



核心提示

春节也要悠着点 吃喝玩乐别过度

春节期间,亲朋好友总要聚聚餐、拉拉家常,总能带给人们团圆的幸福和愉悦。吃、喝、玩、乐也成了许多人过年必备“节目”,但如果不注意其中隐藏的健康隐患,就会给您的春节生活带来困扰。医生提醒广大市民,节日期间吃喝玩乐应有度。



A 照顾好身体

饮食宜有节

听说在外地工作的两个孩子今年都回家过年,家住市区曹王庄小区的李大娘和老伴忙得不亦乐乎。老两口都70多岁了,擦玻璃、扫灰、洗被单被罩,还忙着购置年货,就等着孩子们回家过年。没想到,前几天李大娘从菜市场回家路上心脏病复发,老伴也因为吃坏了肚子不得不去医院治疗。一家人本想在家高高兴兴过个团圆年,这下只得去医院过了。

春节期间,一些老年人,为了给儿女减轻负担,啥事都亲力亲为。对此,临沂市人民医院老年病科主任医师薛爱君提醒广大老年人,一定要注意身体,量力而行,过度劳累、情绪激动、兴奋都易导致血压升高,进而引起冠状血管痉挛,心肌缺血缺氧,引起心绞痛发作。

春节期间,老年人比平日吃得多,本身消化能力减退,吃多了也会加重心脏负担。医生提醒,春节期间,老年人在饮食上,要少吃高脂肪的肉制品,动物内脏也要少吃。肉食可选择鱼肉,鱼肉蛋白易吸收,还能抵抗动脉硬化。要多吃素菜,多喝水,250毫升的杯子,一天最好保证8杯以上。另外,老年病人在过节期间要坚持按医生的要求服药,以免病情波动、加重。

B 生活要规律

意外别发生

春节期间,不少人尤其是孩子喜欢呆在家里上网、看电视、看书,持续用眼很容易引起眼疲劳,进而造成近视。寒假刚开始,由于天冷,家住市区北道小区的孙虹基本上呆在家里,不是埋头写作业就是看电视、上网。前几天,她到医院做了个视力检查,眼镜度数增加了100度。

医生提醒,户外活动是防止近视的最好方法,

春节期间青少年应多到户外活动。另外,家长可有意识地为孩子增加蔬菜、水果的膳食量,这样有利于眼睛发育,不宜过度摄入甜食。如果在家看电视、看书,眼睛要做到间断性休息,不要累计时间过长,最好每隔40分钟休息一下。

春节期间,燃放鞭炮是一种习俗,但因为操作不慎引发的烧伤、烫伤甚至是更严重的外伤时有发生。

家住河东的刘师傅最近就因为放鞭炮炸伤了手,不得不去医院动手术。对此,临沂市人民医院整形烧伤研究治疗中心主任医师马东顺提醒说,春节燃放鞭炮一定要谨慎,特别是儿童要尽量远离鞭炮。

医生提醒,如果发生意外烫伤或烧伤,可以先用凉水往烫伤部位敷一

敷,粘在烫伤部位的衣物千万不要脱掉,可以用剪刀剪去周边部位,不要用碘酒或家中自备的其他药物擦洗烫伤部位,但可以用干净的棉布包一下,然后送医院。另外,春节期间是小儿急性胃肠炎高发期,出门时遇到爱吃的零食,小孩子不知节制,街头食品卫生状况又难以保证,往往造成胃肠炎。春节

也是流感等传染病的高发期,儿童身体抵抗力差,家长最好不要带孩子到人群聚集的地方。

春节期间,自驾游一直是一些人的“保留节目”,但许多人往往忽视了安全问题。每年春节,急诊室都有被送来的违反交通规则的车祸伤员,驾车人切莫因一时疏忽造成终身遗憾。

健康兔



C 吃喝要节制

玩乐应适度

刚放假,临沂大学大二学生小武的几个同学从外地回临沂过年了,几个好朋友一年没见面,心里自然高兴。他们先是去KTV唱歌,然后又去吃火锅、烧烤。小武平时只有半斤白酒的酒量,一高兴喝了一斤,没想到,就当大家准备回家时,小武一下瘫在了酒桌旁,大家怎么也叫不醒,急忙把他送到医院,诊出是酒精中毒,结果快过年了,小武还住了两天院。

除了聚会吃喝,玩网络游戏也是不少年轻人的放松方式。有些年轻人几天几夜泡在网吧,由于神经过度兴奋,加上身体高度疲劳,容易引起休克,严重的甚至引发猝死。

医生提醒,春节期间,难免有亲戚朋友聚会喝酒,但一定要适可而止,否则很容易引起酒精中毒,重者昏迷,意识不清。尤其是慢性病患者,在逢年过节时,可喝一些葡萄酒,但千万不要饮用烈性酒,以免加重心脏负担。

此外,春节期间吃得太油腻会给身体带来负担,同时也积聚了很多脂肪,大鱼大肉下肚之后,最好选择吃蔬菜或水果,增加肠道里的纤维量,促进大肠的蠕动,从而排出身体里多余的物质。

医生提醒市民,春节期间,大家都放下了手头的工作,身体和心理上出现放松的状态,人的情绪也会出现波动。这期间一定要心态平和,保持心情舒畅,生活规律尽量不要打破,吃、喝、玩、乐勿过度,才能快乐平安过大年。

本报记者 贺可功