



# 年末聚会多 身体要倍儿棒



春节马上就要到了。每年春节期间,医院里都会接诊许多酒精中毒、急性肠胃炎病例,还有人高血压、心脏病发作。过年期间,饭局多,娱乐活动也多,人们应该注意点什么,才能把病痛拒之门外呢?120急救人员提醒市民应注意这些问题。

## 老人过于高兴 易引发高血压、心脏病

过春节,常年在外的儿女们纷纷回家过年,高兴的老人难免有许多话要和儿女们说。去年春节急救人员曾遇到一位独居老人因情绪过于高兴,导致高血压、心脏病发作的事情。平日里,老人只能和邻居们在一起说话解闷,过春节,儿女们都回来了,老人一时高兴,作息时也打乱了,导致精神疲倦,原本患有高血压和心脏病病史,结果病情一下发作,宝贵的几天团聚时间,只能在医院里度过。

急救人员提醒:老人们过于高兴,情绪波动大,极易引起精神疲倦,造成高血压、心脏病等病情发作,老人应注意控制情绪,不应过于兴奋,同时保证睡眠质量。做儿女的,也应该及时提醒老人休息。

## 通宵打麻将 易引发猝死、癫痫发作

春节期间的娱乐项目,有很多人选择打麻将,有的人甚至通宵打麻将。120急救工作人员就曾亲眼目睹过一位市民因通宵打麻将而猝死的事情。急救人员提醒:玩通宵麻将,极

易出现脑血管意外、心脏病猝发、癫痫发作等,这些都是过度疲劳引起的。所以,即便是在假期,大家也一定要娱乐有度,娱乐时间不宜过长,感觉身体不适,要及时拨打120,同时也要注意保证充足睡眠。

## 聚餐喝醉酒 应学会自救办法

因喝酒过量而导致酒精中毒甚至死亡的事件时有发生。去年春节期间,曾有一位市民参加朋友儿子的结婚喜宴。酒至酣处时,一桌上8个人便开始畅饮,酒杯也换成了大口杯,一圈下来,每个人至少有1斤白酒下肚。最后,一人因饮酒过量,醉倒在桌子上。大家合力将男子抬回家,睡了两小时后,男子依然没有酒醒,家人叫也没有应答。等120急救人员接到求助赶到时,男子已经停止了呼吸,心跳。

急救人员提醒:喝酒前多吃一些食物,尽量不要空腹饮酒,饮酒速度不要过快、过猛,平时少饮酒的人,要特别注意控制饮酒量,同时,患有肝病、高血压等疾病的患者,最好不要饮酒。另外,在发现有亲朋好友醉酒后,可以用手指或者筷子等东西刺激其咽部,让其呕吐,使胃里的酒吐出,减少酒精的吸收,同时,病人最好呈半卧位,以防吸入呕吐物而导致窒息。如发现有饮酒后出现呼喊不应,应及时拨打120,避免造成严重后果。

## 饮食不规律常 引发急性肠胃炎

春节期间,亲朋好友之间的聚餐比较多,人们容易出现饮食无规律,荤素搭配不当等不良饮食现象。

急救人员提醒:春节期间,人们大多吃的是大鱼大肉,容易造成消化不良,引起消化道疾病,尤其是老人、小孩及一些有肠胃道疾病的人,更需特别注意饮食问题。此外,年轻人也不能暴饮暴食,饮食不定时,定量,饥一顿,饱一顿,会导致肠胃疾病发生。正常的饮食,应该是一日三餐,饭吃七分饱,并且要多吃有助于消化的蔬菜、水果。

另外,火锅也不能常吃,常吃容易上火,增加肠胃负担。在吃的时候,生熟要适当,味道不宜过辣,如特辣过麻,会刺激胃黏膜,诱发胃病发作。

### 健康新知

## 糖友过春节 远离零食与酒水

春节马上就要来临了,每个人都希望自己安稳过节,糖尿病患者更是如此,然而,据临床观察,冬季是糖尿病病情加重和发生并发症较多的季节,故在春节来临时,糖友更应增强自我保健意识,在医生指导下进行有效治疗的同时,在日常生活中还要做好自我保健,安安稳稳过春节。

### 节制饮食不能忘

糖友本来就多食,尤其是冬天,气温下降,出汗减少,各种消化液分泌增加,食欲更旺,也是血糖升高的因素之一,故应在医生的指导下制定科学的食谱,控制主食如米、面及淀粉类食物,忌食糖和糕点,有饿感者,可增加副食如豆制品、乳类、肉类等等多吃些新鲜蔬菜,以满足机体需要。

### 最好不要吃零食

春节期间,人们都会准备些糖果、花生、核桃、薯片、牛肉干、巧克力等零食,糖友在吃这些零食的时候可不能肆无忌惮。

糖友零食的选择需要注意以下几个问题:最好不要吃零食,即使要吃,也以少量为宜,“解馋”即可;零食的能量应该包括在全天的能量摄入之内,目的是为了防止食用零食而增加体重;拟选择的零食为低盐、低糖的品种,例如薯片、巧克力等不是最佳选择,相对而言,坚果硬果如胡桃、核桃、杏仁、瓜子等是可以适量食用的;按可食量计算,每天食用的零食总量控制在10~20克(能量约为50~100千卡)以内为宜;适当的运动,体力活动有利于体重、血糖的控制,所以食用零食,建议适当增加体力活动。在整个节日期间以体重不增长为衡量的参数。

### 不饮酒为佳

“无酒不成席”。节日期间,餐桌席间,肯定少不了饮酒。

一般来说,糖尿病患者以不饮酒为宜,尽管说适量饮酒有益于健康,但是却不提倡因为这个缘故而鼓励糖尿病患者饮酒。

如果糖尿病患者平时就有饮酒的习惯,或者因为节日的气氛需要,建议最好不要饮用白酒,尤其是不在开餐前空腹饮用白酒,因为酒精抑制肝糖原的输出,可能导致低血糖的发生,对于血糖控制较低的患者尤其要注意这个问题。更不能因为这个理由而擅自停用降糖药物或注射胰岛素,应该维持平时血糖控制良好的饮食、运动、药物,不要因为节日或饮酒而改变或打乱平时的生活节律。

如果饮酒,建议饮用干白、干红葡萄酒,一次的饮用量控制在100~200ml以内为宜。建议以茶代酒,以血糖指数较低的饮料或果汁代酒。



## 放烟花也要防铊中毒

春节期间要防止烟花爆竹伤人,铊中毒事件又添新警示。燃放烟花的同时提醒市民要防止铊中毒。国家对铊的管理很严格,一般很难接触到它,但是逢年过节需要小心,因为烟花中就含有铊,准确的说是铊的化合物——硝酸铊。硝酸铊与高氯酸和氯化亚汞及树脂混和能产生绿色的火焰,因此常被用于烟花制造。

铊属于高毒类物质,一般认为铊对成人最小致死量约为12mg/kg,但是也不用过于担心,只要购买正规的烟花产品,

燃放过后洗完手再进食,就能避免铊中毒,因为铊主要通过消化道进入人体。

虽然目前尚未发现因燃放烟花炮竹引发铊中毒的病例,但为避免意外,建议大家还是应对铊中毒有初步的了解,因为早期诊断,及时治疗是提高治愈率的重要因素。

临床上对铊中毒的诊断并不十分困难:急性铊中毒有一定潜伏期,一般12~24小时出现症状。早期会出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。另一个明显的症状就是脱发。

### 计生在线

## 1027万元奖励计生家庭

烟台市牟平区为进一步完善集奖励、优惠、扶持、救助、保障为一体的计生利益导向机制,全年发放计生奖励资金达到1027万元,为计生工作高效推进,提供了强大的动力,确保了全区低生育水平的稳定,为全区经济的发展提供了良好的人口环境。2010年全区符合政策生育率达到99.5%,晚婚晚育率达到90%,人口自然增长率为5.75%,连续12年实现人口负增长。

落实计生奖励政策坚持做到“三个兑现”。一是全额兑现农村实行计划生育的育龄夫妻,免费享受国家规定的基本项目的技术服务,每年为已婚育龄妇女进行两次免费的健康查体,仅此一项,

全区年投入资金达到36万元。二是全额兑现独生子女父母奖励费,全年共发放资金300万元。区财政部门向宁海、文化等有关街道拨付资金42万元,用于发放城市下岗、失业、无业人员的独生子女父母奖励费。企业职工独生子女父母退休后加发一次性养老补助金,由区劳动保障部门监督所在单位,按照上一年度职工平均工资的30%发放。三是全额兑现农村部分计生家庭奖励扶助金和计生家庭特别扶助金,2010年,全区有7248人享受奖励扶助金,金额达521.8万元,奖扶资金全部通过银行、信用社以“直通车”的形式,直接发放到群众手中。

王海岩 刘玉花

## 关爱计生困难家庭

1月19日上午,东山街道办事处社区服务大厅的一楼会议室,一场东山街道计生协“情牵手、共和谐 关爱计生困难家庭活动”启动仪式正在举行。

启动仪式上社区居委代表就今后社区的关爱计生困难家庭活动进行了表态发言,困难家庭代表也进行了表态,发言中声音几度哽咽,表达了广大计生困难家庭感谢党和政府帮助的心声,现场为这些困难家庭发放了慰问金,并就当前和今后人口关爱工作进行了通报和提出了新的工作要求,手里捧着由山东省人口关爱基金会拨付的2000元慰问金,受到扶助的困难家庭代表从秀环眼含热泪,紧紧握着芝罘区计生局杨局长的手连声说:“感谢领导,感谢政

府对我们这些独生子女困难家庭的关爱,我们一定重整信心,树立信念,努力工作,回报社会,过好生活的每一天。”

东山街道以这次启动仪式为契机掀起了“情牵手共和谐”关爱计生困难家庭活动的高潮,各单位和社区计划生育协会纷纷开展活动走访慰问辖区的独生子女困难家庭和困难群众,结合前期办事处开展的“走千企、访万户”活动,居委和办事处工作人员与困难家庭纷纷结成帮扶对子定点帮扶,据统计活动期间共筹集发放慰问金3万余元,走访慰问困难家庭220个,结成帮扶对子102个,为困难家庭送去大米、面粉、花生油、蔬菜等生活必需品折合人民币3500多元。

刘相虹 颜慧

### 医药信息

## 食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为

医生专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡,大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡,大便干结,消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药,隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新客户可申请先服用后付款)  
【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话:0535-6131216  
15965154859

