

健健康康过大年

春节期间饮食注意事项

□李伯群

春节前后,单位年会、同学聚会、亲戚朋友聚会等,大吃大喝后最煎熬的就是我们的脾胃。很多身体的问题也会在此期间出现或者暴露出来,比如脾胃的问题就是最常见的问题。脾胃在身体里面的分量有多大呢?

《黄帝内经》中记载:“脾胃者,仓廪之官,五味出焉。”人体的生长、发育、维持,全靠脾胃接受食物,并加工转化成气血津液,再输送滋养全身。

《脾胃论》中记载:“百病皆由脾胃衰而生也……治脾胃即可以安五脏。”这不仅使我们对脾胃认识有所启发,同时对我们防治脾胃疾病亦有所借鉴。

《黄帝内经·素问·五脏别论》中记载:“胃、大肠、小肠、三焦、膀胱,此五者,天气之所生也。其气象天,故泻而不藏,此受五脏浊气,名曰传化之腑,此不能久留,输泻者也。”意思是说,这带空腔的五脏,它们的生理功能如天运一般川流不息,接受五脏的浊气传导输泻,不能久留贮藏,分别输泻排出体外。

春节期间,人们对于饮食往往会忘记克制,暴饮暴食现象时有发生,却浑然不知,脾胃功能无法经受如此的考验。当我们吃进去的东西超过脾胃所能承受的范围时,就会出现不堪负荷,开始积食,积食如果得不到及时的疏通,就会化积成热,出现阳明腑实证,感觉肚子堵得慌、便秘、发热,严重者还会出现逻辑混乱,昏迷等症状。为防患于未然,每天吃饭前可以先吃点容易消化的水果,饭后稍微休息后要散散步,如果感觉有点积食了,要用焦三仙(焦麦芽、焦山楂、焦

神曲)泡水喝,如果已经出现胃热,就用晚蚕砂、陈皮煮水喝。

春节期间如果过量食用寒凉性的海鲜,还可能出现急性腹泻的风险。一般情况下,用生姜煮水加红糖就能止住,如果是不太新鲜的海鲜引起的食物中毒,可试用紫苏煮水喝,能解鱼蟹之毒。

大吃大喝后要 let 脾胃得到休息,这时煮点小米粥等容易消化的食物,配点青菜萝卜,是个很理想的做法,能让人获得一种神清气爽的感觉。

春节前后应吃些健脾和胃的食物,如山药、南瓜、白扁豆、炒薏仁、芡实等,山药可以煮排骨汤,可以切片炒五色菜,可以做成山药羹;南瓜可以和山药拼盘一起蒸,金银相间既美味又有卖相,南瓜还可以做成海鲜盅、南瓜泥、南瓜饼;白扁豆加芡实薏仁炖猪肚可谓相得益彰。

春节期间一定要注意以下几个不良饮食习惯。

一、不按时吃饭,要么不吃,要么狂吃

白天睡到日上三竿,一天只吃两顿或一顿是很多年轻人春节的打开方式。要么不吃,要么狂吃。早上7时~9时是胃经运行时间,这个时间段里应该吃早饭;而9时~11时是脾经运行时间,是帮我们运化营养的时间。如果在该吃早饭时睡觉,在晚上该休息时却狂吃辣子鸡等让脾加班透支,就会出现胃痛腹胀。

二、拼命吃水果

一到春节,少不了各种水果,橘子、苹果、龙眼、橙子、西瓜等,甚至有些水果还是从冰箱里拿出来的,当

脾胃运化它们时,需要消耗更多阳气。凉的、生冷的吃多,就会加重脾肾虚症状。当吃多了生冷水果,脾阳不足,大便都不成形了,那维生素含量再高也没意义。

三、过食肥甘厚味

大肉、烧鸡、牛排、鱼、虾等,春节里一个都不能少。我们吃进嘴里的每一块肉,是需要靠脾胃消化、输送出去的。当摄入量超过脾胃承受能力时,那些消化不完的高蛋白质、高脂肪就会慢慢堆积在体内形成湿气和痰。痰停在哪,病就在哪。有句谚语“鱼生火肉生痰,青菜豆腐保平安”,意思是说,鱼味道鲜美,但多吃容易导致内热蓄积,即“生火”;肉美味可口,多吃则会导致体内津液代谢失常,产生痰浊,即“生痰”。

四、狼吞虎咽,过食辛辣

细嚼慢咽是很传统的养生方法,古人就深谙此道。现代医学发现细嚼慢咽是很健康的饮食习惯,对肠胃会起到很好的保护作用。唐代孙思邈就极其推崇细嚼慢咽,我们也都知道老人家很长寿,用事实告诉我们慢有慢的厉害之处。人长牙齿就是为了咀嚼的,如果把牙齿的任务都扔给胃来完成这对胃也是一种负担。

《黄帝内经》早有记载食物有酸、苦、甘、辛、咸五味,而五味对应五脏。吃得太甜会使脾气濡滞,胃气薄弱;吃得太过辛辣,辛热就容易产生胃热,灼伤胃阴。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

谨防假日综合征

□李勤

在医院工作多年来,发现一个很有趣的现象,那就是年前两周左右,患者量有一个高峰,大多数患者想趁着春节前抓紧时间采用中医中药调理身体,把身体调理好后,全家人团聚,可以度过一个祥和幸福美满的春节。

春节期间,家人团聚,其乐融融,少不了喝酒熬夜打牌,吃些肥甘厚味的食物,另外很少运动,容易患上假日综合征,如周身乏力、食欲下降、大便稀溏或便秘等脾胃失调的表现,有些患者会有烦躁易怒、失眠多梦、口苦口臭等肝火上升的表现。这样就导致了病情的反复。患者会发出各类疑问,“大事不好,病情反弹了!”“中医中药不是治本的吗?怎么好了又复发了呢?”

中医没有错,扶正祛邪是永恒的法则,但是,由于假期的放纵任性,导致邪气日盛,正气不足,天平偏向于邪气,自然,身体可能出现各种毛病!其中不少患者是这样想的:“咋办?再找医生看看……不行,过年不吃药!吃药吧,不吉利!咬牙坚持一下,等过完年后,再找医生看。”终于等到假期过完了,抓紧时间到医院看病。于是,第二轮就诊高峰就来了。年后的1个月,各个医院经常都是患者爆满,人流堪比春运!结果自然是“您生病,我们跟着劳累!”

所以,要严防春节假日综合征,特别是高血压病、糖尿病、冠心病等心脑血管疾病患者,由于饮食不节,起居无常,可能会引发意外事件,需要提高警惕,严防死守健康的底线。

我们可以利用这个长假,给身心放个假,舒缓紧张情绪,放松疲惫的身体。起居有常,早睡早起,饮食有节,不要胡吃海塞,保持生物钟规律,多陪伴家人,抽出时间锻炼身体,可以多阅读书籍,充实精神世界!利用这个契机,静下心来,思考规划家庭及个人来年的发展。还是老话说得好“管住嘴,迈开腿”“饭后百步走,活到九十九”“早睡早起,粗茶淡饭身体好”。

知易行难!我们一起共勉,享受健康愉悦的春节假期!

(作者供职于河南省中医院)

精神疾病患者如何安度春节

□周梦煜

一年一度的春节即将来临,郑州市第八人民医院的门诊似乎也比平时热闹了许多,这也充分反映了人们对精神疾病的重视程度,但临床上遇到的一些问题也难免让医生担忧。

首先,有部分病情比较严重的患者不能及时送入院。认为春节住院不吉利,因此就在门诊开药,先在家应付几天,等春节过后再送患者入院。这样做的结果必然导致病情逐渐加重。因此,也造成了医院春节后住院患者猛增的现象。

另外,还有一部分住院患者病情不稳定而急于出院。这部分患者的家属认为春节在医院度过总归不

是好事。因此,不听医生劝告就匆忙接患者出院,当然这部分患者可能还存在其他原因,如春节期间相亲、结婚,担心被亲友知道患者住院名声受影响等。这样做的后果同样使病情加重,不得已还要重新返院。

为避免上述情况发生,希望广大患者及其家属,一定要遵从医嘱,防患于未然。当然,在医院的患者们,请相信有我们的医生、护士和其他工作人员陪伴,您一定会度过一个愉快的春节。

那么,在院外的患者应如何平平安安度过春节呢?

坚持服药

春节期间,有部分患者或亲属受传统观念影响,认为吃药不吉利,因此主动停药几天,有的家属担心春节期间会有很多亲朋好友来串门,怕患者服药后出现的一些副反应被别人看出来,总归面子上过不去,因此主动减药或停药。还有个别家属春节期间为患者介绍对象或办婚事而停药。也有一部分家属整日忙于访亲拜友而忽略了患者的服药问题……这些都容易导致疾病的加重或复发。因此,坚持服药,仍是目前预防精神疾病复发的主要措施。

远离酒烟

节日期间,亲朋好友相聚,难免借酒助兴。少量饮酒或许会有某些好处,但饮酒过量不仅伤害身体,

而且,还可导致精神障碍。烟可加速精神药物的代谢,降低药物的疗效。因此,精神疾病患者一定要控制烟酒。在这里还要提醒患者家属,当你们开怀畅饮、吞云吐雾时,也要顾及患者的感受,只有为患者做好榜样,才能使患者安下心来远离烟酒。

娱乐有度

忙碌了一年,好不容易来个长假,是应该好好放松一下。看电视、打扑克、玩麻将等,这些活动往往会使用者过度兴奋,得不到充分休息。因此,放松要适度,作息要有规律,一定要坚持早睡早起。家属也应娱乐有节制,督促患者有规律地生活。

调整心态

春节期间,亲朋好友相聚,总会互相扯一扯你的生活、我的工作、他的家庭等。对一些工作顺利、家庭幸福的患者来说无疑是皆大欢喜,可对于一些不太顺利的患者总会生出一些伤感来。因此,心态调整尤其重要。不能以己之短比人之长,结果是越比越短,况且自己认为的短处很可能就是别人认为的长处呢!要看到自己的长处和优势,或许你有失败,但相信自己,这一切是暂时的,过去的让他过去,只要自己努力了,未来会是美好的。无论何时何地,请保持一颗平常心。

(作者供职于郑州市第八人民医院)

丙型肝炎的传播途径与检查

□张国龙 王奇

丙型肝炎,简称丙型肝炎、丙肝,是一种由丙型肝炎病毒(HCV)感染引起的病毒性肝炎,主要经输血、针刺、吸毒等传播,据世界卫生组织统计,全球HCV的感染率约为3%,每年新发丙型肝炎病例约3.5万例。丙型肝炎呈全球性流行,可导致肝脏慢性炎症坏死和纤维化,部分患者可发展为肝硬化甚至肝癌。

丙型肝炎病毒感染是致病根本原因,在外界因素的影响下,如饮酒、劳累、长期服用有肝毒性的药物等,可促进病情的发展。丙型肝炎的病理改变与乙型肝炎极为相似,以肝细胞坏死和淋巴细胞浸润为主。

HCV感染的发病机制主要包括免疫介导和HCV直接损伤两种,病毒因素包括病毒的基因型、复制能力、病毒多肽的免疫原性等。饮食、免疫抑制剂的使用等因素对HCV的感染病程也有影响。

接吻、拥抱、喷嚏、咳嗽、食物、饮

水、共用餐具和水杯、无皮肤破损及其他无血液暴露的接触一般不传播HCV。

传播途径

一、血液传播。

1.经输血和血液制品传播。由于抗-HCV存在窗口期、抗-HCV检测试剂的质量不稳定及少数感染者不产生抗-HCV,因此,无法完全筛出HCV阳性者,大量输血和血液透析仍有可能感染HCV。

2.经破损的皮肤和黏膜传播。这是目前最主要的传播方式。使用非一次性注射器和针头、未经严格消毒的牙科器械、内镜、侵袭性操作和针刺等也是经皮传播的重要途径;共用剃须刀、牙刷、纹身和穿耳环孔等也是HCV潜在的经血传播方式。

二、性传播。

三、母婴传播。抗-HCV阳性母亲将HCV传播给新生儿的危险性为2%,若母亲在分娩时HCVRNA(是一小的

有囊膜的单股正链RNA病毒)为阳性,则传播的危险性可高达4%~7%;合并HIV(人类免疫缺陷病毒)感染时,传播的危险性增至20%。HCV的病毒高载量可能增加传播的危险性。

四、其他途径。见于15%~30%的散发性丙型肝炎,其传播途径不明。

检查

一、肝功能。包括血清ALT(谷丙转氨酶)、血清AST(谷草转氨酶)、总胆红素、直接胆红素、间接胆红素、白蛋白、球蛋白、胆碱酯酶、碱性磷酸酶、转肽酶等。

二、丙型肝炎病毒抗体。

抗HCV。

三、丙肝病毒定量。

血清HCVRNA,了解丙型肝炎病毒复制的活跃程度。

腹部肝胆脾超声检查了解肝脏有无慢性损伤。必要时进行腹部增强CT

或MRI(磁共振成像)检查,以了解病情损伤程度。

五、肝脏瞬时弹性波扫描。

是一种无创检查可用于慢性丙型肝炎患者肝脏纤维化程度评估。丙型肝炎患者评估肝脏纤维化程度对于确定治疗方案非常重要。

六、肝组织活检。

是评估患者肝脏炎症分级与纤维化分期的金标准。

丙型肝炎的鉴别诊断主要依据特异性血清学检查。急性丙型肝炎干扰素抗病毒效果好,90%的患者可获得完全应答而彻底痊愈;慢性丙型肝炎病情相对较乙型肝炎为轻,经标准抗病毒方案治疗,有机会清除病毒获得痊愈;部分患者感染20年~30年后可出现肝硬化或肝癌。

(张国龙为河南省疾病预防控制中心性病艾滋病防治研究所所长,王奇为河南省疾病预防控制中心性病艾滋病防治研究所综合室主任,杨须整理)

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

老亲访友 就选奇芝堂

扫码进入商城

广告

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购 / 订购热线: 0371-58615152

信阳淮河骨科医院诚聘医界精英

信阳淮河骨科医院(原工区路四里棚骨科医院)始建于2005年,是一所集医疗、康复为一体的二级专科医院。信阳市医保、城乡居民医保(原城镇居民医保和新型农村合作医疗)、河南省城镇居民(职工)异地就医直接结算、信阳市工伤保险定点医院。

现因业务发展需要,高薪诚聘康复医学科、重症医学科、急诊科、骨科、医学影像科、B超、检验科、护士等医疗专业人员。真诚欢迎医界同仁前来合作发展!

联系人:杨劲松 联系电话:13939715700

地址:信阳市羊山新区新五大道56号

广告