

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

春节临近 别让节日病缠上你

新年即将来临,忙碌了一年的人们在节日里一定会合家团圆、外出旅游、走亲访友,在一系列娱乐活动中,你难免要山珍海味、美酒佳肴一番。但在开心之余,千万注意别让“节日病”靠近你。不管今年该怎么过,传统也好,新潮也罢,有一点得时时记牢:健康第一,预防在先。身体好了,才能你好、我好、大家好。本期健康周刊邀请专家对春节期间容易出现的节日病为您分析提醒。



吃喝 | 健康第一步管好这张嘴

关注人群:吃零食者、喝酒者、饮食不卫生者
亲朋好友相聚,饭桌上酒杯交错,饭桌下零食不断,过年当然离不了吃喝二字,不过,吃得好有益健康,吃得不当或许老胃病复发,吃得不新鲜会造成急性肠胃炎,而喝得太多又可能酒精中毒。

情况分析:南京市中医院主任医师谢英彪教授介绍,在春节期间人们走到哪都能吃到各种零食,零食吃得太杂容易刺激胃酸过量分泌,多余的

胃酸就会消化胃及十二指肠黏膜本身,造成消化性溃疡。还有一些老年人过节期间在冰箱储备大量食物,一旦不小心吃下变质的东西,全家出现上吐下泻症状。由于兴致高多喝了几杯酒,每年都有送往医院洗胃的病人。

专家提醒:过节吃杂了,可以适当吃一些消食片或山楂片等帮助消化。吃了过多的东西要站起来走一走。对于已经出现的胃病,在饮食上尽量做到定时进餐,少食多餐,能

减轻胃的负担,避免胃部过度扩张;进餐次数多,可使胃内过多的胃酸。胃病较重的人最好食用营养丰富又易于消化的松软食品,如面条、米粥、牛奶等。

人们在春节期间,不要购买不新鲜的熟肉、冷菜和凉菜要谨慎食用,存放过久的食物,一定要彻底加热。外出就餐时要杜绝生食、半生食甲鱼、牛蛙、虾、蟹、螺、贝等自身易带致病菌的水、海产品。

出游 | 选择适合你的旅游项目

关注人群:慢性病患者、自驾游者

情况分析:每年春节因为旅游生出病来的人有人在。譬如不知道自己患有高血压等慢性病人,如果跑到海拔高的地方去旅游,很可能血压升高,疾病发作。有人对紫外线过敏,却偏偏热衷于到海南等地玩耍,一不小心诱发皮肤病,部分女性处于月经期,却按捺不住潜水的诱惑,结果回来后就白带增多、疼痛,出现妇科炎症。自驾游者有时连开数小时,甚至一天开十多个小时的车,一开始可能没感觉疲劳,只是颈部略有不适,但回到南京后一下车有的人脖子竟转不动了,腰背部疼痛,手臂发麻。

专家提醒:病情稳定的慢性病人,可以在出行之前进行全面、系统的身体检查,不宜进行旅途漫长、艰苦、危险、需要消

耗体力的旅行,特别是不宜去和自身居住地地方温差较大的旅游地,因为天气的寒冷或炎热,很容易使心脑血管疾病发作或加重。“老年人旅游最好选择异地定点城市休闲旅游”。不仅可以放慢旅游节奏,还能够充分感受和了解当地的风土人情。并且旅行前要备好必要的药品以备急用,如心脏病病人要带上速效救心丸和硝酸甘油。

春节自驾车出门的人,首先要保持良好的睡眠,疲劳状态不能驾驶。一家几口出门时,为避免分散注意力,家人尽量别和开车者说话。同时,开车打电话也是导致车祸的一个危险因素。通话时驾驶员的注意力有所下降,照顾车子及周围环境的精力减少,事故的隐患必然增加。为预防颈椎病疼痛发作,开车者不宜长时间驾驶。(下转B12版)

玩乐 | 唱歌搓麻千万别过度

关注人群:K歌者、搓麻者
彻夜K歌狂欢、三五朋友酒吧跳舞、老人打麻将聚会、儿童放鞭炮玩耍,这些娱乐方式的确将过年的气氛推向高潮,但身体的承受力有一定限度,超过这个限度时会出现损伤或者意外。

情况分析:江苏省人民医院耳鼻咽喉科主任医师殷明德介绍,有人在KTV唱歌到深夜1点多,第二天嗓子

嘶哑,到医院检查后发现声带急性充血水肿,还有些老人原本是高血压或糖尿病病人,打麻将却到了废寝忘食的地步,输赢皆使情绪大起大落,再加上忘记吃药,发生脑梗心梗的可能性很大。

专家提醒:过节生活要有规律,还要减少烟酒对喉部的化学刺激,不吃过热和过冷的食物。伤风感冒和女性月经期更不宜用嗓过度,以免造成充

血水肿。喝水时在水中加一些菊花、胖大海,可缓解咽喉不适。

春节前后也是心脑血管疾病发作的一个高峰,由于娱乐过度也能引发心绞痛,心肌梗,中风,建议老年人不要选择像打麻将这样刺激性的娱乐活动,避免情绪过于激动。同时,中老年人尤其是高血压、高血脂、糖尿病患者要时刻关注身体各项指标的变化,控制好血压、血脂和血糖。

7天给你清晰视力 选择麦迪格 摘掉近视镜



金视力角膜接触镜主要针对40岁以下800度以内的近视患者,根据其角膜曲率,配戴上一副可定型为健康角膜的角膜接触镜,患者主要在夜间配戴,其独特的基弯可以促进细胞移动,对角膜进行昼夜长时间的健康定型。并使眼轴逐步缩短,慢慢地将角膜中央部分压平,缩短折射光线的长度,使光线能聚焦在视网膜上,在视网膜上清晰地成像,在不知不觉中塑造出一个健康角膜,使患者七天摘掉近视镜。由于不开刀,不会在角膜上留下疤痕和影前角膜的透明性,不会产生一系列的后遗症,也不会使人产生手术时的恐惧感。特别是那些近视度数增加很快的青少年,由于眼睛还没有发育完成,不能接受任何屈光手术,而使用金视力角膜接触镜后,不但能及时地抑制住近视的加深,还能使成年人的近视得到矫正,青少年更可实现矫正和治疗的双重功效。

近视是一种发展性的疾病,在读书期间的青少年近视患者,每年都会有一百度左右的涨幅。所以,控制青少年近视再发展已经刻不容缓了。而现在,有了麦迪格金视力组合,不仅可以从近视的根源上控制近视再发展,还能七天摘掉近视镜,拥有正常人的视力。选择治疗近视产品,认准美国麦迪格,协议治疗,疗效有保障。

“我要坚持活到100岁”

“活一天算一天吧”

孟质槐退休前在湖南邵东教育局工作。他患有前列腺增生,1999年春节在衡阳中心医院接受前列腺激光切除手术,以为既然已经切除,就不会再出什么问题了。2000年,在深圳的儿女为方便照顾父母,将孟质槐及其老伴接到深圳,老人过上儿孙绕膝的幸福生活。2003年,孟质槐由于肾结石、输尿管结石和膀胱结石,入住深圳市第二人民医院,不料在化验中发现有肿瘤,紧接着进行第三次手术防止肿瘤细胞扩散,就这样入院14天进行了三次手术。这对于孟老来说,肿瘤不仅摧毁了他的健康,还造成了很深的心理阴影,那段时间他无法从低落中走出来,整个人都变得很消沉。

当时身体很差,心里也充满了紧张和恐惧,认为活一天算一天吧!”孟质槐说,虽然他自始至终都没有放弃治疗,却抱着一个消极应对的态度。医生说,虽然是早发现早诊断早治疗,但是不积极配合坚持吃药的话,五年就是孟老生命的极限。

“忙里忙外,让我忘记病魔的存在”

出院后,肿瘤症的阴霾一直笼罩在孟质槐及其家人身边,高昂的医药费也让他觉得自己对儿女是个拖累。但是儿女孝顺,老伴关心,孟老自己也坚强起来,遵从医嘱坚持吃药,积极配合治疗。但是,长期服药会产生副作用,四肢无力、头晕胸闷,心情也受到影响。孟老觉得只有劳动才能给他带来快

乐,才能让他忘记病痛的折磨,所以他总是不让自己闲着,忙着修理电器、忙着买菜做饭,忙着做一切力所能及的事情。他每天都早晚散步,买菜做饭,干家务,给小孙子辅导功课,这样也好,忙碌的时候就没有空去想自己身上的病了,而且还能锻炼身体。孟老说:“一旦处于忙碌状态,大脑就没有时间考虑其它的问题了,所以我就经常给自己找事儿做,修修补补的,一刻也不清闲,忙里忙外,可以让我忘记病魔的存在。”

看报纸和一些医学杂志,也是孟老的兴趣爱好。但就是这个兴趣爱好,帮了他的大忙。2006年,孟质槐在报纸上看到中科院灵芝孢子油可以防治肿瘤,就拿着病历单领取一盒中科院灵芝胶囊,感觉效果挺好,原

本走路下肢无力的症状得到了明显的改善,于是就趁热打铁买了12盒中科院灵芝孢子油,一个疗程下来,头晕、失眠、走路无力等症状都消失了,免疫力也大大提高,各项指标也均正常。从此,重新燃起希望的孟老一直不间断地服用中科院灵芝孢子油和中科爱特。原本每三个月一次的例行身体检查也已经改到半年一次。身体状况越来越好的孟质槐老人过上了含饴弄孙、尽享天伦的幸福生活。

“我要坚持活到100岁”

虽然,老人是在开玩笑的时候说出这句话,但是却可以看到老人乐观的精神和顽强的信念。老人说,与死神搏斗过的人会格外珍惜时间、生命和眼前的一切。他认为健康的身体

与良好的作息习惯和科学的饮食也是分不开的。生活要有规律,膳食要合理。老人还在《健康长寿解读》上发现一个很适合自己的食谱,每天早上喝一碗自己熬的含有黑豆、莲子、糙米、燕麦等多种食物的健康粥,既能防治肿瘤又能润肠通便,一举两得。俗话说:久病成医,老人根据自己的身体状况和生活规律总结出一套自我健康检测标准:大小便没什么异常,说明肠道尿道没事;吃完东西不消化,一两片健胃消食片可以解决问题就说明胃口没事;能睡能吃能走,就是健康的外现。

孟质槐老人还积极参加肿瘤防治健康教育基地举办的各种活动,学习更多的肿瘤防治知识,和病友们分享、交流抗肿瘤经验。我觉得现在很有信

心,也很有决心战胜肿瘤,我觉得现在很健康也很幸福,我要坚持活到100岁!”

肿瘤专家点评

众多病人的事例证明:肿瘤并不可怕,重要的是要有征服它的意志。孟老就是一个很好的例子,十四天做了三次手术,对身体、心理无一不是一个很大的打击。面对病魔,他从开始的消极心理,到现在的“我要坚持活到100岁”,是一个多么大的对比!孟老在患病后能注意饮食调理,并在手术后找到适合自己的综合治疗法——服用中科院灵芝孢子油提高免疫力,辅助治疗,也是他走向康复的关键。肿瘤患者需要家人的关心和鼓励,需要社会各界的帮助,肿瘤患者要真正走向社会,群体抗肿瘤,整体康复。

转自《深圳特区报》

中科院灵芝专卖
电话:83223131
地址:中央路131号