

春节特辑|有奖竞答，不可不知的健康饮食小常识!

翁源县图书馆 2022-01-31 15:02

新

春

佳

节

春节是中国最盛大、最热闹、最重要的一个传统节日，也是中国人所独有的节日，经过了一年的奔波忙碌、奔赴东西的人们期盼着阖家团聚，和亲朋好友们尽情畅所欲言、吃喝玩乐游，那么亲爱的小伙伴们，你的身体准备好了吗？



春节饮食注意事项



1、勿暴饮暴食

节日期间各种美食丰富多样，吃得太饱会加重肠胃和心脏负担，引起消化不良，还可能造成体重增加，引起高血压和动脉硬化等问题。

2、节制饮酒

节日餐桌丰盛，大量喝酒易造成身体的损坏，应该节制饮酒，并补充足量的碳水化合物，减少酒精性脂肪肝的发生。

3、固定三餐时间

假期的时候，许多人都有着吃多了或者吃少了，不规律的吃饭会导致肠胃消化的生物钟被打乱，吃多了会导致腹胀，吃少了营养补给跟不上，从而诱发身体

不适。

小孩小孩你别馋

健健康康过大年

PS 美食虽好，但是如果吃不适度、吃不安全，同样会对健康造成伤害，那么节日的快乐就会蒙上一层阴影。想了解更多春节健康小常识，赶紧来参加本期的知识竞答活动吧！

活 动 详 情



本次答题向市民读者普及饮食安全，题目围绕健康饮食、饮食习俗、文化衍生等相关知识进行出题，为市民读者带来春节安全饮食警示，让大家可以开开心心、健健康康过大年！

参 与 方 式



扫描以上二维码参与活动

1 活动时间

2022年2月1日至2022年2月7日

2 活动单位

主办方：翁源县图书馆

协办方：广州超星信息技术有限公司

3 活动规则

- 1、答题前，参赛者需输入正确有效的手机号码，否则系统无法记录答题数据。
- 2、开始答题，每题计时30s，超出时间按照答题错误记录。
- 3、答题正确后点击下一题，答题错误后答题结束并有正确答案提示。
- 4、在活动时间截止前每天有3次答题机会，排行榜保留手机号最优答题记录。
- 5、凡被认定为恶意刷题数据，将被宣布答题数据无效，将被直接取消参赛资格。
- 6、所有参赛者均视为阅读并同意遵守活动相关规则，主办方拥有对本次活动的最终解释权。

4 活动奖品

根据最终活动排行榜顺序（前十）为

获奖标准：

一等奖（2名）：120元图书代金券

二等奖（3名）：70元图书代金券

三等奖（5名）：精美纪念品1份

- 活动结束后，相关工作人员将在“翁源县图书馆”公众号发布获奖名单通知，获奖者根据通知信息领取奖品。
- （手机号码为兑奖唯一凭证，填写的手机号码应当真实有效，如若填写有误，将作废处理。）

延

伸

阅

读

1

《品质生活小窍门》

这本书言简意赅地向大家介绍了生活中所涉及的小常识和小窍门，包括生活百科、百病百治、养生有道、食有学问、健身运动、低碳生活等，是现代人追求品质生活的成果。有限的资源加上无限的创意，使您的生活妙趣横生。

扫码免费阅读



2

《健康真相知多少》

针对大众希望了解的合理膳食、健康生活、公共卫生、科学就医、安全用药等日常生活中的健康知识问题，以问答的形式，并配以插图，深入浅出的进行讲解。

扫码免费阅读



3

《家庭急救知识图解》

家庭是每个人温暖的港湾，一旦家庭中出现急危重症患者，如果身边的儿女、伴侣、朋友可以在医护人员到来之前为其实施有效的初步紧急救护，能帮助降低伤害、挽回生命。通过本书，您可以学到最必要的急救措施。

扫码免费阅读



美味佳肴

笑声处处

妙联横生

鞭炮声声

迎新年

贴门前

传入耳

上餐桌

