



养生保健过好年

节日像是旅途中的驿站,又像是春天里的花雨。在这天忙碌的日子里,人人都期盼着节日。忙碌了一年的人们,在迎接春节的时候,总免不了要欢庆一番。但是,专家提醒人们过节不要忘记防病保健,做到饮食有节,起居有常,七情有度,不妄劳作,过一个健康、快乐、平安、吉祥的春节。

肝病患者忌“酒”。肝病者饮酒,会直接伤害肝细胞,甚至会使肝细胞变性或坏死,导致病情进一步恶化。

胆病患者忌“油”。节日期间食物油腻,胆病患者如果大量进食油腻食品,会加重胆囊

的负担,诱发急性胆囊炎。因此,有胆病的患者要忌食油腻食品。

感冒患者忌“聚”。春节期间天气寒冷,人们容易伤风感冒,如走亲访友聚在一起,极易造成疾病的交叉感染和流行。因此,感冒患者不宜外出,最好在家中调养,这样既有利于病情恢复,又能避免将病传染给他人。

胰腺病患者忌“饱”。节日期间,美味佳肴丰富,如过量进食会刺激胰腺大量分泌胰液,造成胰管压力增高,致使胰管破裂,诱发急性胰腺炎。

高血压患者忌“闹”。节日期

间,亲朋好友相聚,人多热闹,可使大脑处于兴奋状态,导致体内儿茶酚胺分泌增多,促使心跳加快、血流加速、小动脉痉挛、血压升高而诱发心脑血管病发作。

冠心病患者忌“累”。节日期间操劳太多或玩乐无度,会使心跳加速、心脏负荷加重、血压升高,可诱发心绞痛、心肌梗塞或脑中风。

糖尿病患者忌“甜”。节日期间,糖尿病患者应忌甜食,否则会使人体内负担加重,甚至可能危及生命。

脑血管患者忌“烟”。节日期

间,常有亲朋好友来家拜年,脑血管患者为了招待客人而陪着频频吸烟,这样会使血小板聚集性增加,并能抑制纤维蛋白溶解,使血液处于高凝状态,从而使病症加剧。

消化系统溃疡患者忌“熬”。我国民间有除夕“守岁”的习惯,胃及十二指肠溃疡患者如果也同家人一起熬夜,或通宵看电视,使身体过于疲劳或睡眠不足,极易引起疾病发作或病情加重。

慢性呼吸道疾病患者忌“凉”。春节期间,气温较低,因此支气管炎、慢阻肺等呼吸道疾病患者应注意防寒保暖,避免受凉,以防病情加重。(新浪)

祥瑞春节 保健有方

■急救方

绿豆汤防治食物中毒

每年春节期间,容易出现食物中毒的情况。此外,春节期间比平时更容易出现意外伤害。

首先应该掌握一些食物中毒的急救办法。在春节期间,菜品丰盛,因此食物中毒的危险也随之增加了。比如海鲜和冷饮引起食物中毒。如果症状较轻,只需要静卧休息,少量多次地口服糖水或浓茶水即可。甘草、绿豆适量煎汤当茶饮,有一定的解毒作用,家庭可以备用。如果中毒严重,呕吐不止,造成脱水就必须及时送医院。

其次,对于鞭炮炸伤应该学会正确的急救方法。如果被爆竹炸伤眼睛,千万不能用手去揉搓,避免一些爆炸带来的碎屑、玻璃渣,二次伤害角膜,应马上用干净的毛巾遮挡起来到医院急救;如果不幸出现手指等部位炸断,应在第一时间用干净的器皿将断肢密封起来,以最快的时间到医院,在6个小时之内基本可以接活。

■饮食方

生姜柚子汁止呕解酒

每年春节期间,因过度饮酒导致的酒精中毒、痛风发作、胃出血、急性胆囊炎、急性肠胃炎的人很多,患有高血压、冠心病者也会出现病情加重的情况。因此一定要注意春节期间的营养饮食健康。总的搭配原则是:动植物蛋白:蔬菜类:菌藻类为1:1:1为宜,既保证了食物的多样化,又满足了口味需求。

饮酒前适当吃些水果或点心给胃“垫个底儿”。相对来说,葡萄酒和黄酒适合做节日餐桌的“祝酒”。不少人喜欢酒水“混搭”着喝,这对糖尿病和痛风者的危害较大。还有一些人喜欢边喝酒边“吞云吐雾”,烟碱溶解在酒精内,在胃中很快被吸收而进入血液,可加速中毒过程。

推荐饮料:生姜柚子汁。
制作方法:将一只柚子剥去皮,后绞汁。生姜5片也取汁,滴入柚子汁内,搅匀饮之即可。适用范围:减轻肠胃负担,减少酒精损害,补充维生



素,止呕解酒。

■正骨方

两个小动作护颈护腰

春节朋友相聚,坐在沙发里看电视、打牌是很多人主要娱乐方式,甚至通宵达旦,结果许多人的颈椎病、腰椎病就犯了。

颈部肌肉锻炼:双手指交叉置于枕后,手臂用力向前,颈部用力向后头手较劲,坚持1分钟~2分钟,有利于促进颈部血液循环,增强颈部肌力。

腰部锻炼:站起来,双手扶腰,腰用力向后伸,同样具有促进血液循环,增强肌力的作用,还有向前推挤椎间盘,防止腰椎间盘突出作用。还要注意保持正常坐姿,不要弯腰驼背,长时间坐着腰部靠背可放一个小枕头,以减轻腰部的压力,防止腰痛。

■润肺方

放鞭炮时关窗防哮喘

在这个普天同庆的日子里,如果呼吸道出现问题就太

让人不爽了。所以这个时候关键是要预防流感。流感和普通感冒最大的不同就是它往往会引起高烧、并伴有全身性酸痛和呼吸道感染。

家里一定要注意开窗通风,尤其是在人多时,以减少和抑制病菌病毒繁殖。注意进行室内的加湿,增加空气中的水分含量,避免过度干燥降低呼吸系统的防御能力。

对于哮喘患者和慢阻肺老朋友来说,无论是走亲访友还是外出旅游,都要注意携带药品,不能随意停药。

不要到燃放鞭炮的地方去,当室外燃放鞭炮时,注意关闭门窗,因为爆竹燃放所产生的气体刺激性非常强,很容易诱发或加剧哮喘、慢阻肺患者的病情。

外出时最好戴上口罩。如果患上感冒,不要擅自用退烧药品,因为这类药品很容易引起哮喘发作。

■养颜方

竹笋洁净肌肤净化血液

春节期间,生物钟颠倒,熬

夜玩是很普遍的现象。这也是导致长假过后“节日综合征”高发的主要原因。不能保证充分的休息皮肤很难有光泽。脸部表情肌在清醒时长时间不自觉紧张收缩,如果没有睡眠时间的调节,就容易使皱纹加深。

因此,充分放松与休息对于这些皱纹的改善程度,绝对不可小觑。所以春节期间爱美的女性朋友也最好保证每天八个小时的睡眠。

新鲜蔬菜里的碱性无机盐如钙、钠、钾、镁等含量较高,能使体内碱性物质充足。节日中,肉类等酸性物质摄入过多,蔬菜能起到中和作用,使血液维持在比较理想的弱碱性状态,从而保证皮肤光滑滋润。冬瓜、竹笋、白萝卜、大白菜等蔬菜里含有大量的维生素C和叶酸,食入体内后可通过氧化还原的方式来洁净血液和皮肤。同时,还能降低胆固醇,有利于血管弹性的运动。

■养心方

自我放松很重要

春节朋友聚会的时候,也无形中形成了各式各样的比较。经济情况、家庭状况等各方面的差异,很可能产生出不同的精神压力,这也是所谓“春节综合征”当中重要的一个精神诱因;此外,由于一个较长时间的彻底精神放松,在突然回到了工作岗位之后,会出现无法集中精力、懈怠,进而产生头晕脑胀等生理反应,如果避免这种过度放松,对于正常过渡到工作非常重要。

专家介绍,摆脱“春节综合征”,要适当转移自己“假日期盼”心理,提前进行“角色转换”,可从以下几个方面调节:

首先,假期最后几天,最好把自己放回平日的的生活规律中。其次,上班后,可以多和同事聊聊天,如果工作允许,可以和同事边聊天边工作,减少工作的疲劳感,通过自我放松的方法减轻节后综合征。第三,工作半个小时左右应该休息一下。此时,最好的运动就是伸展运动,从肩颈、腰背到四肢,让绷紧的肌肉伸展、拉长。

(新浪)

本版主持人

医疗·健康新闻部主任:王淑云

电话:13939258016 E-mail:ylijxwb@163.com



专家
答疑

妇科 不切子宫治疗肌瘤

患者问:我近几个月来经量较多,去做检查后发现子宫内及宫颈有多个肌瘤,医生说肌瘤大多需要切除子宫,请问有没有更好的治疗方法?

鹤壁市爱民医院妇科专家答:据临床数据显示,成年女性患有子宫肌瘤的几率达20%~30%,且呈年轻化的趋势,子宫肌瘤常并发输卵管、卵巢病变,也极易与子宫腺肌症和宫颈病变同时存在,是影响女性健康的重要因素。随着微创手术的开展和手术方式的改进,许多肌瘤可通过宫腔镜、腹腔镜摘除,对病人的创伤较以前大大减小。肌瘤一旦存在,一定会越长越大,对于年龄在

40岁以下、有生育要求、生殖器官正常的患者,及时剔除肌瘤可改善生育功能,并可预防日后妊娠时肌瘤发生变性或继发感染。

爱民医院引进宫腔镜、腹腔镜等微创技术,使更多的子宫肌瘤患者得到了更好的医治,以最小的创伤祛除肌瘤,既不影响女性正常生理功能,又避免了子宫全切的诸多并发症,其最大的优势就是创伤小、疼痛轻、粘连少,对腹腔干扰少,能很快恢复正常工作和生活。对于年轻女性患者以及婚后未曾生育的患者,不切除子宫,就显得尤为重要了。
专家热线:0392-3326120

胃肠科 肠胃不适须及时就医

患者问:我十几年前患过肠炎,一直以来肠胃都不太好,最近上腹部持续疼痛,请问有没有有效又不痛苦的治疗方法?

鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:胃肠疾病是一种发病率很高的消化系统疾病,选择正确、高效的诊疗方法就成了关键。许多患者对胃肠疾病的严重性认识不足,出现腹痛、腹胀、腹泻、便秘、嗝气、反酸、食欲减退、恶心、呕吐甚至呕血等症状时,只是随便买些药缓解一下症状,这样只是治标不治本。由于不对症治疗往往造成胃出血、胃穿孔甚至恶变的后果。中老年患者尤其要注意,在胃疼、胃区不适或消化道不适时,建议尽快到医院做细致检查,搞清楚是一般炎症还是恶性病变、有没有合并幽门螺杆菌感染等问题,在检查后对症治疗,预防胃癌发

生或发现时已成晚期。

爱民医院引进先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统,不插管、无痛苦,能快速、准确检查并确诊各种慢性胃炎、萎缩性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃下垂、慢性结肠炎、胃肠肿瘤等病变,不仅为临床治疗提供科学的诊断依据,还因无需插管,不与体内接触,从而降低了交叉感染的几率。高血压、心脏病、严重的哮喘病人,传染病人、老年人和儿童也可通过这种不插管的方法检查。

针对幽门螺旋杆菌引起的胃病,爱民医院引进的C14呼气检测仪,患者只需呼口气就能检测出是否感染幽门螺旋杆菌及数量,无任何不适感,为患者早诊早治争取了宝贵的时间,消除了患者不必要的痛苦,但检查前须空腹。
专家热线:0392-3368120

“夜猫子”巧吃夜宵更健康

凌晨往往是“夜猫子”饥寒交迫的苦难时刻。那么,夜里到底该不该吃夜宵?怎么吃才能对身体有益无害?

“夜猫子”

最好吃点儿夜宵

广州医学院第三附属医院营养师钟淑婷告诉记者,夜宵必须要结合晚餐和工作时间来确定,如果晚餐吃得很饱,晚上早睡,没必要吃夜宵。而如果经常进行工作、娱乐等消耗性活动到很晚,凌晨还没有休息,加餐就非常必要。那么,宵夜应该吃什么呢?钟淑婷表示,淀粉类、奶类是健康夜宵首选,例如清淡的粥、汤粉面、牛奶、面包等。

吃夜宵3大注意

1. 注意适量:≤1碗,

夜宵与睡眠间隔的时间最好在1小时以上。3. 不要太咸,这点非常重要,除了会让你不停地喝水之外,还会导致水分难以排出,造成早晨起来面部肿胀。

夜宵“黑名单”

方便面、海鲜、卤味

有些人认为,方便面方便又简单,夜宵常常就是一碗香喷喷的方便面;有些市民则喜欢在粥里增加很多肉、海鲜、或卤味;还有不少年轻人喜欢叫油炸外卖。对此钟淑婷指出,方便面的含油量和卡路里非常高,营养又不均衡,而一些油炸的食物、海鲜更含高脂高蛋白,很难消化,当宵夜吃不仅影响睡眠,甚至会影响到第二天早上的食欲。

(据《新快报》)