

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

春节假期期间,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,身体渐渐消受不了,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,谁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一些肠胃病、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—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》。

宝贝聊天

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

“航空小镇”雪野 入选旅游新干线

本报2月12日讯(记者 于鹏飞 通讯员 王辉) 12日,记者从市旅游局了解到,在最近召开的“第四届中国特色小镇发展论坛暨美丽中国特色小镇主题行”上,莱芜市雪野旅游区雪野镇作为“航空小镇”被确定为全国34个中国特色小镇旅游新干线试点镇之一,这是山东省第一家和唯一一家入选单位。

据介绍,“中国特色小镇发展论坛”创立于2005年,是目前国内唯一为特色小镇发展搭建的全国性交流学习平台。雪野旅游区暨雪野镇致力发展航空产业,打造航空小镇,已迈开路子、初具规模。在本届论坛上,雪野镇作为山东省旅游局主推的“航空小镇”,向与会代表介绍了莱芜市山水生态旅游资源、雪野旅游区航空特色旅游、水上休闲运动和陆上生态观光以及雪野镇统筹推进新型城镇化建设情况,引起了主办方和与会代表的热烈反响。

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、养殖大户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、婴幼儿配方乳粉等14个品种136批次,抽检合格率99.2%。抽取5大类产品20个批次,3大类医疗器械3个批次,抽检合格率100%。