

专家提醒：节后谨防『消化系统综合征』

新华社福州2月1日电(记者颜之宏、陈弘毅)春节假期即将进入尾声,各大医院接诊的消化系统疾病患者也出现一波“小高峰”。记者了解到,因春节期间饮食不规律、经常性醉酒所引起的“消化系统综合征”,已成为各大医院急诊室的重点关照对象。

福建医科大学附属第一医院急诊科主任蔺佩鸿告诉记者:“从大年三十年夜饭开始,我们急诊这边送来的肠胃病患者就没停过,其中很大一部分是过度饮酒导致的急性胃肠疾病,还有一部分是因为醉酒后摔伤的患者。”

据了解,春节期间密集的聚餐易形成暴饮暴食和大鱼大肉的饮食特征,而这些饮食特征则会在短期内加重消化系统负担,从而引发胃肠功能紊乱,造成急性消化系统疾病。

据蔺佩鸿介绍,一些人的胃部本身就存在不同程度的炎症和溃疡情况,春节期间一旦饱餐或醉酒,极易加重相关症状,后果则以消化道出血和穿孔最为常见。“再加上一些患者吃饱了坐着打牌、搓麻将,结束后继续吃,形成一个恶性循环。”蔺佩鸿说,“久坐会导致深静脉血栓,突然站起来后血栓有可能入肺,引起肺栓塞,情况严重者会危及生命。”

针对节后可能出现的“消化系统综合征”,专家特别提醒,一定要在长假的最后两天时间内抓紧“休养生息”,尽可能“清淡饮食”,忌生冷和油腻食品,同时加强户外体育锻炼。

过节流感正高发 专家支招:洗手通风少接触禽鸟

新华社北京2月2日电(记者王宾、陈聪)冬春季是呼吸道传染病高发的季节。国家卫生计生委专家提示,应勤洗手,给居住环境多通风,并少接触禽鸟,科学预防H7N9流感。

H7N9流感是由H7N9流感病毒引起的人类急性呼吸道传染病。感染H7N9流感病毒的病人会出现发烧、咳嗽等急性呼吸道感染症状,一般起病较急,体温大多持续在39℃以上。

预防H7N9流感的关键在于

管理好自己的行为,国家卫计委专家提示:勤洗手,接触禽鸟类或其粪便后要立即用肥皂和流动水洗手,不要用不干净的手触摸眼鼻;保持环境卫生,注意生活工作环境的清洁、通风;少接触禽鸟,在日常生活中应避免接触病死禽类,尽量避免直接接触活禽类、鸟类或其粪便,特别是避免儿童与禽类接触;不要购买活禽自行宰杀;禽肉、禽蛋须煮熟煮透后再食用;病死禽类应作深埋或焚烧处理,禁止加工或食用。生熟分开,处理生肉和熟肉的砧板、刀具及器皿要分开使

用,避免混用。

发热咳嗽早就医,如出现高烧、咳嗽、呼吸困难等症状,特别是接触禽鸟后出现上述症状,应尽快就医,并佩戴口罩,在医生指导下治疗用药。

中国疾控中心病毒所国家流感中心主任舒跃龙说,各地应结合当地疫情特点和活禽流通管理现状进一步加强公众健康教育。群众应主动关注疫情动态信息及权威机构和专家的指导,保持健康的心态,不恐慌、不轻信谣言。

新华社合肥12月27日电(记者鲍晓菁)临近两节,很多人避免不了各种美食大餐的

诱惑,而有“减肥达人”提出不吃碳水化合物(包括米面等主食)来保持身材的“妙招”,得到了很多爱美人士的追捧。记者采访营养专家却了解到,长期不吃碳水化合物减肥极易反弹,而且会造成大脑反应迟钝、机体营养结构失调、代谢综合征。

安徽医科大学第一附属医院医学营养科主任蒋建华介绍,近年来不吃主食减肥的方法很是流行。尤其是年节期间,很多人大鱼大肉吃得太多,碳水化合物就完全不摄入。事实上,这种减肥方法可能在前三个月内

不吃主食减肥不可取

有效,但是只要重新开始吃主食,减肥者的体重就会反弹,甚至超过之前的水平。

专家提醒,特别是女性,日常食量并不大,日常消化高蛋白、高脂肪食物的能力也相当有限,因此一旦不吃主食后,很容易出现蛋白质营养不良的情况。这部分减肥者往往肌肉流失、皮肤变坏、脱发严重、体力下降、抵抗力降低。那些原本就不太“壮实”的女生容易出现月经紊乱的情况,有的还会出现贫血、闭经、卵巢萎缩,甚至患上浮肿病。而长期不

吃主食只吃肉菜,还会抑制胰岛素分泌,降低胰岛素敏感性,最终诱发高血糖。

“吃对主食照样可以减肥。”蒋建华说。如果不吃主食,B族维生素供应断绝,神经递质容易发生紊乱,减肥者就会情绪沮丧,大脑迟钝,思维能力下降、失眠、抑郁等。这也正是很多减肥食谱推荐大剂量补充B族维生素药片的原因。一个健康成年人每天主食的摄入量应该在250克以上,但是现在日常食用的精米、细面中维生素B和膳食纤维不足,专家建议,日常可用粗粮替代一部分“精粮”,粗粮中的膳食纤维又可以控制血糖和体重。

阳台三盆花 药费不用花

都说厨房是药房,其实我们每个人家里还有一个地方是中医药案台,那就是阳台。今天给您介绍三盆花,既具观赏价值,同时也方便种植,最主要是它们还食药两用,看完这篇文章就赶快动手种起来吧!



紫苏

润微镇咳、泡水防感冒

紫苏的作用

可润燥散寒疏风,有助于治疗风寒感冒、肺燥咳嗽,还能解一切鱼腥的毒。

薄荷

利咽散寒

薄荷可以说是夏季很常见的一种清凉植物,可以吃,也可以做药材用。很容易生长,茎与叶子都能释放清香味。可用于净化空气。

薄荷的作用

性凉,可入肺经,有疏肝、清利头目、利咽透疹、疏风散热等功效。

薄荷最简单的吃法是生吃,择其刚发出的嫩芽洗净,配上一碟由盐、味精、辣椒兑开水调成的蘸料,口感清脆,芳香清凉,另人胃口大开,食欲大增。



金银花

抗病毒

金银花也称忍冬花,三月开花,耐干旱、水湿,且耐寒强,喜阳耐阴,对土壤要求不高,适应性特强。不过最好还是在肥沃、湿润的深厚沙质土壤上生长。

金银花的作用

气味芳香性甘寒,有很好的清热解毒、消炎止痛及抗病毒功效。对于风热外感、咽痛、痤疮、咽痛、荨麻疹、麻疹等热性病有很好的治疗功效。

金银花的饮用方法

将细嫩的金银花放入玻璃杯或茶杯中,金银花的量最好控制在三两克左右。第一次的时候用大约九十摄氏度的开水进行冲泡,然后盖上盖子,这样能够避免金银花的香味散失。三分钟之后可以打开盖子,这样不仅金银花的味道非常的芬芳,同时也能够比较彻底的冲泡出金银花中所含有的营养物质。

金银花的使用经验方

1、疮疡肿痛:15g金银花,10g生地,15g连翘,煲水即可饮用。2、尿道炎:15g金银花,15g茅根,20g滑石,水煮,清热利尿。3、风热咽痛:10g金银花,10g菊花,一同用开水冲泡后即可饮用,清热解毒。

——摘自:央视财经

用有颜色蔬菜做彩色汤圆

色



制做方法:

挑颜色鲜艳的各色新鲜蔬菜买回,洗干净,分别入榨汁机,加入1比1的纯水,搅拌榨出蔬菜汁,用网纱过滤,备用。

将面粉平均分三份,分别把菜汁放微波炉加热三分钟,趁热加入粉中和面,加热一个色和一个色。100克糯米粉,加入50克左右过滤好的菜汁(一点一点加)和成面团,盖上湿布醒15分钟。

为什么要分三份呢?这里有一个温度的问题,面太多水温不够和出来的面就冷了。

分别和好面团,捏成均匀的小团,将豆沙馅包进去,揉成团即可。放汤圆的容器上可以撒上糯米粉,做好的汤圆上可以撒点干面粉,防止互相粘连。

烧开一锅水,下入汤圆,煮至浮上水面就可以吃啦。加糖加盐味道可以按自己喜好来调,或者什么都不加味道也蛮好的。煮的时候加些醪糟,枸杞,颜色美丽,食欲大开。

祝 职 工 家 属 元 宵 节 快 乐 !