

金鸡唱晓

健康来

2017春节特刊

春节来了,这些健康金句得牢记

吃喝有度,健康过大年

本报记者 康宇 整理

“

春节要来啦,又到了全家团聚,大吃大喝,尽情玩乐的时候了。不过,齐鲁晚报·今日运河可得提前给您打个“预防针”:春节期间,吃喝玩乐一定要掌握好度,养生的弦别放松,做到饮食有节、起居有常、七情有度、劳逸结合,过一个健康、快乐、平安的春节。

1

暴饮暴食没规律
肠胃胆会抗议

春节期间,家家户户都免不了大鱼大肉,炒、炖、煎、炸食品样样齐全。各类美食色香味俱全,看着很诱人,可是对身体健康却是个不小的隐患。

每年春节之后,因为“吃不对”而生病的人不在少数。医生总结,患者大抵有三种情况:一种是抵挡不了美食的诱惑,“敞开肚皮”吃到撑,胃肠道的负担超过容纳量;第二种是油腻的荤食吃太多,摄入过多高油、高糖、高脂肪食物;另一种则是饥一顿饱一顿,饮食不规律。

高发疾病:

肠胃炎、肠梗阻、消化不良、胰腺炎、胆囊炎。

春节期间,“糖衣炮弹”的诱惑一定要抵制住。另外,饮料,尤其是碳酸饮料,会妨碍胃肠对食物的消化吸收,少喝或是尽量不喝,可以用菜汁、纯果汁、鲜豆浆替代。大麦茶可以消食解腻,用以佐餐最好。

2

开怀畅饮
肠胃脾受伤不好受

春节聚餐,小酌小酌无可厚非,但是过度开怀畅饮却会诱发疾病,对身体损害很大。每逢节假日,被酒“撂倒”,送往急诊科抢救的患者可不少。其中,有酒精中毒,导致呕吐,出现幻觉、暴躁、行为失常,甚至大小便失禁、昏迷不醒。

高发疾病:

胃溃疡、胃穿孔、酒精性肝炎、酒精性肝硬化、急性胰腺炎。

浓茶解酒不科学,反而会加重心脏负荷,引起心律失常或心功能不全,心脏病患者尤其不能这么做。胶原蛋白类、各种粗粮薯类等食物可以解酒护肠胃,用以佐酒最好;膳食纤维高的菜和富含蛋白质的菜肴可以护肝,做菜时放些糖也对肝脏有保护作用。蜂蜜、香蕉、生姜、鸡蛋、番茄汁等最解酒,适合酒后食用。

3

不要太“给力”
搬重物攀高处量力而行

熬夜看春晚,通宵“筑长城”、K歌……对于很多人来说,春节假期无异于“狂欢夜”。偶尔一天问题不大,若是天天如此,7天之后,头晕眼花,腰腿疼痛,说不出话来的人一定会很多。到那时,过度疲劳的身体可能需要好久才能缓过劲来。

春节前家家户户都会全面大扫除,打扫房屋、晒洗衣被,干干净净迎接新年到来。但如果您是哮喘患者或者颈腰椎患者,过年大扫除还是不要太“给力”,以免旧疾发作。

高发疾病:

颈椎病、腰椎间盘突出、腰肌劳损、嗓音病、各种眼病、诱发心脑血管疾病

一旦家人出现胸闷不适、头晕、心慌、气短,甚至呕吐、昏迷等症状,一定要及时拨打120。同时,要让病人平躺在通风处,为防止呕吐物堵塞气管,最好将其头部偏向一侧。千万不要剧烈摇晃病人,也不能泼水试图唤醒。



酒过量

油腻

大快朵颐

防购物综合征
逛街购物要有节制

过年了,采购年货是必不可少的,购物中心、大超市,到处人头攒动。在这人口密集的商场里逛的时间长了,常常会感到胸闷不适。尤其在冬季,衣服穿得比较多,而商场内温度较高,逛街时常常会满头大汗,时间长了,就会出现头晕、焦躁等,有人称之为“商场购物综合征”。

商场人多拥挤,空气流通性差,二氧化碳浓度远高于室外,时间一长,很容易导致头痛头晕、心慌气急、恶心想吐等一系列症状,尤其在未进食的情况下更易引发此种症状。

建议逛街时随身带一瓶温开水,不时喝上几口,保证水分的摄入可以减少头晕等症状,当然购物的时间不要过长,连续购物最好不要超过3小时。长时间逛商场,应注意到空气流通处休息。老人、孩子、体弱者,尽量不要长时间待在人群密集的商场里。

孩子远离鞭炮
出现耳鸣要及时就诊

鞭炮在增添节日喜庆的同时,也会带来一些麻烦,被鞭炮烧伤、炸伤的患者可不少,有人还会出现耳鸣、头晕、头疼的症状。

据了解,人的听力有个正常的阈值,鼓膜对一定范围内的噪音是可以承受的。但当声音大到超过了这个正常的阈值,或是声音过大过快,鼓膜来不及反应或是超出了鼓膜的承受能力,就会对人的听力造成损伤,引起耳鸣等,严重的可能出现鼓膜穿孔,听力受损。春节期间要是感觉到耳鸣甚至是耳朵疼、眩晕、头疼等要到医院就诊,进行听力检查。放鞭炮时最好给孩子捂住耳朵,尽量让孩子远离鞭炮。