

生活答疑

炒菜时最好戴口罩

中日友好医院呼吸与危重症医学科二部主任医师翟振国介绍,吸烟或炒菜的烟雾对人体危害效果基本一样,它都会损伤气道,导致患一些慢性的气道疾病。在炒菜时戴口罩,对于规避粉尘或者烟雾吸入是有一定作用的。

注意这些中风信号

中日友好医院神经内科主任医师彭丹涛介绍,如果出现这些症状:头晕、一过性肢体麻木、一过性记忆力下降、言语功能障碍等神经功能缺损现象,都要及时去医院就诊,以免中风。

别忽视肠癌早期信号

中日友好医院普外科主任医师杨志英介绍,大肠癌是消化系统常见的恶性肿瘤之一,早期症状并不明显。随着病情发展,部分患者最早会出现大便习惯以及性状的改变,慢慢出现食欲下降、体重减轻等症状。如果出现排便异常、体重减轻、贫血、疼痛等症状时,建议及时就医,进行直肠指检、肠镜、大便常规等检查以明确疾病。及早诊断和治疗,有助于提高大肠癌的预后。

不要边吃饭边喝水

中日友好医院消化科主任医师杜时雨介绍,适量饮水对进食有一定帮助,但过量的水会稀释消化酶、消化液,对消化来说有一定的副作用。

所以一般我们建议在吃饭的时候,少量饮水,比如100毫升—200毫升就可以了,太多饮水反而不好。

不要长时间憋尿

中日友好医院肾病科主任医师李文歌说,千万不要长时间憋尿。因为长时间憋尿,我们的肾盂会有轻度扩张,对泌尿系统的健康不利。希望大家有一个好的习惯,有尿的时候,尽量及时排出去。

别选错牙膏

中日友好医院口腔医学中心主任医师徐宝华介绍,牙膏并非越贵越好,作为口腔科医生推荐两种牙膏。第一种:含氟牙膏,它能抑制菌斑、防止龋齿,对牙周病的控制有帮助,成年人可首选含氟牙膏。第二种:防酸牙膏,有些人有牙齿敏感,比方怕酸等,这种情况下建议选用防酸牙膏。其他五花八门功效的牙膏就不推荐了,因为没有得到医学的认证。

别轻易做这些医美项目

中日友好医院整形外科副主任医师王成元介绍,3个医美项目不要轻易做:①断骨增高术,这是医学技术,不是美容技术,两者不要混淆;②小腿神经离断瘦腿术,不会让小腿瘦,反而会更粗,还可能出现行走困难;③下眼睑下至术,这种手术会让下眼睑有点外露,显得眼睛大。术后,随着年龄增大,会出现眼睛闭不上、眼睑不全,还需通过手术修复。

不开心会得胃病

中日友好医院中西医结合肿瘤内科主任医师贾立群介绍,情志抑郁对胃病影响很大,大家平时除了注意饮食外,也要注意调节情绪,要开心,这样脾胃才能强健,胃病发生概率才会减少。(小健)



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:洛青



一辅导作业,鸡飞狗跳?

维护好亲子关系,需要父母与孩子“双向奔赴”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 刘通

孩子写作业总磨蹭  
家长切忌发脾气

刚刚升入小学的雯雯(化名)今年迎来自己的第一个寒假。如果没有假期作业“作梗”,雯雯在父母眼中算是听话懂事的“小棉袄”。

“学校布置的作业不多也不难,只要她认认真真写,15分钟肯定可以做完,但她就是不听,一会儿玩头发,一会儿在本子上乱画。”雯雯的妈妈赵萍(化名)无奈地说,“每天的作业时间,对她和我都是种煎熬,不管我说什么,她一直都在那里磨蹭,已经朝她发了好多次脾气,感觉血压都高了。”

日常生活中,与赵萍有着共同烦恼的家长不在少数。“孩子写作业磨蹭,和家长的养育方式有着很大关系。”杨楹介绍,“我们经常看到,一些家长为了打发孩子,会买很多玩具或者干脆让他们玩手机。儿童青少年就像海绵,吸收信息的速度非常快,现在社会的信息量又很大,当孩子接收的信息太多时,我们称为‘信息过载’,他们的注意力会变得更难集中,做作业时就会频繁出现一些小动作。”

杨楹指出,要提高孩子的注意力、专注力,家长首先要花时间认真陪伴孩子,而不是用电子产品或玩具来满足打发。同时,孩子磨蹭时,父母切忌乱发脾气,可以负责地

提醒孩子事情的后果,让他独立接受因作业没完成、上学迟到等导致的挫败感和失落感。

“因为磨蹭,作业写不完,家长不要一直催促,这会反复强化孩子内心的一种自卑感,甚至会加重孩子的焦虑情绪,而且催促过程中,父母也往往控制不住大发脾气,出现‘两败俱伤’的结果。”

别一味满足孩子需求  
“温和而坚定的拒绝”很重要

如果说作业是寒假的点缀,大把自由支配的时间,几乎就是每个孩子的假期主旋律。没有课业压力与老师家长的耳提面命,守着电视机看动画片、抱着手机浏览短视频,成为部分孩子的假期生活常态。

“当孩子沉浸电子产品时间过长时,家长可以对孩子采取一些‘强制’手段,但这里的‘强制’是一种‘温和而坚定的拒绝’。”杨楹介绍,“这个过程中,家长的语言举止是不带脾气的,可以告诫孩子已经玩了太长时间,应当注意休息。”

除了简单的劝诫,家长也可以有一定的惩罚措施——如今天多看了10分钟动画片,那明天就要减少观看时间。“规则的建立非常重要,而且作为家长不能带头破坏规则。”杨楹表示,“在阻止孩子玩手机的过程中,家长最好也不要碰手机,身教大于言传,用比较时兴的话就是,家长对自己与孩子不能够‘双标’。”

论筐“炫”砂糖橘,当心变成“小黄人”

吃橘子要适量,最好不要与牛奶一起吃

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

要说过年最受欢迎的食物,那绝对是砂糖橘莫属。在社交网络上,不少人都在晒自己“炫砂糖橘”的能力,动辄论筐。作为春节“顶流”的水果,“论筐吃”可以吗?

“砂糖橘含有丰富的维生素C、钙、纤维质、少量蛋白质、脂肪、胡萝卜素,以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。”济南市疾病预防控制中心办公室刘佳莉介绍,砂糖橘味甘酸、性温,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效,能治食少、口淡、消化不良等症状,能帮助消化、除痰止渴、理气散结,防治便秘。

刘佳莉说,冬季是一个吃橘子的季节,砂糖橘果肉爽脆、汁多、甘甜、无籽,老少皆宜,而且很容易剥皮,吃后沁心润喉。“当然,任何食物都不能吃太多,砂糖橘也不例外。”刘佳莉介绍,砂糖橘吃多了,皮肤可能会变黄,这种现象是“高胡萝卜素血症”。

“高胡萝卜素血症,又称柑皮症,是由于过多食用胡萝卜素含量丰富的食品而引起的皮肤黄染症。”刘佳莉介绍,皮肤黄染而巩膜不黄染是最重要的特征,其他没有什么特别症状。

含胡萝卜素高的食物

食品名称	胡萝卜素含量(μg)
干辣椒粉	18740
西蓝花	7210
胡萝卜(干)	2875
枸杞子	1625
海苔	1595
冬寒菜	1150
绿茶	967
南瓜	890
柑橘	890
胡萝卜(红/黄)	668
番茄	550

