



居家饮食有度莫贪杯 外出游玩带“健康锦囊” 健康过春节 记牢六件事

还有几天,我们就要迎来农历龙年春节了。翻开年初立下的flag,勾勾画画,都完成了吗? 迈过跌宕起伏的兔年,我们跨越身体的考验和心理的挑战,每个人都应该对自己说一句:辛苦了。

而即将到来的春节,是家庭团聚、亲朋好友欢聚的时刻,更是“犒劳”自己的好时机。有人吃喝玩乐,彻底放纵;有人自我充电,养精蓄锐;也有人整理行装,体验一场说走就走的旅行……无论哪种,我们的身体都准备好了吗?

本报记者邀请健康专家们一起来聊聊关于新春佳节健康的六件事,希望大家身心健康,能量满满地迎接充满无限可能的龙年,做到“有能力爱自己,有余力爱别人”。

文/图 江门日报记者 梁爽 张泽彬 邓榕
通讯员 谭淑欣 冯晓琳 黎敬 管浩勇

第一件事 切忌暴饮暴食,打好“保胃战”

春节期间,大多数人存在饮食不规律等不良习惯,容易导致急性胃肠炎、急性消化道出血、胆囊炎、胆管炎、胰腺炎等疾病。尤其慢性胃肠疾病和慢性胆囊及胆管疾病人群更容易出现,要特别注意“起居有常、饮食有节”。

江门市五邑中医院中医经典科主任黄任锋提醒,往年接诊中,春节期间暴饮暴食者有不少诱发急性胰腺炎、急性胃肠炎等疾病的。此外,饮食过饱容易导致血压波动、血脂紊乱等问题,特别是平日患有高血压、冠心病等疾病人群,容易引发心脑血管疾病。关于春节饮食,他建议做到以下几点:

首先要饮食有节。保持饮食规律,避免暴饮暴食,有基础疾病的人要保持医生建议的饮食习惯,尤其是对于患有糖尿病、高血压、脑卒中等疾病的患者,暴饮暴食、饮食不洁等行为将会给身体带来不可估量的危害,引起心脑血管疾病的发生。

其次要注意休息、适当运动。在睡眠方面要避免熬夜,保持充足的睡眠时间;养成运动习惯,有助于心情愉悦和

睡眠质量提高。再次要调节情志。对于普通的健康人群,短时间来看,激动与动怒可能对他们的健康影响不明显,但对于慢性胃肠疾病、慢性胆囊及胆管疾病人群来说,情绪的大起大落可能会引起疾病的发作。

此外,慢性病人尤其其中老年慢性病人,春节期间要遵医嘱坚持服药。对于需要长期服药控制病情的人来说,擅自停药十分不利于病情的稳定,黄任锋强烈建议这部分患者不要擅自停药。

那么,如何应对胃肠道不适? 黄任锋表示:1.若连续数日油腻饮食,容易加重胃肠道负担,可吃些山楂消食;2.海鲜是中餐中的标配,而大部分海鲜性寒,容易刺激胃肠道,烹饪时可加些生姜、紫苏,中和海鲜的寒性;3.出现急性胃肠炎,如腹痛、腹泻等症状时,切忌大鱼大肉,饮食应以清粥小菜为主,必要时可服用保济丸、四磨汤、益生菌调节胃肠功能。若舌苔厚腻者,加用藿香正气丸化湿和胃。

第二件事 饮酒谨记“小酌怡情,大酌伤身”

往年新春佳节,江门市中心医院蓬江分院的急诊科“热闹不已”,其中不乏急性酒精中毒患者,以中青年人居多。他们多数表现为嗜睡、呕吐,有的则兴奋、狂躁。该科急诊科副主任医师袁伟龙说:“每晚大约有4—5人,多的时候留观床位也住满了。”

对于饮酒贪杯甚至酒精中毒,袁伟龙表示“这很伤身体”。急性酒精中毒可能引起胃黏膜的损害,甚至胃出血、胃穿孔、急性胰腺炎等。此外,还容易引起神经系统损伤,出现跌倒情况,导致摔伤甚至骨折。频繁地呕吐可能会使贲门发生撕裂,甚至可能诱发心肌梗塞、高血压。

值得一提的是,酒不能和一部分药物同服,因为同服后会发不良反应。袁伟龙介绍,有以下药物,不能和酒同服:抗生素、麻醉药、非甾体类抗炎药、抗凝药物、降

压药物、抗肿瘤药物等。除了上述说到的,还有很多药物与酒之间也存在相互作用,例如抗精神类药物(氯丙嗪、地西泮等)、降糖药物、抗组胺药物、抗癫痫类药物等。

小酌怡情,大酌伤身。对于春节饮酒,袁伟龙建议:1.了解自己的身体状况,如果有慢性疾病或正在服用药物,应该遵医嘱饮酒或避免饮酒;2.文明饮酒,不要饮酒过量。每天男性不超过两杯(约1两),女性不超过一杯(约半两);3.不要空腹饮酒。饮酒前应该先吃些食物,以减缓酒精的吸收速度;4.选择低度酒。通常在同等量下,高度酒对肝脏等器官的损伤要大于低度酒;5.以不超过肝脏处理能力的速度饮酒。肝脏分解酒精的速度是每小时10毫升;6.多喝水,恢复体内水分平衡;7.过量饮酒的第二天早上醒来,嗓子感觉干渴,此时体内残留有酒精和有害物质乙醛,应想办法尽早将其排出体外。可饮用运动型饮料和果汁,含有茶多酚和维生素C的茶,或用柠檬和蜂蜜做的蜜汁柠檬水,对于宿醉也有效。



指导专家



黄任锋: 江门市五邑中医院中医经典科主任、医学博士、主任中医师、暨南大学硕士生导师,全国中医临床特色技术传承骨干人才,广东省杰出青年医学人才。



吴振波: 江门市妇幼保健院儿内科主任、主任医师,中国医师协会儿科分会儿童内镜专业委员会青年委员,广东省胸部疾病协会儿科呼吸介入专业委员会常委,世界内镜协会呼吸内镜协会会员。



马彦韶: 江门市中心医院运动医学与足踝外科副主任,擅长治疗运动创伤,特别是膝关节交叉韧带断裂、半月板损伤等。



甘雪玲: 江门市中心医院皮肤科主治医师,擅长常见皮肤病及性传播疾病的诊治,以及激光脱毛、光子嫩肤、点阵激光、调Q激光等多种皮肤美容操作技术。



陈世团: 江门市五邑中医院肺病科副主任医师,擅长中西医结合治疗各种呼吸内科疾病,如过敏性肺炎、慢性咳嗽、哮喘、慢性阻塞性肺疾病、慢性肺源性心脏病、支气管扩张、肺肿瘤等。



叶伟云: 江门市人民医院心血管内科主治医师,擅长心血管多发常见病诊疗,尤其在高血压病、冠心病、心力衰竭、心律失常及心血管疑难危重病救治上有较深造诣。



袁伟龙: 江门市中心医院蓬江分院急诊科副主任医师,擅长内部分泌疾病诊疗,熟悉危急重症的抢救治疗。

第三件事

提高警惕,预防幼儿吸入异物

春节期间,很多家庭都准备了不少坚果,如瓜子、开心果、花生等,有些家长喜欢用这些东西逗孩子,或者孩子趁家长不注意时可能会偷吃,殊不知这些坚果并不适合幼儿食用。

江门市妇幼保健院儿内科主任吴振波介绍,气管、支气管异物是最常见的危重急症之一,约90%发生在3岁以下的幼儿,治疗不及时,可发生严重并发症甚至窒息。

据悉,异物刚进入气管,会引起剧烈的呛咳、憋气;如果异物卡在喉部最窄的声门,可导致严重的呼吸困难甚至窒息。当异物误入婴幼儿的气管、支气管,自行咳出的概率非常小,很多都需要通过手术取出,手术的风险很大。

吴振波表示,对于气道异物应做到防患于未然:1.孩子吃东西时别逗乐。进食时说话、哭笑,或遭到惊吓,很容易将口中物吸入气管内;2.两三岁以下孩子尽可能不吃坚果,如瓜子、花生、蚕豆、开心果等,进食果冻、软硬糖时要特别注意,或尽量不吃;3.注意监管,不要让孩子随意将东西放入口中玩。检查玩具是否有零部件松散脱落,不要把硬

币、钥匙、螺丝钉等小物品给孩子。

吴振波提醒,家长一旦发现孩子吃坚果时发生剧烈呛咳、憋气或呼吸困难,可立即尝试“海姆立克急救法”:

婴幼儿篇(适用于1岁以下婴幼儿):1.屈膝跪坐地上;2.抱起宝宝,将宝宝的脚朝下,使其身体倚靠在大人膝盖上;3.以单手用力拍宝宝两肩胛骨兼拍背5次,再将婴儿翻正,在婴儿胸前下半段,用食指及中指压胸5次;4.重复上述动作,以压力帮助宝宝咳出堵塞气管的异物,一直做到东西吐出来为止。值得注意的是,勿将婴儿双脚抓起倒吊从背部拍打,不仅无法排出异物,还可能造成颈椎受伤。若是液体异物,应先畅通其呼吸道,再吹两口气,若气无法吹入,则怀疑有异物堵住呼吸道。

儿童篇(适用于2岁以上儿童):1.在孩子背后,双手放于孩子肚脐和胸骨间,一手握拳另一手包住拳头;2.双臂用力收紧,瞬间按压孩子胸部;3.持续几次按压,直到气管阻塞解除。

“海姆立克法适用于异物呛入的早期,异物尚停留在喉部或气管浅端,效果较好。”吴振波表示,但若经上述施救孩子异物仍不能咳出,或者异物可能已经进入深部气管,则不要继续实施海姆立克急救法,应及时送到医院就诊。无论异物是否可能咳出,最好都去医院检查一下。

第四件事

控制“三高”,谨防心脑血管疾病

寒冷的天气,加上各种聚餐,对于“三高”(高血压、高血脂、高血糖)患者来说,很容易让心脑血管“亮红灯”。

江门市人民医院心血管内科主治医师叶伟云介绍,冬季是心肌梗死、急性脑梗死等心脑血管疾病的高发季节,这与较低的气温、不良的饮食习惯有密切关联。

当人体暴露在寒冷的环境下时,毛细血管会处于收缩状态,血管狭窄、痉挛,容易导致“三高”患者的血压进一步升高,动脉粥样硬化斑块更容易不稳定脱落。“三高”患者的血液黏稠度较高,寒冷可使血液中的纤维蛋白原含量相对增加,进一步提高血液黏稠度,增加血栓形成、堵塞冠状动脉和脑血管的风险。

餐桌上的美味,同样会给“三高”患者的心脑血管带来风险。春节聚餐通常菜品较丰盛,少不了高盐、高脂、高热量,如果“三高”患者暴饮暴食,容易导致胆固醇增高,心脏病或卒中发作的风险也随之增高。

春节期间,“三高”患者需要“勤保暖”“管住嘴”“迈开腿”。

勤保暖,尽量降低寒冷气温对心脑血管的影响。注意及时添加衣物,外出时应将帽子、围巾、外套、手套穿戴齐全,避免长时间待在寒冷环境中,如果室外温度过低,建议减少外出;在室内时,可开启暖炉、空调暖风等保持室内温度适宜。

管住嘴,聚餐时避免摄入过多高盐、高脂、高热量的食物,如腌制食品、肥肉、虾蟹、动物内脏、坚果、糕点等,并戒烟限酒,少喝咖啡、浓茶等刺激性饮品。可多吃鱼、瘦肉、豆类及豆制品等含优质蛋白的食物,菠菜、白菜、胡萝卜、苦瓜等新鲜蔬菜,以及黑米、薏米、荞麦等主食。

迈开腿,适当进行一些运动幅度较小、热量消耗较大的有氧运动,如健步走、慢跑、骑自行车、打太极拳等。运动时也要穿好防寒衣物,选择一天中气温较高时进行运动。

叶伟云提醒,春节期间,“三高”患者应做到以下几点:遵医嘱服药,按时按量服药,不得擅自停药,勤测血压;生活作息保持规律,少熬夜。如果出现频繁头晕、舌头麻木、口齿不清、视力模糊等不适症状,一定要及时就医。

第五件事

做好防控,降低呼吸道感染风险

春节期间,人员的流动、聚集,可能会进一步增加呼吸道疾病的传播风险。

江门市五邑中医院肺病科副主任医师陈世团介绍,在冬季,大自然处于“阴盛阳衰”状态,人体也不例外,阳气与其他季节相比相对不足,免疫力相对较弱。中医认为,肺为娇脏,抵抗力差,在冬季容易发生呼吸道感染。

根据国家卫健委最新发布的信息,当前的呼吸道疾病以流感为主,肺炎支原体感染下降,新冠病毒感染处于低位发病水平。这些呼吸道疾病主要通过呼吸道飞沫、吸入带有病原体的气溶胶或密切接触等途径传播。

春节期间,很多人会乘坐公共交通工具返乡及出游、聚餐、串门、去电影院看电影等。这些活动场景的共同特点是人员密集,相互接触机会多,且部分场所空气流通较差,为呼吸道交叉感染提供了有利条件。另外,在冬季,不少人会紧闭家里的门窗御寒,造成空气不流通,如果家里一人出现呼吸道感染,很容易传染给其他家庭成员。

那么,春节期间应该如何做好呼吸道感染防控

措施,健康过年? 陈世团表示,中医认为“正气存内,邪不可干”,即“正气”可以帮助人体抵抗外界“邪气”。“邪气”指的是呼吸道病原体,“正气”指的是免疫力,养护“正气”是预防疾病的重要方法。注意保证充足、规律的睡眠,进行适当的体育锻炼,多与阳光接触等都是提升“正气”的好方法。

此外,肺脏比较“娇嫩”,怕油腻、辛辣、刺激的食物,因此在春节期间要注意尽量避免过多摄入辣椒、煎炸品、白酒等辛温食物,饮食要清淡有营养。

在公共交通工具、电影院等人群密集的地方,陈世团提醒,应规范佩戴口罩,注意做好个人卫生,尽量避免用手直接接触眼睛、鼻或口,保持社交距离;如果要聚餐,尽量选择卫生状况良好、通风良好的餐厅,有条件的可以选择包间,用餐时使用公筷公勺,餐前餐后用餐酒精消毒凝胶进行简单的消毒,以阻断呼吸道病原体传播。

如果出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状,建议尽量居家休息,避免前往人群密集的场所。如需到医院就诊,要佩戴好口罩,以防将疾病传播给其他人。

第六件事

到北方旅游,要注意保暖防滑

近期哈尔滨的火速“出圈”进一步带动了南方游客赴东北旅游的热情。相比于南方,北方冬季温度更低,空气更干燥,随处可见的冰雪路面也带来了更高的滑倒摔伤风险。

到北方旅游,最能直观感受到的便是“冷”,寒冷的北风仿佛“无孔不入”。江门市中心医院皮肤科主治医师甘雪玲表示,在北方旅游时推荐用“三层穿衣法”抵御寒冷、减少体温流失:

内层可穿纯棉内衣、速干内衣等,以排汗透气为主;中层可穿羊毛衣、棉服、抓绒衣、轻薄款羽绒服等,以保暖为主;外层可穿防风防水的冲锋衣、羽绒服等,以阻挡风雪为主。下身衣物同样可以采用“三层穿衣法”,内层可穿打底裤,中层可穿羊毛裤,外层可穿防风防水的冲锋裤、羽绒裤。

除了“冷”以外,北方室外干燥的冷空气、室内干燥的暖气也容易使皮肤水分流失过多,出现干燥、瘙痒、皲裂等症状。甘雪玲建议,可使用补水类护肤品滋养皮肤;在户外做好保护措施避免寒风直接接触皮肤,在室内开启空气加湿器;适当减少洗

澡次数和时长,洗澡水温不宜过高,使用温和的沐浴产品,洗澡后涂抹身体乳。

在北方的积雪、结冰路面,走路时稍有不慎,就容易摔伤。江门市中心医院运动医学与足踝外科副主任医师马彦韶表示,在北方冰雪户外游玩时,应穿防滑性能好的户外鞋、雪地鞋。走路时,要注意观察路面状况,避开积雪及冰面,尽量挑雪化后的路面或者别人走过的路面行走;在凹凸不平、浮雪以及冰水混合物较多的路面行走或上下台阶时,要提前做好准备,有扶手的地方尽量扶好扶手,腰部及双膝微曲,降低重心,双足底尽可能多地贴近地面,交替前行。

在冰雪路面滑倒时,很多人会不自觉地以手撑地,这种方式很容易伤及腕关节和肩关节。如果不慎滑倒,采用正确的摔倒姿势可以有效降低人体受到的伤害。马彦韶建议,滑倒时可采用“缩团滚”的姿势保护身体:双手护住头面部,身体缩成团,用身体整个侧面来着地,增加受力面积、分散冲击力,并顺着力量顺势翻滚,尽量不要用手撑地。