今年的“五一”假期，全国多地迎来旅游热潮，人员密集、气温波动，再加上饮食作息容易失控……不少人假期回来后，不仅没有休息好，反而“假期综合征”上身，身体状态直线下滑。

所以，在“五一”出行之际，我们更应该有一份“健康指南”随身携带。这份“五一”健康记，带你从行前准备、旅途饮食、作息安排、气候应对四大方面，做好全方位健康管理，让假期玩得畅快，更过得安心。

## 一、行前准备篇：护身“健康包”，你准备好了吗？

“五一”假期人流量大，出入公共场所频繁，建议随身携带以下健康用品：

**医用口罩**（每日更换，避免交叉污染）

**含酒精的免洗洗手液**：便于随时清洁双手

**消毒湿巾**：用于擦拭手机、公共设施等

**应急药品**：感冒药、肠胃药、退烧药、过敏药、防蚊液

**防晒霜+太阳镜**：避免紫外线灼伤皮肤与眼睛

同时，提前查询好目的地天气交通状况、医院位置，为行程做好“健康预案”，才不会临阵慌乱。

## 二、旅途中饮食篇：三宜三忌，守住肠胃健康线

“五一”假期，很多人把“吃”当成头等大事，火锅烧烤、生冷饮料、甜品奶茶轮番上场，不出三天，肠胃就开始“抗议”了。科学饮食，是假期健康的第一道防线。

**饮食“三忌”：**

忌暴饮暴食——聚餐千万别贪杯贪食，容易引起胃肠负担

忌路边无证摊贩——避免食

物中毒或细菌感染

忌生冷刺激食物——特别是冰啤、冷饮、生蚝等，高风险高负担

**饮食“三宜”：**

宜吃应季蔬果——如芦笋、菠菜、草莓、樱桃等，补充维C与矿物质

宜携带“健康代餐”——如低糖饼干、坚果、小包装酸奶，解决旅途小饿

宜温热饮品护胃——一杯温热柠檬水或红枣茶，既润喉又提神

## 三、作息管理篇：走得慢一点，身体舒服一点

很多人安排“五一”行程时，一天要打卡五个景点，夜晚再刷视频熬夜到凌晨，结果玩了三天身体垮了五天。

要知道，旅途中最容易忽视的就是“节奏”。

**健康建议：**

每天安排1至2小时的中途休息时间，保障体力与精神

徒步、登山、骑行建议安排在清晨或傍晚，避开强烈紫外线

保证每晚至少7小时高质量睡眠，才能维持免疫力和精神状态

晚间泡脚、热水澡、冥想5分钟，有助于全身放松和睡眠质量提升

**特别提醒：**带老人、孩子出行，更要量力而行，防止过度劳累或走失。

## 四、气候应对篇：别让春风“感冒”了你

“五一”期间，虽白天阳光明媚，最高气温甚至飙升至30℃，但早晚依旧偏凉，昼夜温差可达10-15℃。

这时候，一不注意就容易着凉，甚至引发旧疾。

**防护建议：**

随身带一件薄外套或风衣，早晚穿上

不要赤脚、穿露腰短装外出，尤其是女性和老人

喉咙干痒、鼻痒者可提前服用抗过敏药或中成药，如氯雷他定、蒲地蓝等

每天晨起可喝温盐水或蜂蜜水，润喉利咽，防止上火与感冒

“五一”假期不只是放松的时间，更是重启身心状态的机会。与其一味玩乐，不如“玩得健康、吃得聪明、睡得安心”，让身体和心灵在假期真正获得滋养。

请把这份“五一”健康记分享给家人和朋友，愿我们都能以最佳状态迎接每一场旅行，也为下一个努力时刻蓄好力。

（本报综合整理）

“五一”假期将至，中国消费者协会提醒广大消费者：践行“光盘行动”，抵制餐饮浪费，共同营造文明健康、绿色环保的餐饮消费新风尚。

### 按需点餐

餐饮消费应遵循“吃多少点多少”的原则。

消费者在点餐前可主动询问菜品分量，选择“小份菜”“半份菜”等科学配餐方式。

家庭聚餐建议根据就餐人数合理搭配菜品，用餐完毕后应主动打包剩菜，避免盲目追求“大盘菜”“面子菜”。

餐饮经营者要主动履行提示义务，在菜单标注菜品分量、推荐用餐人数等信息，为消费者提供科学点餐指导。

### 规范婚宴

许多消费者选择在“五一”假期举办婚宴。婚宴消费要摒弃“讲排场，比阔气”的陈旧观念。

消费者预订宴席时应根据实际需要确定桌数，避免为追求“好意头”虚增桌数。对婚宴、商务宴请等大规模聚餐活动，建议提前与酒店协商剩菜处置方案，避免餐饮浪费。

餐饮企业要严格执行《中华人民共和国反食品浪费法》规定，不得设置最低消费标准，不得诱导、误导消费者超量点餐。鼓励采用分餐制、按位上菜等新型服务方式，从源头减少浪费。

### 科学点单

网络订餐要避免“满减凑单”式浪费。消费者应根据实际需求选择外卖套餐，注意查看餐品分量说明。

鼓励餐饮平台优化促销规则，设置“适量点餐提醒”功能，对多次点餐剩余率高的用户进行温馨提示。

配送环节推广使用可降解环保餐盒，减少一次性餐具浪费。

### 依法维权，做消费环境监督者

消费者在就餐过程中发现诱导过量点餐、设置最低消费等违法行为，可保留相关证据，通过12315热线或全国消协智慧315平台进行投诉举报。

餐饮企业要主动公示反浪费制度，在显著位置张贴投诉电话，自觉接受社会监督。

（来源：湖南日报）

中消协发布「五一」消费提示：  
**践行「光盘行动」  
抵制餐饮浪费**

怡然见晋中  
JOYFUL JINZHONG IN YOUR EYES

