

吃喝玩乐不忘健康 这些提示助你健康过大年

本报记者 洪漩

过年期间走亲访友,少不了吃吃喝喝,聚餐应酬,暴饮暴食引发疾病的患者人数会明显增多,其中酒精中毒、消化道出血、急性肠胃炎患者占就医者的比例最大。为了广大消费者的身体健康,本报在春节长假前专门采访了新时代健康产业集团体质养生师刘娟,给市民提前提个醒:春节期间要注意饮食起居,防止因生活无规律引发“假日病”。

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。刘娟总结,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。“正是吃得不对,肠胃炎、肠梗阻、消化不良、胰腺炎、胆囊炎便成了春节期间的高发疾病。”刘娟支招,“春节吃饭一定要注重荤素搭配,各种营养元素都要有。建议大家有节制地吃这些食物的同时,多吃些瓜果蔬菜,以及适当喝些绿茶、红茶,也能在一定程度上起到去油的辅助作用。”

开怀畅饮酒精中毒 肠胃脾受伤不好受

小酒怡情,大酒伤身。春节聚餐,小斟小酌无可厚非,但是过度开怀畅饮却会诱发疾病,对身体损害很大。刘娟介绍,每逢节假日被酒“撂倒”的人不在少数。

“喝酒过量有可能引发酒精中毒,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。严重者还会因为胃溃疡、胃穿孔、酒精性肝炎等疾病直接从饭桌前被送往急诊科抢救”刘娟建议喝酒也要多留个心眼:“空腹喝酒最要不得,没有食物‘中和’,乙醇吸收更快,对食道和胃黏膜的刺激性很大,容易出血。喝酒要遵循宁低勿高的原则,同时不要两种酒或掺着喝,也不要边喝酒边抽烟,两者结合对胃肠道是双重打击,特别伤身。”

刘娟强调,大家尽量不要过度饮酒,若想尽快解酒的话,不妨喝点蜂蜜水或绿豆汤。有不少男性患者表示喝酒后血压正常,平时反而血压升高。这种情况其实比较凶险,意味着患者的血管硬化程度比较高,急需戒酒并按时服用降压药。

吃



喝

娱乐过度 当心诱发心脑血管疾病

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。

“春节期间玩乐一定要有度,注意劳逸结合,保证充足的睡眠。尽量不熬夜,不要长时间看电视、上网,连续用眼一个小时就要休息放松。”刘娟提醒道。春节期间,高血压、冠心病的患者更应多加注意,本来天气寒冷就容

乐 情绪起伏别太大

“好久不见的孩子回来了,还带了孙子孙女回来……”不少老人到了过年终于见到久别的晚辈们,打心眼里开心,情绪起伏难免较大。不过,情绪波动引起的交感神经兴奋等一系列变化很容易导致冠心病发作。

快乐有时候是一种负担,这在高龄老人身上尤为明显。春节儿女都回来了,老人激动不已,原来维持的平淡生活就此打破。“这对于患有

易发病,若是在娱乐过程中情绪过于激动,导致心率加快、血压升高,可就大事不妙了。平时要记得按时服药,定期测量血压,并根据血压高低的情况适当地调整用药。心脏病患者一定要随身携带药物。

“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。”刘娟强调。

高血压和冠心病的老人来说影响更大,过于激动和劳累容易引起血压升高或心绞痛发作,甚至因血压升高造成脑血管意外。此外,糖尿病、肿瘤和抑郁焦虑等情感障碍疾病患者也容易受精神波动加重病情。”刘娟叮嘱。

因此,要尽量学着自我疏解,顺心的和不顺心的都能够平静地接受,始终保持快乐的心态。



健康百科

新衣服不洗就穿 对身体有危害?

本报综合报道

年关将至,买几件新衣服迎接新年,是很多人都要有的“仪式感”。刚美美地穿上新衣服,坊间“新衣服上的染料伤身、味道刺鼻、残留甲醛致癌”等说法,搞得人心里直发毛,那么新衣服到底要不要洗一下再穿?衣服上的鲜艳染料,会伤害皮肤吗?

新衣服上散发的气味,对身体有害吗?新衣服上残留的甲醛,会不会致癌?

其实,衣服染料可能造成的伤害,也就是过敏,而且过敏的可能性也很低,大概跟彩票中奖的概率差不多。不再担心染料了,那新衣服上的那股味道呢?新衣服上的味道,主要是残留的加工助剂散发出来的,它们对身体的危害都不大,或者说危害大的物质不会被允许用于衣物当中。

衣物加工所需要的多种助剂中,甲醛最为人所知,它是用来除皱、着色和防腐的。新衣服上如果残留甲醛,一方面可能会刺激呼吸道和皮肤,让人流泪、干咳;另一方面,可能会造成轻微的皮疹和瘙痒。不过不用太担心,这种短暂的刺激,不会带来器质性的伤害。甲醛很容易散发掉,新衣服真有什么味道,穿过一两天或晾晒一阵子,也会很快消散。

有些人觉得,咳嗽瘙痒倒还好,主要是世界卫生组织下属的国际癌症研究机构,的确把甲醛列为了1类致癌物。但一个东西是否致癌,还要看它与人体的接触浓度和接触时间的长短。导致癌症发生的甲醛峰值是4.0ppm以上或平均浓度在1.0ppm以上,没洗过的新衣服,可能会释放大约0.012~0.426ppm的甲醛。意思是,新衣服上残留的甲醛,释放量远远、远远地小于甲醛的致癌量。

说了这么多,就是想告诉你——新衣服不洗直接穿,没啥大问题。正规途径买的新衣服,没洗就穿,不会有损害健康的问题。如果实在想图个安心,那把新衣服清洗一下就好。甲醛容易挥发且溶于水,过一遍水,基本就没什么残留了。对于不能水洗的衣服,在通风的地方晾上一两天,效果也不错。



总是睡不好? 这几个坏习惯要谨防

本报综合报道

人一生有三分之一左右的时间是在睡觉。但很多人,却在不知不觉中“毁掉”了这三分之一的人生。睡前不注意,躺上床后,漫漫长夜,就又失眠了……其中,下面这几个坏习惯可谓是花样失眠的元凶。

坏习惯一:高枕而睡。长期睡高枕的人,相当于被动保持低头的姿势,“落枕”和某些“颈椎病”就更容易光顾。当然,这并不是说枕头越低越好,因为低枕或者平枕会使脖子处于过度仰伸的状态。所以,要想睡好觉,选好枕头很重要。

坏习惯二:边看手机边睡。一方面,电子设备发出的光会影响睡眠;另一方面,在床上进行和睡眠无关的事,只会进一步拖延入睡时间。所以,到了该睡觉的时候,还是乖乖把手机、电视、电脑都拿开。

坏习惯三:睡前吃个夜宵。如果睡前吃太多东西,食物没充分消化,胃肠还在全力工作,怎么可能不影响到睡眠?所以,睡前2~3小时最好别吃东西。在这之前,想吃东西,也不能乱吃。

坏习惯四:喝酒催眠。睡前

哪怕小酌两口,也是有害无利。因为饮酒会导致呼吸道周围的肌肉过于松弛,从而加重打鼾和睡眠呼吸暂停综合征的症状,严重影响睡眠质量。

坏习惯五:运动一下,累了再睡。睡前让自己筋疲力尽并不是什么好主意,运动会激活我们的身体,让人呼吸心跳加快、大汗淋漓,而平复这些兴奋至少需要2至3小时。如果运动时间晚,还容易错过最佳入睡时机。所以,建议大家睡前3至4小时还是不要做剧烈运动。