

正确应对春节 5 大常见病

急性消化道疾病
医生提醒: 少食加热不充分的食物,切忌饮食过度

医生表示,急性肠胃炎的发生率也在每年春节期间剧增。春节是家人朋友团聚的节日,一些患者饮食无度,连续参加聚餐,暴饮暴食或过度饮酒,往往由于高蛋白食物摄入过多或进食了难消化的食物,酒精刺激肠道。此外,由于春节期间食物丰富,很多家庭剩饭剩菜没有充分加热,把冰箱当作保险箱,没有注意到食物卫生。急性肠胃炎的症状包括呕吐、腹泻、腹部疼痛、痉挛、发烧、头痛、肌肉酸痛、疲劳等。为此,医生提醒市民,冰箱储存的食物要充分加热后再吃,半生的水产品应尽量少吃,在食用海鲜时尽量多蘸点醋。

家庭急救: 家中常备口服补液盐

一旦家中出现有腹泻、呕吐的病人,首先要及时到医院就诊,以便得到及时正确的治疗和处理。如果不能及时去医院,在家中则要注意休息,并补充大量液体。如果急性肠胃炎的症状包括呕吐、腹泻、腹部疼痛、痉挛、发烧、头痛、肌肉酸痛、疲劳等。为此,医生提醒市民,冰箱储存的食物要充分加热后再吃,半生的水产品应尽量少吃,在食用海鲜时尽量多蘸点醋。

心脑血管疾病
医生提醒: 高血压病人少打麻将

医生表示,心脑血管意外,已成为春节期间的一大突出问题。特别是喜爱打麻将的中老年朋友,尽量少进行类似的活动,避免情绪激动和身体疲劳。同时,有高血压病史的朋友在春节期间千万不要忽视了血压监测,放松心情。据了解,高血压引起脑中风的几率比心肌梗塞要大得多,只



要把血压控制住,平均能使脑卒中减少 30%到 40%。专家提醒高血压患者,高血压引发脑中风、心肌梗塞的时间多在上午 7 点至 10 点,因为这时内分泌调节会增高,给血压造成不利影响。因此,节日里如果睡得很晚,建议高血压病人醒了之后不要突然起床,先躺一会,对预防脑中风有好处。

家庭急救: 不可随意搬动病人
对脑中风的病人,千万不要随意搬动。如果他摔倒在地,应就近移到容易处置的地方,移动时,由一个人托住头部,使头部与身体保持水平的位置;如果他陷入昏迷,则要让他保持平卧位,头侧向一边,保持呼吸道通畅,并防止呕吐物误吸;在病人呼吸停止时,应立即进行人工呼吸。

如果是急性心肌梗塞的病人,则要注意让其平躺,保持室内安静,并且不能经常翻动病人,要注意病人的保暖,家中如有药物应给病人口含硝酸甘油或其它张开血管的药,等病情稳定后设法送医院治疗。

呼吸道感染
医生提醒: 春节外出做好保暖工作

入冬以后,呼吸道慢病急发的患者明显增加。春节期间,一方面,市民走亲访友,活动范围增大;另一方面,很多在外地回家过年的人群涌入,可能发生交叉感染,使得市民患病机会增加。据了解,如果春节期间出现迅速降温,急诊室的感冒发烧病人就会明显上升,尤其是本来就有慢性呼吸道疾病的中老年病人。因此,过年时老年人要注意保暖,不要随便增减衣服,也不要总呆在有空调的房间里,经常打开门窗,换气通风。专家还提醒市民,节日期间,注意饮食,减少外出,少去人口密集的地方;平时注意饮食清淡,多喝水;一旦察觉有上呼吸道感染征兆,应立即治疗,及时控制感染。

通宵玩乐内分泌失调
医生提醒: 糖尿病患者要坚持吃药

医生提醒糖尿病患者,过春节期间糖尿病患者要坚持吃药、测量血糖。切忌因为过节就不管进食量、进食种类,应该按照饮食平衡原则选择食物,可以适量吃蔬菜或凉拌菜,尽量不选过多的菜肴,这样就可使血糖稳定。同时,注意烹调多样化,要在控制饮食的同时保证美味。另外,良好的睡眠和稳定的情绪也是保证糖尿病人安全度过春节的重要因素。春节期间,糖尿病人还应保持良好的生活习惯,不要因家人团聚而过度劳累。伴有高血压的病人要避免较大的情绪波动,要定时测量血压,根据血压情况调整降压药的剂量。伴有心血管疾病的病人要随身携带备用的急救药物,以备不测;而糖尿病合并肾病的病人还要少吃肉类食物。

家庭急救: 发生昏迷要区别高血糖还是低血糖

对于糖尿病昏迷的家庭急救,要先辨别昏迷性质,区别高血糖性昏迷或低血糖性昏迷;如果患者意识尚清醒,并且还能吞咽的话,那么对于低血糖性昏迷最有效的办法就是让患者喝甜水、吃糖块或甜糕点之类食品,而对高血糖性昏迷的有效方法就是喝点加盐的茶水或低盐蕃茄汁等。

呼吸道感染
医生提醒: 春节外出做好保暖工作

入冬以后,呼吸道慢病急发的患者明显增加。春节期间,一方面,市民走亲访友,活动范围增大;另一方面,很多在外地回家过年的人群涌入,可能发生交叉感染,使得市民患病机会增加。据了解,如果春节期间出现迅速降温,急诊室的感冒发烧病人就会明显上升,尤其是本来就有慢性呼吸道疾病的中老年病人。因此,过年时老年人要注意保暖,不要随便增减衣服,也不要总呆在有空调的房间里,经常打开门窗,换气通风。专家还提醒市民,节日期间,注意饮食,减少外出,少去人口密集的地方;平时注意饮食清淡,多喝水;一旦察觉有上呼吸道感染征兆,应立即治疗,及时控制感染。

家庭急救: 适当隔离,用醋熏蒸房间

当家人发生感冒后,应适当与家人隔离,避免交叉感染,特别是家里有老人或小孩的患者,可以用醋熏蒸房间并适当打开门窗换气,感冒的病人要及时就医。不能及时就医的要分清是病毒性感冒还是风寒感冒,再选择对症的药物服用,同时要大量补充液体。

肝病患者别“放假”
医生提醒: 酒精中毒可引发多种疾病

节日期间,很多人都是白天在餐桌上觥筹交错,晚上摇晃到酒吧畅饮达旦。酒精中毒的病例也在春节期间猛增,其中不仅包括一些肝病患者饮酒无度造成的病情加重,也包括一些由于饮酒过量或酗酒造成的肝脏、大脑、神经系统和消化系统损伤,还不乏一些已经患病却浑然不知的患者。针对节日期间较为严重的醉酒现象,医生提醒市民,饮酒过量或酗酒可能导致酒精中毒,出现语无伦次、行动不稳、意志失控等症,造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统损伤,轻者引起酒精性胃炎等急性病症,重者导致中风、急性胰腺炎发作以及肝病加重。尤其是肝病患者更不能在节日里对自己放松要求。

家庭急救: 醉酒者不宜仰卧
用湿巾敷在额头,让醉酒者保持清醒;保证合适的体位,最好是侧卧位而不宜仰卧,以免一旦出现呕吐造成醉酒者误吸。此外,如果饮酒过量,不要通过刺激咽喉部催吐,这样将会导致腹内压增高,使十二指肠内容物逆流,从而引起急性胰腺炎,造成生命危险。(陈凤)



春节疾病榜出炉 肠胃病居榜首“不想上班”入围

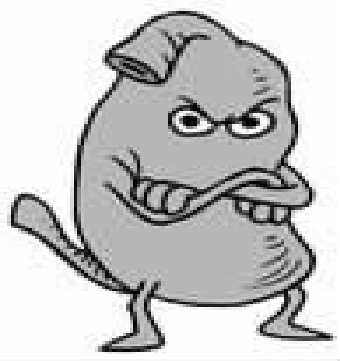
昨日,记者从多家医院了解到,春节期间,肠胃“受伤”的人是最多的,腰椎间盘突出、鞭打受伤的人排列其后。不过,最伤不起的还是大家就要开始上班了……

记者从这几家医院了解到,在过春节期间,因吃而来就诊的胃肠疾病患者比平时增加了百分之二三十。医生建议,吃坏了肚子就要吃清淡的流质或半流质食品来缓解胃肠负担。如果不及时就医,很容易造成胃肠道出血。

除了这些因为吃喝等原因造成的不适之外,因为久坐导致腰、肩疼痛的市民也不在少数。同时,今年仍有因放烟花受伤的孩子,其中还有大年初一半夜送进急诊室的。

“我不想上班。”这句话在微博上出现的频率越来越高。经历

了几天长假,很多市民感觉一时难以以最佳状态迎接工作。心理咨询专家建议,市民应及时调整心态;其次,应当调整作息,减少应酬,缓和持续亢奋的神经。不过,如果有严重的情绪反应甚至身体反应,就应该到医院接受治疗。(李诗敏 刘沁)



多种方式预防节后综合征

犯困、不想上班、情绪抑郁、焦虑,严重的甚至失眠、乏力……热闹的长假过后,不少人往往会出现这种状况,被称为节后综合征。

记者采访发现,随着春节长假逐渐接近尾声,不少市民选择游园、读书、健身等方式,让身心安静下来,调整心理生理状态,预防节后综合征。

此外,通过读书让身心得到休息也是市民的普遍选择。在图书馆几乎所有能坐的地方都有人在翻书、看书,还有人干脆席地而坐,专心致志地翻阅着手中的书籍。在企业管理类书架前,市民张敏敏告诉记者,自己在一家企业做主管,其实节前他就打算利用假期好好“充电”,无奈前几天亲朋好友聚会占去了大部分时间,使得自己未能如愿。他说:“眼看着春节长假就剩下两天了,现在在我抽些时间来看看书,一方面多学点知识,另一方面调节一下身心,让生活规律起来,为接下来的

工作做好准备。”
也有市民选择通过健身来调整状态。27 日早 7 点刚过,64 岁的王金雄就来到广场打太极拳。他说:“前几天忙着一家子热闹,没时间练拳,现在孩子们都准备回去工作了,心里空落落的,我要赶紧锻炼身体调整状态。”

医学专家建议,对于节后综合征,市民要充分利用各种方式调整心态,还要在饮食上注意清淡饮食,多喝白开水,多吃水果、蔬菜。此外,还可以多做一些有利于身心健康的体育运动。(赵宇飞)



春节旅游 谨防坏习惯“伤身”

年轻人长假期间喜欢自驾游,或者开车赶时间长途奔波。专家指出,春节旅游驾车要避免不良习惯。

专家说,开车时胳膊长时间往上抬或一直抓住方向盘的上方、身体离方向盘太近或靠背垂直、开车疲倦时趴在方向盘上睡觉等习惯,容易导致颈肩疼痛。

专家介绍,从人体物理学角度讲,正确的驾驶坐姿应该是身体不要太靠前或太垂直,当右脚踩刹车踏板时大腿小腿的角度应为约 120 度或稍大的钝角,紧踩刹车时大腿小腿也不能完全呈直线。如果长时间胳膊上抬对颈椎的负荷最大,长时间开车的坐姿不当也容易导致浑身酸痛。而趴在方向盘上打盹的坐睡姿势,会让腰部扭曲,容易引起腰肌劳损。此外,女性和儿童在春节长假

假出门时也有“讲究”。女性如果挎包每天塞满东西并总是挂一个肩膀,肩头一边高一边低的状态会使肩背部肌肉长期处于收缩状态,肌肉的紧张同样会引起肩背酸痛。儿童的手机如果总是挂在脖子上,脖子负荷和挂着东西的心理作用,会让颈椎和脊髓神经受到影响。(刘卫宏)



吃早餐最容易犯的 5 个错误



1.清早起床就吃早餐
不少习惯早起的人,在清早

需,也利于身体吸收。但事实上,早餐吃得过早,不但对健康无益,还可能损伤肠胃。保健专家指出,人在夜间的睡眠过程中,身体大部分器官都得到了休息,但消化器官因为需要消化吸收晚餐食物,通常到凌晨才真正进入休息状态,如果早餐吃得过早,就会影响胃肠道的休息,长此以往将有损胃肠功能。

健康小贴士: 起床后宜先喝水,补充睡眠时消耗的水分,活动 20 至 30 分钟后,再吃早餐比较合适。

2.早餐吃得过于营养
很多人因为意识到早餐的重要性,因此在早餐食物的选择上尽量丰富,大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品,比如奶酪、汉堡、油炸鸡翅、煎炸食品等。但过于营养的早餐只会加重肠胃负担,对身体有害无益。在清晨,人体的脾脏因顿滞呆,饮食营养过量会超过胃肠的消化能力,食物不宜被消化吸收,久而久之,会使消化功能下降,导致胃肠疾病,并引起肥胖。

健康小贴士: 早餐应把握营养均衡的原则,选择易消化吸收、纤维质高、低脂低糖的食物为主,如粥、牛奶、豆浆、面条、馄饨等,

不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物,也不宜吃得过早。

3.“纯牛奶”混淆“早餐奶”
牛奶是很多人早餐的必备之选,不少人在选择时经常把“纯牛奶”和“早餐奶”混为一谈,但二者其实是有所区别的。纯牛奶和早餐奶虽然都有牛奶成分,但配料和营养成分都不同。纯牛奶就只是鲜牛奶,而早餐奶的配料包括牛奶、水、麦精、花生、蛋粉、燕麦、稳定剂、铁强化剂、锌强化剂等;早餐奶的蛋白质含量一般为 2.3%以上,而纯牛奶的蛋白质含量通常在 2.9%~3.1%之间。个人在进食时应注意区别选择,并调整相应的食物搭配,才更有利于健康。早餐该喝纯牛奶还是早餐奶?

健康小贴士: 相比而言,早餐奶的营养均衡,更适于早餐饮用;纯牛奶的碳水化合物比例相对较低,进食时最好能搭配一些淀粉类食物、坚果类食品。

4.“牛奶加鸡蛋”代替主食
“牛奶加鸡蛋”是不少人早餐的主要内容,但这样的早餐搭配并不科学。早晨的人体急需靠含有丰富碳水化合物的早餐来重新补充能量,而牛奶和鸡蛋本身虽然富含高蛋白,但它们提供的优

应景好礼 龙年吉祥

这是一个有趣且值得玩味的现象:每到中国重大的节日,应景推出新款的品牌越来越多,它们大多为外来的大牌。这一现象可以被解读为中国的市场越来越受国外大牌的关注和重视,也可以被解读为中国的设计力量还是少了一点市场的灵敏度。

金龙出动,今年的春节特别款分外热闹,龙的元素被运用得淋漓尽致、巧思百出,但是看看已然觉得妙趣横生。

1.施华洛世奇 Paladin 系列胸针
美丽夺目的胸针,不但展现龙的迷人轮廓,更融入了抽象的龙头设计,此外,在镀白金涂层的主体上,亦饰有精确镶嵌或灵活摆动的马眼切割银色魅影仿水晶。
2.Pomellato Sirene 系列手镯
这款以龙鳞纹为元素打造的

Sirene 系列玫瑰金手镯质感非常特别,颇有些俊龙摆尾的大气风范,镶钻款使金色的鳞片闪烁钻石光芒,如翻腾溅起的水珠,令手镯锦上添花。
3.金至尊 12 生肖吊坠
很多人喜欢在新年戴十二生肖的吊坠帮自己转运,这系列的十二生肖吊坠造型个个精巧可爱,大气的圆盘设计亦是配饰潮流之选,意味和时尚兼得。

4.PRADA 新年款钥匙扣
Prada 新年钥匙扣一向讨人喜欢,此次还专为中国新年设计出了可爱的龙钥匙扣,以玫瑰红搭配金色为主调,加上小龙须和龙牙等精细的造工,让人爱不释手。

5.周生生足金小金龙摆件
这款精灵可爱的小 Q 版足金小金龙摆件姿态矫捷灵巧,活灵活现,手捧玉如意金牌,寓意人万事如意事业爱情两得意。(新叶)

