

节日聚餐勿忘身体健康

每逢佳节,合家团聚,喜笑颜开,哪一家不酒肉飘香,筵席丰盛?然而,面对美味佳肴,在舞箸把盏、频频举杯之际,牢记切莫饮食无度,尤其务必讲究饮食卫生,以保持节日心情舒畅,身体康宁。对于年末聚餐时几种比较多发的病症,要提前了解,并掌握应急之策。

急性胰腺炎。胆道疾病患者如胆石症和高脂血症、暴饮暴食、酗酒都是急性胰腺炎的主要诱因。腹痛是急性胰腺炎的主要症状,多为突发性上腹或左上腹持续性剧痛或刀割样疼痛,上腹腰部呈束带感,常在饱餐或饮酒后发生,伴有阵发加剧,可因进食而增强,可波及脐周或全腹,常向左肩或两侧腰背部放射。除此之外,急性胰腺炎还会出现腹胀;恶心呕吐;黄疸;发热,多为中度热:38℃~39℃之间,一般3~5天后逐渐下降。但重型者则可持续多日不降,造成胰腺感染或脓肿形成,并出

现中毒症状,严重者可体温不升。合并胆管炎时可有寒战、高热;严重者还可出现休克、肺、肝、肾、呼吸等多器官衰竭。

专家建议:急性胰腺炎贵在及早就医,以免耽误最佳治疗时间,否则急性胰腺炎会发展成为急性重症胰腺炎,治疗难度增大。为了预防急性胰腺炎的发生,在节日期间,切忌暴饮暴食、饮酒和高脂肪高蛋白饮食,有高血脂病史的人,要坚持低脂肪饮食,服用降压药,有胆道疾病如胆石症和高脂血症的患者应该注意清淡饮食,严格戒酒。

急性肠胃炎。每到节假日,在医院消化内科的门诊和病房,可以看到不少急性肠胃炎患者,其中最小的18岁,最大的70多岁。在这些患者中,因暴饮暴食或食用了污染的食物占了相当大的比例。主要表现为上腹痛正中偏左或脐周压痛,呈阵发性加重或持续性钝痛,伴腹

部饱胀、不适或总是感觉不消化,少数病人还会出现剧痛。除此之外,还有恶心、呕吐、腹泻、口渴、尿少等症状,严重的还会出现胃出血而导致便血或呕血。

专家建议:节日聚餐要注意饮食卫生,勤洗手,冰箱里生、熟食物分开放置,外出吃饭要选择卫生条件达标的餐厅。还可以根据不同的症状选用一些中成药,如藿香正气丸、保济丸等以改善症状。对于急性肠胃炎患者,首先要戒烟、酒、浓茶、咖啡等,少吃辛辣及粗糙的食物,不暴饮暴食,少服对胃肠有刺激性的药物等。其次,饮食提倡一日三餐,每顿七成饱,不主张多餐,以免增加胃的负担。食物以清淡的流食、半流食,如米汤、粥、新鲜果汁为佳,逐渐增加一些蛋白质食物,但忌油腻、油炸食品,并且在开始进食宜少量,等胃肠道功能恢复后,才开始正常饮食,并注意休息。



饮食健康

深色水果抗衰老
买水果时拿不定主意,就选深色的那种。相比浅色水果,深色水果里含有更多的抗氧化剂、维生素、硒、铁、钙、锌等物质,具有防癌、抗癌、抗衰老等功效。

健康之窗

过节用眼悠着点

春节小长假,每个人都有自己的娱乐生活安排。年轻的一代可能喜欢沉迷于电脑游戏,中年朋友们喜欢泡在电视剧里,老年人则倾向于结伴打麻将。此外,节日期间生活和饮食不规律、情绪波动会诱发一些全身性疾病如高血压、糖尿病等的加重,因此也会导致其眼部疾病的加重。

专家指出,在家中无论是玩电脑、看电视还是打麻将,都要注意用眼卫生,不要过度疲劳,否则会引起一系列的眼科疾病。

春节期间,宅在家中的朋友们要注意用眼卫生,勤洗手,养成良好用眼习惯。近距离用眼(看电视、电脑、打游戏)的时间不宜过长,建议每隔45分钟~60分钟要休息10分钟~15分钟。近距离用眼时的光线要适中,用眼姿势要正确。避免在黑暗环境或者强光照射的环境下阅读。劳逸结合,积极参加户外活动,提高自身免疫力,这对于保护眼睛也是极有好处的。放松眼睛的方式有很多。用眼疲惫时可以远眺,也可以做一做眼部的按摩;适当地闭眼、睁眼、转动眼珠,有助于润湿双眸、活跃眼球。

选对枕头让你睡得更安稳

如果你总是感觉自己越睡越累,那就需要仔细地检查一下自己的枕头了,看它是否适合自己,是否合乎颈部的正常生理弧度。

很多人都在用接近的一种枕头,就是长方形扁平枕,这种枕头虽然历史悠久、看上去实用大方,但是它不符合人体的生理要求,长期使用会破坏人颈椎的生理曲度,从而导致颈部肌肉、韧带长时间处于一种受力状态,使颈部得不到充分休息而劳损。

枕头上的问题:颈椎位于人体脊柱的最上端,包在脖子里面,由7块椎骨组成。所谓的生理弧度是由这7块椎骨形成的一个圆滑的、朝向前方的弧,枕头的作用就是维持这个正常的生理曲线。

如何保持正常的生理弧度,就要看看你在选择枕头的高低软硬大小上是不是真的清清楚楚。

枕头的高度:这也是因人而异的,古语里虽有“高枕无忧”的说法,但其实并非枕头越高越好。因为枕头太高,无论以什么姿势睡觉,都会影响睡眠,不能保持颈椎正常的前凸弧度,反而会向后,这就会加重颈椎负担,而且还可能产生落枕现象。

健康小知识

过节饮酒要节制

“酒逢知己千杯少”。举酒碰杯,古已有之,于今尤烈。古代著名药物学家李时珍指出:“少饮则和气血;痛饮则伤神耗血……”这堪称是至理名言。欢聚把盏,确有兴致,但是饮之过量,也能伤人。凡是酒类都含有乙醇(酒精),过量可以导致脑出血、胃出血和酒精中毒。欢庆佳节,亲朋相聚,对酒当歌,酒一定要适量,特别是不要空腹喝。过度饮酒会使多种疾病恶化,甚至会让人猝死。呕吐物进入呼吸道,过度饮酒引发急性胰腺炎,都会导致意外发生。

编后:贪杯者少饮,劝酒人留情。以下编者为你推荐几个解酒小窍门供参考。

- 糖水:取适量白糖用开水冲服,有解酒、醒脑的作用。
- 食醋:将食醋50克,红糖25克,生姜3片,用水煎后服用。
- 鲜橙:取鲜橙3~5个去皮后直接食用或榨汁服用。
- 绿豆:绿豆适量,洗净,捣烂,开水冲服或煮汤服用。

节日菜谱

老醋海带丝

材料:海带。
调料:植物油、老醋、白糖、盐、花生碎、芝麻碎、辣椒粉。
做法:1.海带去盐,泡发1小时换水微火煮至软烂,过凉水。

2.锅中倒入适量植物油,待油温七成热依次放入花生碎、芝麻碎、辣椒粉炸制成红油待用。

3.海带丝中加入老醋、盐、少许白糖、红油拌匀即可。



牛尾山药煲

材料:牛尾1根、山药适量。
调料:盐、姜块、葱段、胡椒粉、味精、大枣。

做法:1.将牛尾冲洗干净,顺关节剁成小块,用清水泡1小时(中途换水2次)。

2.锅中注入冷水煮沸,下入牛尾至煮沸,捞出过凉水。

3.炖锅中加入开水、姜块(拍碎)、葱段放入牛尾,大火煮开转微火煲2小时。

4.山药去皮切段放入牛尾汤中,加入大枣继续炖1小时。

5.加入盐、胡椒粉、味精即可。



出售

本人现有兴华街北小区大钢楼房一套,55平方米一层,南北通透,欲转让,有意者请与13015373061联系。

住房手续挂失

范汾英,不慎将大钢31宿舍4栋2单元25号的房产证遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

炼钢一厂王孝义,车牌号为:晋A8W881
炼钢一厂王凯,车牌号为:晋AHM488
炼钢一厂韩伟,车牌号为:晋AWG362
炼钢一厂范磊,车牌号为:晋AX1783
炼钢一厂李强,车牌号为:晋AJS808
炼钢一厂石泉峰,车牌号为:晋ACK951
炼钢一厂耿建文,车牌号为:晋A1P660
炼钢一厂李炳岐,车牌号为:晋HL6628
炼钢一厂李鑫,车牌号为:晋A44C30
炼钢一厂陆斌,车牌号为:晋A2L820
炼钢一厂刘斌,车牌号为:晋A7C120
炼钢一厂刘成林,车牌号为:晋ALC822
炼钢一厂董凯,车牌号为:晋A01X09
炼钢一厂续峰,车牌号为:晋AHX423
炼钢一厂续峰,车牌号为:晋AH0453
炼钢一厂赵大同,车牌号为:晋AX5368
炼钢一厂王晓伟,车牌号为:晋A6N640
炼钢一厂李继萍,车牌号为:晋A9D796
炼钢一厂韩志忠,车牌号为:晋AD6765
炼钢一厂田玉龙,车牌号为:晋A6U246
炼钢一厂张君然,车牌号为:晋A4Q022
炼钢一厂顾杨冬,车牌号为:晋M95B93
炼钢一厂酒武慧,车牌号为:晋A7N779
炼钢一厂王朝辉,车牌号为:晋A68327
炼钢一厂郭文侯,车牌号为:晋AJP129
炼钢一厂尹嘉,车牌号为:晋ASN718
炼钢一厂张佩,车牌号为:晋ASS835
炼钢一厂刘军平,车牌号为:晋ED8098
炼钢一厂张立斌,车牌号为:晋ASV273
炼钢一厂李义刚,车牌号为:晋A9A887
炼钢一厂郭全伟,车牌号为:晋AQG327
炼钢一厂常涛,车牌号为:晋AAB627
炼钢一厂成文涛,车牌号为:晋AGC439
营销部张全胜,车牌号为:晋A4L272
钢建机械施工公司,车牌号为:晋A76512
炼钢一厂,车牌号为:晋A99133
房地产开发公司张涛,车牌号为:京P59M33