

过年过出不少“节日病”

多为假期暴饮暴食、生活不规律导致,中医专家教你摆脱“节日病”

本报记者 于鹏飞

春节期间期间,吃喝玩乐自然是生活的主题。然而,许多市民由于假期内大吃大喝、频繁饮酒应酬,身体渐渐消受不起,患上各类“节日病”,这使得原本轻松快乐的假期生活转变为身体上的折磨和痛苦,甚至有一些市民是在医院打针中度过跨年夜。专家提醒市民:少饮酒,多些清淡饮食、多运动,保证充足的睡眠,就能很好地缓解“节日病”。

白酒连着喝三场

大年初一进医院

1月31日(农历大年初一)下午4点左右,莱芜某医院急诊科,一位呕吐不止的男性患者被急救车送来。记者注意到,这位病患脸色煞白,斜侧着身子呕吐不止,一旁的家属不停地用卫生纸擦拭,记者站在十米远处,还能闻到阵阵酒味。据患者家属郑女士介绍,病人身体一直很健康,可是在大年三十及年初一接连喝了三场酒,身子骨扛不住了,“今天下午3点多,他突然跟我说头晕恶心,刚开始我还没当回事儿,可刚过了四五分钟就瘫在了床上,随

后呕吐不止,可吓坏了全家人,家人急忙拨打120急救电话。”

两天后,记者在该医院的神经内科二楼病房采访到了当时的患者王先生,见到记者他第一句话随口说道“喝酒真是害人不浅呐!”据王先生回忆:“平时工作繁忙,喝酒也不多,趁着春节假期,和朋友、亲戚连着喝了几场酒,结果差点儿在这栽了跟头,以后可不敢再喝了!”最后,王先生对记者说:“健康才是福,过年才有味,我希望市民以我为教训,爱惜身体,平平安安过大年。”

孩子乱吃一大堆

挂了5天吊瓶

2月6日(农历大年初七)一大早,家住莱城工业区的韩女士就急忙领着13岁的儿子浩浩到村卫生室就诊。可怜的浩浩上吐下泻,折腾了大半夜,“夜里凌晨四点半,浩浩嚷着肚子痛,不到1小时的时间,前前后后跑了八九次厕所,我才意识到问题的严重性,赶忙带他去看医生。”据浩浩奶奶介绍,过年期间,家里买了各种各样的小吃零食,蜜饯、瓜子、可乐、巧克力堆了一桌子,浩浩饿了就抓一些吃,“大人心疼孩子,就希望他能吃饱长身体,哪知道今天呕吐的都是昨天吃的东西,根本就没消化掉。大过年的,咱也没大管束孩子,以后可得注意啦!”

韩女士将浩浩送到村卫生室后,医生对他进行了仔细检查,确认是由于饮食不洁、消化不良引起的急性肠胃病。后来,浩浩挂了5天吊瓶,直到2月11日,身体才基本痊愈,“春节这几天,面对各种美食,大人都抵不住诱惑,何况小孩呢!”郭医生感慨道。

春节医院就诊科室集中 专家支招摆脱“节日病”

记者在市区几家医院走访了解到,春节期间,不少市民因为饮食不规律、暴饮暴食而引发疾病。这期间来医院就诊的病患主要集中在急诊科、消化内科、神经内科、儿科等

科室。同时,门诊上的病患主要是些肠胃病、心血管疾病及口腔疾病,患者身体及心理的疲惫感和倦怠感也很明显。

为此,莱芜市中医医院治未病中心主治医师陈延玲分析,市民患上“节日病”多是假期内生活起居、饮食习惯及环境变化而导致的。“假期过后,要想摆脱‘节日病’并不难,调整好心态是关键,而且要保证充足的睡眠,这样上班才能够有好的精神状态。另外,要以清淡饮食为主,这是为了缓解假期肠胃繁重的负担。”

最后,陈医师还提到,节后市民饮酒也要节制,应多吃水果蔬菜,多做运动,提高身体免疫力。

莱芜人力资源市场 今天有大型招聘会

本报2月12日讯(记者 王浩奇)记者从莱芜市人力资源和社会保障局获悉,13日(农历正月十四),莱芜市人力资源市场(新一中对面)将举行春季大型用工及人才招聘会。

为促进各类求职人员就业,更好地为用人单位提供用工及人才服务,市人力资源和社会保障局拟定于2014年2月13日8:30一下午5:00在市人力资源市场举办“春季大型用工及人才招聘会”。大会将设标准展位84个,临时展位100个,每展位配一桌两椅,展位前统一标明用人单位名称、招聘简章。届时,招聘单位、求职者可免费入场,求职者可免费获取《求职人员登记表》。

大家过年好啊,我叫魏琛雨,3周岁啦。今天由我给大家播报天气,希望大家能够喜欢我哦。对了,最近天气寒冷,大家注意保暖哦,可千万不要感冒呀。

13日 星期四 阴转多云 -5℃-1℃ 北风3级
14日 星期五 多云 -4℃-4℃ 北风3级
15日 星期六 多云 -1℃-5℃ 北风3级

生活指数:
穿衣指数:薄冬衣
棉衣、冬大衣、皮夹克、内着衬衫或羊毛内衣、毛衣、
外罩大衣
感冒指数:多发期
天气较冷,室内外温差较大,较易引起感冒;
运动指数:不适宜
天气较冷,多数人不适宜户外运动;
紫外线指数:弱
紫外线弱
体感度指数:干冷
外出活动要穿薄棉衣,带上手套,围巾和帽子。



幸福童年愿与小朋友一起快乐成长



文化北路66号(建设大厦对面) 6234568
花园北路33号(燃气热力公司北) 6233378
鲁中西大街13号(十七中学东) 6221937

8部门力保莱芜“两节”饮食用药安全

排查安全隐患310处

本报2月12日讯(记者 郭延冉 通讯员 郭增辉)12日,记者从莱芜市食品药品监督管理局获悉,莱芜市食安办、市食品药品监管局、市公安局、市农业局等多个部门在元旦和春节期间开展各种形式的整治行动,并取得显著成效。

市公安局专题部署两节期间全市打击食品药品犯罪整治工作,对群众反映强烈的食品药品领域问题及线索深入摸排,已侦办食品药品案件18起,破案17起。

市农业局整治市场63个次,检查农药店360个次、生产企业63个次、合作社144个、种植户600个,并对发现的问题及时进行了整改。

市畜牧兽医局检查兽药生产企业2个,饲料生产企业3个,饲料、兽药经营企业11个,养殖场4个,抽样饲料样品24个,发放明白纸、告知书100余份。未发现非法添加和使用违禁物质现象。

市水利与渔业局开展养殖用药拉网式排查,市区联合检查

2次,检查重点渔区2处,共1家标准化养殖示范场、养殖户23家,没有发现存有禁用、限用药物情况,在前期对相关生产单位抽样检测的样品全部合格。

市质监局检查食品生产企业30余家,其中肉制品企业20家,调味料企业2家,酒类企业5家,糕点企业5家,重点区域口镇下水河村1个,未发现重大食品安全隐患。

市工商局检查食品经营业户1746户次,集贸市场31处。规范623户食品经营户健全完善

“四项制度”、“三条线”标准,下达《责令改正通知书》23份。抽检米面制品、食用植物油、儿童食品等食品60批次。

市出入境检验检疫局对鲁中汇源集团进口的3批浓缩果汁实施了抽样检验。对3家进口商备案情况进行了跟踪验证,进一步完善食品进口和销售记录以及不合格食品召回、风险预警信息通报等制度,确保进口食品链条全程可追溯。

市食品药品监管局对6家学校食堂、120家餐饮服务单位、8

家药品批发企业、8家药品零售连锁企业、55家单体药店、230家医疗机构进行了检查,排查食品药品安全隐患310处,责令改正85户,约谈企业负责人15人次,药品类案件立案3起。会同市质监局、市工商局共抽检生产、流通、餐饮领域的肉制品、食用植物油、乳制品、白酒、米面制品、儿童食品、婴幼儿配方奶粉等14个品种136批次,抽检合格率99.2%。抽取5大类药品20个批次、3大类医疗器械3个批次,抽检合格率100%。