



您的专属定制报道
纸条

用牛角梳梳头真有保健作用吗

七旬老人张先生递纸条问:据说老年人经常用梳子自额头向后沿头发根梳理,每次60余下,每天数次,可以起到保健作用。但现在梳子大都是塑料制品,少有木梳了。很多卖牛角梳的商店大张旗鼓地宣传牛角梳梳头的功效比其他质地的梳子强很多,这是真的吗?

的吗?

济南市中心医院中医科陈健传答案:梳头的确有一定的保健作用,但是不同质地的梳子,目前并没有确凿的证据显示它们的效果有明显差异,牛角梳的药用也不会因为梳头而渗透到人体。比较明显的好处是牛角梳和木梳

不起静电,不会对头皮和头发造成不必要的刺激。选择牛角梳,更多的还是出于心理和文化上的考量。

本报记者 刘春雷

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发

送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报逸周末官方微信(qiluyizhoumo)发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种您习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

国庆长假期间“假日病”患者大增,专家称: “吃出来的病”也要靠吃调节

“真没想到,和朋友聚会喝了点酒,就得了急性胰腺炎,差点要了命。”国庆长假虽已结束,但省城的崔先生却还要在省城多家医院了解到,国庆长假期间“吃出来的假日病”患者大增。

本报记者 李钢

1 陪朋友喝酒 患上胰腺炎

崔先生今年30岁,四年前从外地学校毕业来到济南工作。今年国庆假期,他的几个同学相约到济南旅游,崔先生陪着同学看趵突泉、逛大明湖,同时品尝济南的各色小吃。崔先生说,由于多年未见,难免喝点酒,“尤其是最后一天,喝得有点多。”

崔先生说,当天他们在酒店吃完了,又找了个烧烤摊,最后去唱歌,在KTV又喝了一些酒。“喝到两点来钟,我们才回去。”崔先生回到家没多久,就感觉腹痛难忍,还伴有呕吐。

“当时以为吐吐就没事了,可肚子疼得实在受不了了。”崔先生随后被送到省立医院急诊室。“大夫检查后说是急性胰腺炎。”让崔先生感到后怕的是,“大夫说,如果救治不及时可能会休克,甚至要命啊!”

记者从省城多家医院了解到,从国庆假期中后期开始,各医院门急诊收治的急性胰腺炎患者及消化道出血、胃炎等疾病患者明显增多。



2 酒后催吐,也容易引起急性胰腺炎

“假日综合征”中,腹泻、急性胃肠炎、胰腺炎等吃出来的疾病占很大一部分。”山大二院消化内科刘斌表示,假期人们无论外出旅游还是亲朋聚会都可能“大鱼大肉”,甚至暴饮暴食,肠道负担加重,容易出现肠胃不适。

急性肠胃炎是最为常见的“假日病”,通常表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等,严重者还可出现脱水、休克。一般来说,急性肠胃炎病人多是恶心、呕吐在先,接着出现腹泻,轻者每日腹泻3-5次,重者

可达数十次。一旦出现上述现象,应尽量卧床休息,同时口服葡萄糖电解质液或是冲兑糖盐水以补充丢失的体液。如果呕吐持续或是腹泻严重,则需马上到医院就诊。

急性胰腺炎是比较危险的一种消化疾病。专家介绍,胰腺疾病的发病与胆道疾病、饮酒等有关,暴饮暴食是急性胰腺炎的主要发病原因。人在短时间内一次性吃大量蛋白质及脂肪类食物,会刺激人的胰腺急速分泌大量胰液,如果原来胰管就不太通畅,就会造成胰管内压

力急剧上升,胰液逆向流入胰腺组织引发胰腺炎。饮酒则会进一步诱发和加重急性胰腺炎。

专家尤其提醒,有不少患者在饮酒时,经常用自己的手指刺激咽喉“催吐”,这种做法往往导致腹内压增高,使十二指肠内容物逆流,易引发急性胰腺炎。

该病一般在餐后1-2小时内发作,病人会出现剧烈而又持续的腹痛,并向左腰部放射,伴有恶心、呕吐等症状,如果救治不及时可因休克、心跳骤停、昏迷而死亡。

3 厌食症可以通过饮食来调整

即使没有出现这些较严重的胃肠反应,假期大吃大喝也很容易导致厌食。对此,省千佛山医院营养科主任杜慧真建议,这种厌食症状可以通过饮食来调整。可适当吃些健胃消食片或山楂片,同时增加适当运动,例如慢跑,做瑜伽、体操等。如果情况严重的

话,建议到医院就医。

对于如何调节饮食,杜慧真建议,首先适当控制零食,可以多吃些易消化的食物,避免过冷、过硬、辛辣的食物,减轻肠胃负担;同时,要多吃新鲜水果、蔬菜和含有丰富蛋白质与维生素的食品。

此外,为尽快消除心理上的“假日综合征”,山大二院心理专家郭公社建议,上班后做好工作计划和时间安排,一天中要做几件重要的事情,把自己的精力放在这些事情上,更多关注这些事情就会慢慢恢复正常工作状态。



想知道逸周末公众微信最新分享了什么?来,扫一扫吧

测测您的身体 和年龄相符吗

您知道自己的年龄吗?那当然,谁不知道自己的年龄啊!可是您知道您的身体有多大年龄了吗?和您的实际年龄相符吗?哇哦,这个还真不知道。

英国《每日邮报》通过采访专家总结出了几个身体年龄测试方法。写下自己的实际年龄,根据各个问题做加减法,您就知道自己究竟有多老,该为健康做哪些改变了。您不想尝试一下吗?

关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家!

婴幼儿血管瘤、鲜红斑痣
儿童血管瘤 (红胎记、青胎记)
血管瘤医院
济南

0531-89002222
济南市中区微路125-7号
www.jnxgl120.com

哮喘、儿童哮喘、老慢支
慢阻肺、肺心病、慢性咳嗽等。
哮喘病医院
济南

0531-66621111
济南市英雄山路412号
www.jnxcbyy.com

生殖健康与不孕症专业
嘉乐不孕症医院
济南

0531-6777 7777
地址:济南市玉函路、土屋路交叉口
www.jn1212.com

腰椎间盘突出症、关节炎、
股骨头坏死、强直性脊柱炎、
济南骨科医院

0531-67966666
济南市英雄山路36号
www.jngk.cn

失眠抑郁精神疾病心理疾病
神康医院
济南

0531-88120120
济南市历下区工业南路41号
www.jnksyy.com

现代皮肤病医院
济南

0531-81956555
济南市经十路16392号
(千佛山医院东200米)
www.sdpfbyy.net

银屑病 皮炎 湿疹 青胎记 红胎记等