

徐瑞华 中山大学肿瘤防治中心主任、院长

新春佳节，享受美食的同时，别忘记健康。远离胃癌，务必不吃霉变食物，少吃或不吃熏制、腌制和泡制食物。规律进餐，不暴饮暴食，不食过硬、过糙、过烫食物，实行分餐，减少幽门螺杆菌交叉感染。胃不舒服应及时做胃镜筛查。

陈样新 中山大学孙逸仙纪念医院副院长

欢聚时刻别忘了留意心血管健康：寒冷天气外出注意保暖；遵循低盐、低脂、低糖的原则，避免生活方式改变过大；保持心态平和，规律作息，尽量不熬夜。中山大学孙逸仙纪念医院祝福广大读者新年“心”气象。

杨扬 中山大学附属第三医院副院长

暴饮暴食会诱发胆囊炎、胰腺炎，熬夜酗酒容易造成肝脏的损伤。春节期间提醒各位读者朋友们：聚会娱乐别太晚，走亲访友别太累，聚餐饮食别太油，团圆饮酒别贪杯。中山三院肝脏外科与您“肝胆”相照，为您护佑健康。新的一年祝福大家万事顺遂，吉祥如意！

林浩添 中山大学中山眼科中心主任（院长）

亲爱的朋友们，新春之际，我满怀喜悦地向大家送上最真挚的新年祝福，愿您在新的一年里身体健康，家庭和睦，事事顺心。我们特别关注大家的眼健康，建议大家在忙碌的生活中不忘适度休息，减轻眼睛疲劳；

文卫平 中山大学附属第六医院院长

在新年来临之际，借羊城晚报给大家拜年！祝我们的国家、我们的人民龙马精神、

郭洪波 南方医科大学珠江医院院长

“健康长寿”是我们对长辈的祝福。要想健康长寿，不仅要保持适度运动，而且不能忽视大脑的锻炼，预防记忆与认知障碍相关疾病的发生。科学用脑，保持阅读或写作等习惯。动手又动脑，可提高认知能力。我恭祝大家阖家幸福、龙马精神！

黄少宏 南方医科大学口腔医院（广东省口腔医院）院长

玉兔辞岁，金龙迎春，南方医科大学口腔医院（广东省口腔医院）温馨提醒各位读者朋友：口腔清洁好，牙齿更健康；刷足两分钟，面部不落空；牙膏选含氟，牙齿不易蛀。

杨斌 南方医科大学皮肤病医院党委书记、院长

广东天气湿热、紫外线强烈，容易出现皮肤问题。保护皮肤有三大诀窍：清洁、保湿、防晒。在春节期间，我们尽量不要熬夜；养成运动的好习惯。

胡海源 南方医科大学第三附属医院党委书记

大家好，南医三院始终把人民生命安全和身体健康放在首位，坚持履行公立医院的社会职责，用心用情为老百姓提供优质的服务。新春佳节即将到来，我代表医院全体员工恭祝大家新年新气象，健康福寿长。

李绍波 南方医科大学第五附属医院党委书记

气温波动频繁，昼夜温差较大，请大家注意防寒保暖。新年来临之际，我谨代表南方医科大学第五附属医院祝广大市民朋友身体健康，万事大吉，顺！顺！顺！

陈旭坚 南方医科大学中西医结合医院党委书记

所谓“冬养则春无病”，冬季适当调养，来年春季就不容易生病。除了从起居、饮食、运动等方面调养，还可以根据体质进行中医调养，如穴位贴敷、灸法等，可以提正气、强体质。南方医

林伟成 广东药科大学附属第一医院（第一临床医学院）党委书记

假期少不了和亲朋好友共享美酒佳肴，畅谈美好未来。大家在欢聚之余，还是要注意饮食均衡，避免过量摄入高热量、高脂肪的食物，多吃蔬菜、水果和粗粮。

陈文明 广东药科大学广州复星禅诚医院（原广东药科大学附属第三医院）执行院长

天气寒冷，市民要注意保暖、防止着凉，同时要合理膳食、均衡营养，保持适量运动、作息规律，不熬夜、不放纵暴食。年老体弱、有基础病的朋友们，更要注意保暖和自我检测。如果突

陈大军 广东省工伤康复医院院长

人们康复意识日益增强，我国已提出“健康中国2030”总体目标。广东工康秉承“厚德精术、助弱扶伤”宗旨，专注康复20余年，以专业

健康掌门人 新年送锦囊

策划/龚丹枫 王倩

文/羊城晚报记者 林清清 张华 陈辉 刘欣宇 薛仁政
图/受访者供图

一元复始，万象更新。在这迎接春天的元旦日，也是人们规划自己新一年健康计划的好时节，羊城晚报特别邀请广州各大“健康掌门人”，送出实用健康锦囊，从身边小事做起，健康每一天！



吴一龙 广东省人民医院首席专家、广东省肺癌研究所名誉所长

2024新年已经到来，新的一年，愿大家心情愉快，远离不良因素，让我们活得更开朗、更开心。祝大家健康长寿，快快乐乐，祝羊城晚报越办越好！

郑小飞 暨南大学附属第一医院院长

适度的运动让身体更健康，但过量的或者是不正确的运动，有可能会适得其反。循序渐进，科学运动才是最佳。暨南大学附属第一医院竭诚守护每一位读者朋友的健康！新的一年祝愿大家快乐运动、健康生活、诸事顺利、未来可期！

杨卫国 广东省第二人民医院副院长

掌握心肺复苏、帮助心脏重新跳动；掌握海姆立克，能让呼吸再次畅通。急救知识是生活的护身符，希望大家能掌握更多急救技能，顺利度过每一个危急时刻。

许学猛 广东省第二中医院副院长

在春节期间，大多数人都喜欢刷视频、玩游戏、打麻将，低头时间久了，就会出现腰酸背痛等症状。作为骨伤科的医生，特别提醒大家，每两个小时起身活动一下，原地摆臂、抬手跳跃等，能达到舒筋活络、气血流通、强身健体的目的。

李旭东 广东省职业病防治院副院长

身心健康问题。在新年里，提醒大家合理安排工作任务和时间。祝大家在新的一年里加班少、没烦恼，收入高、福利好，最重要的是身体好好好。

李观明 广东省生殖医院院长

2024年，很多人想生个宝宝。作息规律、适当运动、饮食均衡，“好孕”自然来！孩子是家庭的希望、国家的未来。广东省生殖医院专注呵护生殖健康。新的一年，祝愿大家：龙精虎猛，“好孕”连连！平安喜乐，所愿皆得！

张忠德 广州中医药大学副校长、广东省中医院院长

大家好！新年给大家送几个健康锦囊：起居有常，饮食有度；适当运动，避免熬夜和久坐不动；节日里顿顿美味佳肴，不妨备一杯山楂麦芽消滞饮；常言道“风从头来，寒从脚起”，三九天要防风防寒，保护好娇嫩的呼吸道。祝大家龙年万事顺意，龙马精神，身体健康！

李俊 广州中医药大学第一附属医院院长

秋冬养生怎么养？《黄帝内经》有言：“冬气之应，养藏之道”，即人与冬季相应，从而调养藏气。寒冷时节，朋友们需注意：起居，宜早睡晚起，适当调整睡眠时间，以助阳气潜藏、阴气蓄积。饮食，宜温补益肾，可适当进食小米、薏米、山药等具有健脾作用的食物，以顾护脾胃。平缓运动，多做静功。添加衣物，注意保暖。

寒冬已至，愿大家温暖身心，健康过冬。新的一年，保持健康和活力！

林兴栋 广州中医药大学第三附属医院党委副书记、院长

大家在欢度佳节、享受美食佳肴、亲朋好友相伴的时刻一定会过得非常开心，但同时也要注意饮酒不要过量，饮食也要有度。今年冬天天气比较冷，大家一定要注意防寒保暖，尤其是老年人一定要关注自己健康！

刘君 广州医科大学附属第一医院党委副书记

天气寒冷，辛辣滚烫的食物越来越受宠，但是朋友们对了，如果长期趁热吃、趁热喝，有可能会增加患食管癌的风险。建议大家远离烟熏烧烤类食品，不要吃太热的食物和饮料，可以多吃一些全谷物，以及西兰花、卷心菜等新鲜蔬菜。

肖国宏 广州医科大学附属第二医院院长

广大市民朋友们新年好！在新的一年到来之际，为大家送上心意满满的“健康福袋”：节假日饮食有讲究，少盐少糖少油脂，大鱼大肉莫贪多，蔬菜水果不可少，戒烟限酒不能忘。值此佳节，我谨代表广医二院向各位致以美好的祝福：祝大家新年快乐，龙腾虎跃，阖家安康！

苏广武 广州医科大学附属第三医院党委书记

健康迎新年，母婴共团圆！在温馨甜蜜的节日气氛里，别忘了合理搭配饮食，要注意劳逸结合，适度进行户外活动，保持愉悦的心情。

周新科 广州医科大学附属第五医院院长周新科

双节来临，亲朋欢聚。提醒大家，健康过年要防止暴饮暴食，暴饮暴食易导致消化不良、急性胃肠炎，甚至引发急性胰腺炎、急性胆囊炎等急症。在这里，我送给大家十句健康良言：餐前一杯水，进食七分饱，留余利身体，荤素会搭配，多吃蔬和果，少油又少盐，控糖和限酒，吃完动一动，开开心心迎新年，健健康康保长寿！祝大家龙年生活龙腾虎跃，岁岁平安健康，阖家美满幸福！

崔书中 广州医科大学附属肿瘤医院院长

广大市民朋友们新年快乐！新的一年祝大家幸福安康。健康是幸福生活重要指标，作为一名医生，希望大家要平衡膳食，培养良好的生活习惯；我真诚地希望广大市民朋友每年做一次健康体检，查一下肿瘤标志物，远离癌症，降低患癌风险，从我做起！广医肿瘤医院全体医护人员，将竭诚守护每一位市民朋友的身体健康！祝愿大家在新的一年里，幸福安康，新年吉祥，皆得所愿！

李江 广州医科大学附属口腔医院院长

民以食为天，食以“牙”为先。口腔疾病不仅影响美观、发音和畅快饮食等，还会影响心脑血管系统、消化系统、呼吸系统等。新的一年，我们将一如既往为市民朋友提供更为优质的口腔健康服务，祝愿大家齿白身健，尝遍世间美食。

宁玉萍 广州医科大学附属脑科医院党委书记

大家好！新的一年来临，怎样保持好心情？我给大家介绍几个小妙招：1.好好睡觉，作息规律，培养良好的睡眠习惯；2.好好吃饭，养成健康的饮食习惯；3.保持运动，运动要适当且规律；4.培养多种兴趣爱好。我代表广医附属脑科医院祝各位市民朋友们，新年快乐，心身康健，阖家幸福！

于林 广州医科大学附属中医医院院长

良好的睡眠是健康之源，希望大家放松心情、睡眠充足、活力无限。从老西关到天河东，广州医科大学附属中医医院一直守护您的身心健康。

黄逸辉 广州市红十字会医院院长

烧伤烫伤先冲水，碰撞骨折慎移位。心肺复苏争时效，止血包扎讲科学。广州市红十字会医院作为广州市应急医院，24小时ON CALL，竭诚守护每一位读者朋友的健康！

王保 广州市第十二人民医院院长

希望市民朋友们重视健康管理，关注年度体检结果，早防早诊早治；冬春季节警惕鼻炎、慢性咽炎、突发性耳聋的发生，注意保暖保湿，保持良好生活习惯；希望职工朋友们重视职

胡锦兴 广州市胸科医院副院长

冬春季节是呼吸道传染病的高发季节。广州市胸科医院温馨提示广大市民，居家保持整洁卫生，注意通风换气；多进户外运动，注意保暖，预防寒气伤及肺部，增强身体免疫力和抵抗力。新的一年，祝大家绿色生活、健康呼吸！