



国庆长假 HOLD住健康

本报记者 马媛媛

三天的中秋小长假已经远去,国庆长假成为了人们的新动力。相信大家已经做好了国庆节游玩聚会的各种规划,潍坊健康专家提醒市民,国庆长假来临,节日期间要合理饮食,注意休息,别让“节日病”找上你。

生活不规律 当心心脑血管疾病

国庆期间,亲朋好友难免会聚在一起“吃吃喝喝”。潍坊市人民医院内科张主任介绍,假日期间最常见的疾病就是心脑血管疾病。对于普通人而言,暴饮暴食,容易患急性胰腺炎、急性胆囊炎。对于患有高血压、糖尿病等慢性疾病的人群来说,如果没控制好饮食,就容易引发心脑血管疾病,例如冠心病、心绞痛、脑血栓、脑出血、脑梗死等。

“熬夜打牌,过度疲劳,也容易出现心脑血管意外事件。”张主任介绍说,假日期间,很多人的生活规律完全打乱,特别是中老年人,如果通宵打牌,情绪激动加上过度劳累,很容易诱发上述的心脑血管疾病。他建议市民要合理饮食,注意休息。

喝酒助兴 防酒精中毒

节日期间,亲朋相聚总要喝酒助兴。可是有的人一沾酒,就没节制。适量饮酒虽然对健康有利,但是人体内酒精含量超过一定的极限时,会影响身体健康。

潍坊市第二人民医院急诊

科宋主任介绍,人体内酒精含量过多会发生脑中枢神经麻痹,反应就会迟钝,意识就会处于朦胧状态,容易出现“激动”行为;同时使内脏各器官尤其是肝脏的“负担”加剧,极易引发病变,而且对于视神经的损害相当严重,会出现视力模糊与障碍。

欢宴聚餐 警惕糖尿病

国庆期间,亲友团聚,少不了推杯换盏,欢宴聚餐,这些使糖尿病患者的饮食控制增加了难度。有人认为多吃不要紧,再多吃点降糖药物就行,其实这是错误的。因为磺脲类降糖药物是靠刺激胰岛细胞分泌胰岛素而降血糖,大量应用会使已有病变的胰腺负担加重,病情恶化。而且,降糖药物用多了还会增加副作用,所以如何调剂饮食更为重要。

专家建议糖尿病患者假日就餐遵循食品交换法原则,估计餐桌上各种食物大概的热卡含量。食品交换法是营养学家将种类相同的食品分成几组,按一定的量,使它们的营养成分相近。在这些范围内,各种食物可以交换,使糖尿病患者更自由地选择不同的食物,可以吃得随心所欲。



放松过度 防生物钟紊乱

国庆节期间,朋友或家人聚在一起,高兴起来就会无节制地“侃”起来,这样一来生活规律就容易被打破,人体内部多年形成的“生物钟”被强行改变。

专家介绍,生物钟的改变使神经系统、消化系统、循环系统等均出现或多或少的不适,人们往往感到浑身难受、无力,思维迟钝、反应慢,没有食欲、不想吃饭,表情呆板、兴奋不起来,以至于节日过后,几天、几个星期都缓不

过劲儿来,此即疲劳综合征,此时人体内部的抵抗力下降,各种疾病容易乘虚而入。

外出旅游 注意卫生

国庆长假,很多人会选择背上行囊,和家人一起出去旅游,感受大自然的美好。专家建议,外出旅游,要注意饮食起居卫生。

“秋季气温变化大,容易受凉感冒。”所以,首先要根据当地天气情况,增减衣物。并且准备些常用药物,例如感冒药、腹泻药以及创可贴之类的简单外伤药物。平时有病史的患者要随时带着自己的药

物。其次,注意合理安排行程,谨防过度疲劳引起身体紊乱,从而导致呕吐、腹泻、腹痛。在外露营时,要尽量使用干净的餐具,可以自带免洗手消毒液。“不确定自己是否会过敏的食物,尽量少吃。”专家说,如果食用过敏食物,轻则全身瘙痒、口唇水肿,重度过敏有可能出现过敏性休克,危及生命。

专家建议,旅游时居住的旅馆尽量干净卫生,不干净的床单、被褥,不仅容易引发瘙痒、红疹等皮肤病,还有可能传染上性病。

金宝乐园 十一黄金周 三大亮点 精彩纷呈

我“白” 我“俊” 四只熊猫来PK

我来自陕西 我来自四川

灵长类动物馆开馆啦...
10种百余只世界珍稀猴类“竞演”!

三只小老虎“出笼”

网络“神兽”大羊驼 与游客互动

来自非洲的“精灵”环尾狐猴

地址:潍坊市潍州路438号(市内乘2路/15路/35路/51路/60路直达乐园门口) 旅游热线:0536-2608986 2608169 网址:www.wfjinbao.com