

莫让春节“开心”变“闹心” 节日病伤不起 好习惯能预防

□本报记者 毛锦怡

“
大吃大喝的应酬,日常生活规律被打破以及过度娱乐……让一些人的过年生活非常不健康。为此,健康专家提醒:春节是一个举家团聚的欢庆日子,高兴之余也要注意健康避免一些“节日病”的发生。
”



健康过春节——
远离“节日病”

症状一：颈椎痛

从大年初一开始玩棋牌游戏、看电视和喝酒,许多人总是坐着不动。有些人莫名的头晕、头痛,而且手臂有一阵阵麻木的感觉。因为长时间保持一个固定的姿势,颈椎和腰部肌肉很容易劳损,这对于

一些本身就有颈椎病或腰椎病的人来说,常常会加重病情。

健康专家建议:如果出现此症状,经过一两天的休息,头痛、头晕没有缓解,且有加重趋势,应立即就诊,明确病因,对症

治疗。春节长假期间,从年初一到年初四基本以晴好天气为主,不妨出去活络活络筋骨。今年春节,全省各地市不少体育部门都为当地的群众准备了“体育活动大礼包”。

症状二：肠胃病

节日期间,走亲访友成了最常见的安排。有的人由于晚上活动多,早上睡懒觉,连早饭也不吃。春节前后,肠胃疾病和内分泌疾病多发,通常表现为恶心、呕

吐、腹痛、腹泻、发热等,严重者还可出现脱水、休克。一般来说,急性胃肠炎病人多是恶心、呕吐在先,接着出现腹泻。

省中医院内科主任医师金涛提醒:管住

自己的“嘴”,忌吃得过饱、暴饮暴食,少吃生冷酸辣的食品,尤其是原有胃肠道疾病患者,更不能碰这些刺激性的食物。另外,作息规律很重要,不要让生活习惯随意改变。

症状三：烟酒过度

节日宴席上难免会烟来酒往,吸烟会刺激呼吸道,加之冬季干燥,会造成呼吸道感染。酒能助兴,但切勿贪杯,一定要掌握好分寸,过量饮酒或酗酒会造成肝

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,甚至危及生命,尤其是高血压等疾病患者,醉酒容易伤身体,甚至导致猝死。

健康专家建议:要少吸烟喝酒,少食高脂肪类和辛辣类刺激性食物,并注意适时开窗通风。醉酒后,最好用湿手巾敷在额头或多喝水,千万不要洗澡,以免出意外。

症状四：旅游后遗症

春节长假,除了挤上春运的漫漫“征途”,举家外出旅游甚至出国旅游成为不少家庭首选。旅途疲惫是避免不了的,而且好多人是充分利用时间,上班头一天才回来,这也是一些人抱怨过年比上班还累的原因之一。结果上班后打不起精神来,甚至全身关节肌肉疼痛、乏力。

健康专家建议:旅行前要做足功课,当地的天气状况、饮食习惯等都应该查探清楚,做到心中有谱。旅途中多吃清淡,多喝水,备点感冒、腹泻等常见药品。旅游结束后,要消除旅途疲劳,最简单有用的方法一是洗澡,使毛细血管扩张,有效消除疲劳,但洗浴时间不宜过长;二是睡前用热水泡脚,水温可略高一点,以感觉略烫为妥;三是通过按摩来消除疲劳。

症状五：节后综合征

上班族春节长假结束、开始上班的切实感受,上班就盼下班,周一就盼周末,工作效率低,注意力不集中,昏昏欲睡,甚至头晕。

新时代健康产业集团亚健康调养师刘娟建议:上述情况就是所谓的“节后综合征”的重要特征,是大多数人节后的正常表现,而且“患者”以白领居多。要消除节后综合征,首先要尽快恢复规律生活,尽量早睡早起,保证睡眠充足。在睡觉前洗个热水澡或用热水泡脚,喝热牛奶,看容易令人打瞌睡的书,都有利睡眠;其次,适当运动也是调整状态的有效方式,可以进行一些舒缓的运动,如快步走、做健身操、爬山、做瑜伽,也都能有效缓解疲劳,加快恢复节奏。

健康百科

立春时节四大养生方略

立春是一年中第一个节气,“立”为开始之意,表示万物复苏的开始。春季养生要顺应春天阳气生发,万物始生特点,注意保护阳气,着眼一个“生”字。按自然界属性,春属木,与肝相应。肝的生理特点主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。

起居:衣着下厚上薄

在起居方面,人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,要夜卧早起,免冠披发,松缓衣带,舒展形体,多参加室外活动,克服倦懒思眠状态,使自己精气神与大自然相适应,力求身心和谐,精力充沛。

饮食:辛温发散疏肝理气

能有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品,草药如枸杞、郁金、丹参、元胡等,食品选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等配方选膳。

防病:阻断温邪上犯之路

为避免疾病发生,要常开窗,使室内空气流通,保持空气清新;加强锻炼,提高机体的防御能力。注意口鼻保健,阻断温邪上受首先犯肺之路。立春时节阳气渐生。而阴寒未尽,正处于阴退阳长、寒去

热来的转折期,是由寒向暖过渡时。人的抗病能力和气候适应能力较弱,流行性传染病又较多,稍不注意就可能被感染,特别是年老体弱者和少年儿童。

运动:节奏和缓

随着气温回升,人们应逐渐增加户外活动时间以加快血液循环,促进气血运行。这时节运动不宜剧烈,不宜大汗淋漓、气喘吁吁,否则可能耗阳气,对养生不利。漫步时,可以做做揉肺运动。肺经在手臂内侧,经肩窝开始向下延伸到大拇指,所以取其上下两端的穴位来按摩会有很好的效果,且这两个穴位比较好找,一个在肩窝位置的中府,另一个是大拇指的少商穴,每天早晨起床用手半握拳各敲一百遍。

(曹元成)

中午“打盹”有益健康

午饭后,人的身体为保证食物的消化吸收,全身大部分血液流向消化系统,大脑的血液相对减少,加上经过一个上午的工作或学习,脑细胞也处于疲劳状态,故有昏

睡感。午间这种睡意的产生是正常睡眠和清醒的生物节律的表现,通过午睡来进行调节。

(罗光荣)

骨科专家从来不做的三个动作

生活中有很多不良姿势,会不知不觉加速骨骼老化,对身体造成不同程度的损伤。骨科专家提醒大家一定要注意以下最常见的伤骨动作,时刻保持正确姿势,以保护骨骼健康。

动作一:蹲着择菜

研究表明:平躺时膝盖的负重几乎是零,站起来和平底走路时负重是体重的1—2倍,跑步是4倍,而蹲和跪是8倍。

专家提醒:老人和肥胖人群尽量不要深蹲或减少深蹲时间,别超过20分钟。老人下蹲最好扶着桌子或椅子,减少膝关节压力。

动作二:背单肩包

长期背单肩包会肩膀酸痛,甚至一高一低。脊柱还可能发生侧弯,女性甚至会出现乳房不对称。尤其处于骨骼生长发育

阶段的学生,更易受影响。

专家提醒:对成人来说,上下班路上,若路途较短可以背单肩包,但最好不要总用一侧肩膀。若路途较远,最好背双肩包。

动作三:窝在沙发里

窝在沙发里或床上看电视、玩手机时,腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫发生改变,椎间盘所受重力增大,久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯等。

专家提醒:正确的坐姿是腰背挺直,含胸收腹,两腿平方,小腿与大腿呈90度角,坐在椅子正中间,也可稍向前倾,但上半身别向左右两边倒。家里最好选择质地偏硬的沙发,坐上去不会一下子就陷进去,休息时腰间最好垫个靠枕,让其撑住后腰,利于腰椎放松。

(申宇)