



春节就像是  
一次全员大迁徙，有  
人是为了回家团圆，有人为  
了走亲访友，还有人是为了看外面  
的风景……不管你属于哪一种，出行都不  
能任性。在漫长的旅途中，一定要记得备上健康  
宝典，把平安、健康一起带回家。

# 健健康康回到家

## 吃

### 营养搭配保证饮食安全

随着春节的日益临近，人们都陆陆续续踏上了归途：从候车、检票、上车，到下车回到家乡，一路上充满了挑战。如何让自己保持充足的体力、平平安安、健健康康地回到家里？旅途中怎么吃喝是至关重要的？

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生指出，旅途中的饮食安全是第一位的。他提醒，无论是飞机还是火车、长途汽车，都是人来人往，细菌也无处不在，所以买东西前、上厕所后要洗干净手。最好在包里放点消毒湿纸巾，在不能洗手或过于拥挤不易通行等情况下，用湿纸巾把手擦干净再吃东西。

旅途中，随身携带的食物最好选包装食品，不要带散卖、不易保存或需要冷藏保存的食物，以防引起食物中毒。包装食物打开后要尽快吃完，为安全起见，吃剩下的食物最好扔掉，建议买小包装的食物，安全又不浪费。

在春运大军中，最常带的食物就是方便面、火腿肠以及饼干、薯片、瓶装饮料等，马冠生提醒，虽然旅途中吃饭不能像在家里那样丰富，但也应该尽量做到食物多样、营养均衡。他指出，从营养角度讲，车上购买盒饭是个不错的选择，不但热乎，食物种类也比较多，有荤有素。中午可以挑肉多一点的盒饭，晚上选肉少菜多的盒饭。

但“高价盒饭”让很多人望而却步，改为自备干粮。那怎样准备干粮呢？如果旅途较短，可只准备些零食，如杏仁、牛肉干、苹果、橘子、香蕉、低糖点心等。如果是长途旅行，就不能只吃零食对付，可以准备面包、牛奶、鸡蛋、方便面、包装的熟肉制品等。

旅途中要带一些水果和可生吃的蔬菜，但一定要保证新鲜，并洗净再吃。如果是长时间旅行，可准备一个塑料饭盒，装入清洗干净、适合生食的新鲜蔬菜，如圣女果、小黄瓜、生菜等，再加上少量的坚果如核桃仁、腰果等，就不用担心旅途中的营养配比了。

对于一些没带足食物的旅客来说，总免不了要买些火车上或停靠点销售的食物。购买食物时，要注意看保质期和包装是否完整，不要购买超过保质期、包装有破损的食

物。旅行途中，容易喝水不足，建议带个水杯，可以及时喝水，白开水是首选。

#### >> 温馨提醒

旅途中，有的人为了省力省事或“空出肚子”回家好吃好喝，于是在车上不吃不喝；也有的人会拎着一大袋食物如烧鸡、花生、白酒（或啤酒）等，上车就又吃又喝，一路上嘴不闲着。

马冠生指出，这两种方法都不可取。长途旅行什么都不吃，会导致能量摄入不足，有可能出现低血糖和休克；而大吃大喝，吃太多油腻的东西，再加上酒精的刺激，会使胃肠道不适，可引起胃肠炎。