

健健康康过大年

编者按:瑞犬辞旧岁,金猪迎新春。春节快要到了,在这个吉祥如意的日子里,健康平安尤为重要。每当春节过后,到医院就诊的人数就会增加。那么,怎样才能健健康康过年呢?1月25日,记者就此采访了相关专家。

饮食篇

团圆聚会 会吃更健康

□本报记者 马晓非

主讲专家:市中心医院消化内科副主任医师王涛

过春节,当然离不开吃饭。家人团聚、亲友聚餐、同学聚会,吃饭总是必不可少。然而,很多人一不小心就吃得过了度,导致消化不良。那么,春节期间究竟该怎么吃?饮食上又有哪些需要注意的问题?

多吃蔬菜水果

春节期间,餐桌上菜肴丰盛,几乎顿顿离不了大鱼大肉。其实,摄入过多的营养可能造成消化系统疾病的发生,也会使肥胖、高血压、糖尿病等疾病的发病率明显升高。

许昌市中心医院消化内科副主任医师王涛提醒,春节期间应调整饮食,少吃肉类,多吃蔬菜和水果,从而减少脂肪的堆积。新鲜蔬菜含有丰富的纤维素,不仅能维持胃肠正常蠕动,而且能维持人体新陈代谢。水果既可以清热、解毒、润肠,又能调节和改善人体的代谢机能。

零食适可而止

春节期间,人们会在家中备上瓜子、花生、核桃、糖果、点心等零食。不过,零食虽然很诱人,但食用起来要有所节制,千万不能猛吃。

王涛提醒,瓜子含油脂高,过多食用会使人口干舌燥。糖果含有很多糖分,不适宜多吃。一些酥皮点心含有大量的糖和脂肪,吃完后能使血糖迅速升高,心血管疾病患者尤其要限量食用。

注意饮食卫生

春节期间,免不了和亲朋好友到餐馆就餐。“外出就餐时,要注意适度点菜,合理搭配膳食,注重科学消费、健康消费和营养消费。”王涛对记者说,在餐馆吃海鲜和烧烤时尽量食用熟透的,防止把病菌吃进体内。

饭后打包饭菜时,要注意生熟分开。回家后,将食品包装好后储存,不要将热食物立即放入冰箱,要等冷却后再放入。

玩乐篇

玩乐有度 别透支身体

□本报记者 马晓非

主讲专家:市中心医院内分泌科主任刁建华

春节是个喜庆的节日,也是个可以好好放松的节日。忙碌了一年的人们,在春节期间可以欢庆一番。不过,玩乐一定要有度,不能透支身体。

节日放松,不要通宵达旦

春节期间,有些人整天看电视,有些人喜欢通宵打麻将、打扑克牌,扰乱了正常的生活规律。

“看电视时要注意和电视机保持一定距离,看完电视要养成用香皂洗脸、洗手的好习惯。”许昌市中心医院内分泌科主任刁建华建议,老年人要尽量减少看电视的时间和次数,避免因剧情引起过度悲哀或兴奋。看电视时尽量少吃东西,千万不要久坐不动,以免造成脂肪堆积,引发肥胖。

体育锻炼,强度要适中

随着生活节奏的加快,很多人平常没有时间运动,一到节假日便开始疯狂地进行体育锻炼。然而,这种运动方式并无益于健康,还容易引起运动损伤。

刁建华提醒,缺乏日常锻炼的人,一定要逐步增加运动量,运动强度也要适中,尤其要重视运动前的准备活动和运动后的恢复活动,以免出现运动损伤。科学有效的运动方式是每周锻炼3到5次。

外出游玩,带上小药箱

如今,越来越多的人选择在春节外出游玩。外出游玩时,最好随身携带一个小药箱。

“药箱里可备些常用的助消化药、止泻药、解热镇痛药、晕车药、抗过敏药、硝酸甘油、速效救心丸等。”刁建华对记者说,旅行途中,注意及时休息,多饮水,晕车的人可少食多餐。长时间乘坐交通工具时,应每隔一两个小时适当活动活动筋骨、做深呼吸,以减轻旅行带来的身心疲劳。

急救篇

学些急救知识 有备无患

□本报记者 马晓非

主讲专家:市中心医院急诊重症监护室主任马西凡

春节是团聚的日子,也是一些疾病和意外高发的日子,因此,大家可以学一些急救知识,做到有备无患。

急性胃肠炎

打牌、游玩、走亲访友……春节期间,很多人的生活规律被彻底打乱,吃饭也变得没有规律,胃肠功能被严重削弱。

急性胃肠炎患者多是先出现恶心、呕吐,接着出现腹泻。腹泻次数大多为每日3到5次,甚至更多。许昌市中心医院急诊重症监护室主任马西凡建议,一旦出现上述现象,应尽量卧床休息,同时口服葡萄糖电解质液以补充丢失的体液。如果持续呕吐或腹泻严重,需立即到医院就诊。

酒精中毒

亲友相聚,少不了推杯换盏,而不加节制地饮酒则是引起酒精中毒的重要原因。酒精中毒者除了呕吐外,在神经兴奋期还会有话多、言语不清、动作笨拙等症状。酒精中毒者进入昏睡期后,一般表现为颜面苍白、口唇微紫、体温下降、瞳孔散大、脉搏快、呼吸缓慢有鼾声等。

马西凡提醒,轻度酒精中毒者可卧床休息,最好采用侧卧姿势,以免因呕吐导致窒息。如果因饮酒过量而出现狂躁症状,不要用手指刺激咽喉部来催吐。如果醉酒者出现面色苍白、大汗不止、心律不齐、呼吸异常等,应及时请医生出诊或送医院抢救。

鱼刺卡喉

过年的时候,餐桌上总离不开鱼。鱼虽好吃,但鱼刺就有点儿烦人了。每年春节期间,都有不少鱼刺卡喉患者到医院就诊。

鱼刺卡喉之后,采用大口吞米饭或馒头、大口喝醋等方法并不科学。马西凡说,如果鱼刺比较小,患者可以试着用力咳嗽,很多时候,细小的鱼刺会跟着气流脱落下来。如果鱼刺很大、很硬,刺痛感剧烈,或者颈部、胸部刺痛明显,就要立即到医院就诊。



1月26日,许昌市人民医院联合驻许某部、河南省第三强制隔离戒毒所,举办了以“新时代、新起点、新希望”为主题的迎新春联欢晚会,通过动听的歌声、优美的舞蹈、幽默的小品、声情并茂的诗朗诵等,迎接新春佳节的到来。马晓非 摄



1月28日,许昌红月医院·许昌市第三人民医院举办了2019年新春联欢暨表彰大会,对在2018年工作中表现优异的4个先进集体和12名先进个人进行了表彰。随后,该院领导和职工表演了精彩的文艺节目,载歌载舞共迎新春。马晓非 摄



1月27日,禹州市人民医院举办了以“开启新征程、谱写新篇章”为主题的迎新春联欢会,以不同形式赞美医院的新发展、新面貌。同时,该院对联欢会进行了网络直播,吸引了1.2万余名观众在线观看。马晓非 摄



诗和远方,还有秋刀鱼的滋味
都想要去了解
谢谢你,总能陪我如愿

全心全意 为您服务
致敬平凡 成就卓越