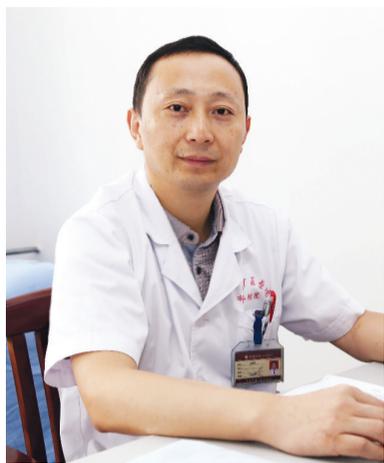


名医冬季话养生

专家教你春节养好胃
作息有序 饮食有节

□ 杨波 王津淼
记者 李皖婷 文/图

春节的脚步越来越近了。春节前后,各种聚会如潮水般涌来,推杯换盏,莺歌燕舞,通宵达旦……殊不知,在放飞心情的同时,疾病正在悄悄侵蚀着你的身体,使你“胃疾”重重。安徽省“江淮名医”、安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任李学军提醒,春节期间生活要有节律,若是被欢庆伤了身可就不得不偿失了。

饮食有节,严防急性胃肠病

春节期间,人们生活作息规律被打破,各种聚会不断,容易导致高热量、高脂肪食物进食过多,加之酒精的不断蓄积,极易引起急性胃炎、胃粘膜出血、酒精中毒、急性胰腺炎等“春节病”。另外,天气寒冷,万物收藏,冷空气可使胃肠痉挛,胃肠道血流相对减少,人体皮肤、内脏小血管收缩以及微生物生长条件改变,这些客观条件无疑加剧了消化系统疾病发生的可能性。

对于原本患有消化性溃疡和慢性肝病等疾病的人群,更应注意饮食有节,若出现呕吐咖啡色样食物或排出柏油样便时,应警惕消化道出血的可能,此病情凶险,应该立即去医院就诊。

饮酒有节,谨防酒精中毒

俗话说“小饮怡情,大饮伤身”,春节饮酒,觥筹交错,把酒言欢,这些极易导致酒精中毒。若饮酒后出现呕吐、胡言乱语、目光呆滞、言语不清、动作不协调等症状时,应立刻停止饮酒,紧急医治。

为了减轻酒精对胃肠的刺激,李学军建议最好能在饮酒前先吃一些含脂类多的食物,可适当饮用酸奶、橙子汁、西红柿汁、香蕉汁等饮品,保护胃黏膜,延缓人体吸收酒精的时间,降低酒精在血液中的比例;酒食中,可以尽量多食豆制品、芹菜以及一些绿叶蔬菜、瓜果,补充维生素B、E以及一些微量元素等抗氧化剂,减少酒精对肝细胞的直接损害。

忌在饮酒时食用香肠、咸鱼、腊肉等煎炸腌制食品,因其内含有大量色素与亚硝酸盐,能与酒精发生化学反应,对胃粘膜、肝脏都有损害。

酒后,若出现反胃、恶心,可切一片生姜含在口中,避免浓茶解酒,应该多喝一些温开水,加快排泄。以上列取的食材、水果,仅适用于轻度酒精中毒患者,对于情况严重者应立即就医。

餐饮有节,远离幽门螺旋杆菌感染

天气寒冷,齐聚一堂,火锅不可或缺,不仅能御寒暖胃,更能衬托节日温馨喜庆的气氛。欢娱之际,李学军提醒不能忽视幽门螺旋杆菌(HP)感染,特别是经常共餐制人群,HP感染高发。

HP是引起慢性胃炎、消化性溃疡发病的主要原因,当你本身患有慢性胃炎,症见腹胀、腹痛、嗝气,晨起干呕、反酸,口中有异味等时,小心自己是否已经感染了HP,这不但需要电子胃镜检查,以排除糜烂性胃炎、消化性溃疡、胃息肉等胃部病变,而且要求幽门螺旋杆菌检测,排除是否有HP感染;对于HP阳性者,若同时伴有消化性溃疡病史,或慢性萎缩性胃炎病史,或家族中有消化道肿瘤病史,或中西医治疗胃病不能缓解者,均需要进行正规抗幽门螺旋杆菌治疗。

起居有节,防止旧病复发

春节期间,过多的赶场与应酬,人们容易食入过多的脂肪、糖、碳酸饮料等,肠胃负担增加。且大多数人又缺乏运动,通宵熬夜进行娱乐活动,缺乏充足的休息,导致生物钟失调,这些都将引起代谢紊乱,如血脂增高、血糖异常、血压升高、尿酸增加等。

特别对于老年人来说,春节期间在家里操持着平时几倍的劳动量,过度劳累,容易诱发中风病、慢性阻塞性肺病、冠心病、痛风、颈椎病等疾病;有的老人还会因舍不得扔弃剩饭剩菜,继续食用可能已经变质的饭菜,导致胃肠疾病;有的人还因为一些传统观念,认为正月里生病,吃药不吉利,讳疾忌医,以致耽误医治最佳时机,后悔莫及。

李学军提醒,对于一些原本就体恙未愈的老年人,仍需按时按量服药,不应受到节日的喜悦或劳累而中断用药。为了能拥有一个健康、平安、愉快的春节,请大家起居有时,作息有序,饮食有节,荤素搭配,劳逸结合,适度饮酒,远离疾病

给孩子保暖别过头

医生:别遮住鼻腔口腔,防止“捂闷综合征”

低温雨雪齐袭,保暖御寒成了头等大事,尤其是有小宝宝的家庭。省儿童医院呼吸三科主任杨泽玉提醒,小儿保暖也有诀窍,做得不好反而适得其反。

杨泽玉介绍,儿童由于气道发育不完善,呼吸道比较脆弱,功能也比较差,一旦气温陡降,气道上皮和气管粘膜容易受损,病毒就在受损的上皮和粘膜里引起感染,从而导致上呼吸道感染、气管炎、肺炎,有过敏病史的甚至会引起喘息。而6个月后的婴幼儿从母体带来的抗体逐渐消失,自身抗体和免疫系统发育不完善,抵抗力会

下降,特别容易生病,在呼吸科的病房里,6个月~3岁的婴幼儿占到了70%。

既然小孩子抵抗力更弱,低温雨雪天气该怎么保暖御寒呢?杨泽玉表示,除了要让孩子多吃新鲜水果蔬菜和优质蛋白、保持良好的室内环境外,还要正确地给孩子穿衣。家长应根据气温变化及时增减衣服,一般是在大人的基础上增加1~2件,并给孩子穿柔软贴身的内衣,防止体温丢失。保证手暖脚暖,特别要注意头部保暖,维持体温恒定。同时注意不要遮住鼻腔口腔,防止“捂闷综合征”。

肖夏 记者 李皖婷

中医御寒宝典,教你全方位保暖

□ 杨波 王津淼 记者 李皖婷

防寒防冻,健康过冬。这场突如其来的寒潮着实厉害,如何正确御寒安然过冬?听听全国名老中医学术继承人、安徽省针灸医院副主任医师周忠良的支招吧,相信这些中医的常识会让你在这次寒潮中感觉暖暖的。

要点一:穿衣

1.双脚。“脚冷则全身冷”。肾和脾胃的经脉都起源于脚,但由于双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长,血液供应往往不足。自身热能不够,就要求助“外援”。

御寒方法:每天用热水泡脚,每次泡脚20分钟,水温42℃左右最佳,同时配合按摩脚掌的涌泉穴,这样可起到调理脏腑、温通经络的作用。

2.腰部。“腰为肾之腑”,肾喜温恶寒,一旦它觉得冷就会立刻“闹情绪”,男性会腰膝酸软,阳痿早泄,女性则容易月经紊乱、痛经等。因此,无论男女天冷时一定要穿中长外衣,不要让腰部裸露。

御寒方法:平时可用双手搓腰眼,两手对搓发热后,紧按腰眼处,每天早晚各一次,每次做50~100遍,能温煦肾阳、畅达气血。

3.头部。“头为诸阳所会,百脉相通”,一旦受到寒邪侵袭,易引发感冒、鼻炎、头痛、牙痛等。

御寒方法:天越冷越要给头部保暖,冬季外出时一定要戴帽子,最好是能盖住前额的。头部出汗后不要立刻摘下帽子,应先到室内慢慢出汗,避免冷风直吹。此外,每天清晨梳头百余次,使头皮微热,有利于头部经络气血通畅,促进诸阳上升,气血不衰。

4.背部。背为阳中之阳,背俞穴与体内五脏六腑相通连。当背部保暖不良时,风寒容易从背部入侵而损伤阳气令人生病,或使旧病复发加重,感冒受风寒多从背部开始。所以保持背部温暖,不仅可防感冒、固肾强腰,而且可防旧病复发、加重。

御寒方法:年老体弱者冬季最好增添一件背心,夜间起床时应披衣防感冒。天气好的时候,别忘了给后背晒个“日光浴”,热流会让全身舒服。

5.耳朵。耳朵体积小,接触空气的面积大,热量很容易散发。外加耳朵皮肤薄,耳廓缺少皮下脂肪的保护,极易长冻疮。

御寒方法:外出一定要给它们“穿上”保暖外衣,可以戴上耳包,或用宽大的帽子、围巾遮住耳朵。从室外进入温暖的室内,可以迅速用手搓一下耳朵,让其快速回暖。坚持每天早、中、晚按摩揉搓耳廓,每次约5~10分钟。

6.对于其他易于长冻疮的部位,如手和鼻子,平时也应该经常活动或按摩,促进血液循环。

要点二:饮食

严寒的冬季饮食的基本原则应该是以“藏热量”为主,因此,冬季宜多食的食物有羊肉、狗肉、鹅肉、鸭肉、萝卜、核桃、栗子、白薯等。

同时,周忠良还建议要遵循“少食咸,多食苦”的原则,多食些苦味的食物,以助心阳。饮食切忌粘硬、生冷食物,因为此类食物属“饮”,易使脾胃之阳气受损。

要点三:起居

气温骤降,要顺应体内阳气的潜藏,以敛阴护阳为原则。年老体弱的人应该早睡晚起,等到日光比较充足再开始进行体育锻炼。

雪天路面湿滑,尽量不要外出。如果不能避免,则要选择平底防滑鞋,以凹凸不平、齿纹深的牛筋底防滑效果最好。发生意外摔跤时要特别注意,尽量不要用手腕去支撑地面,冬天骨质较脆,这种姿势极易造成手臂骨折。应尽量用屁股朝地,双肘撑地,以减轻后背、后脑勺撞向地面的冲击力。

万一摔骨折了,不能乱揉乱动,可迅速用书本、衣物等进行固定,并立即到医院就诊。