



假期保健,这份指南用得上

B 饮食篇

出外就餐防止胃病腹泻

有些家庭出游,喜欢自带熟食,或者在外野餐。专家提醒,旅途中食物最易腐败,千万注意饮食安全。出外旅游最好携带有密封包装的食品,尤其是肉类食品,比面包、饼干类食品更容易变质。

打开包装的食品应尽快吃完,在没有冷藏设备的情况下不要搁过夜,吃不了宁可扔掉,不要因为怕浪费而勉强吃下,或留着过后再吃。

在外野餐时要尽量保持手部的卫生。旅途中,双手要接触许多东西,如用手扶车、点钱、抚摸动物、采花草等,所以就餐前最好用干净的活水和肥皂清洗,如果没有条件洗手,那么就不要再用手抓食物。

蘑菇野菜不可乱吃

春季吃蘑菇和野菜是很多市民都有的习惯,殊不知对于过敏体质的人来说,野菜不能乱吃,而吃野生蘑菇中毒的事件也时有发生。

现在正是植物日光性皮炎高发季节,绝大多数野菜含有光敏性物质,容易引发皮炎。光敏性强的野菜有马齿苋、芥菜、灰菜、马兰头和红花苜蓿等。如果市民本身就有光敏性疾病,或曾被晒伤,外出踏青时最好不要过多食入野菜,另外有红斑狼疮的患者也要特别注意。

不妨吃些时令菜

1.艾叶粿:艾叶粿又称蒿子粿,是一道传统的小吃,一般在清明节食用。因为香蒿叶子很像辟邪的艾叶,也叫艾蒿,故有地方叫艾叶粿。香蒿草小,气味其实比艾叶清淡很多。艾蒿性味苦、辛、温,入脾、肝、肾经。能散寒除湿,温经止血。此外,用清明草做的清明团也很适合在清明左右食用。

2.香椿:香椿在清明节前后正是发芽的时候,所以这个时候吃正是新鲜时节。中国人食用香椿久已成习,汉代就遍布大江南北。椿芽营养丰富,并具有食疗作用,主治外感风寒、风湿痹痛、胃痛、痢疾等。

3.韭菜:俗话说得好,正月吃葱,三月吃韭。到了春季,吃韭菜对肝脏和肠胃健康是很有帮助的。韭菜中的膳食纤维是非常丰富的,经常食用韭菜,韭菜中的膳食纤维就可以很好地帮助我们阻止身体对胆固醇的吸收。可以有效降低血液中的胆固醇含量。此外,韭菜又被称为壮阳菜,有着很好的补肾效果。韭菜的好处很多,但两类人需少吃:容易反胃的人以及容易腹泻的人。

4.河鲜:清明前后正是螺蛳、河蚌爬出泥土的时候,所以这个时候的螺蛳和河蚌新鲜美味;还有河虾,三月黄鱼四月虾,五月三黎焖苦瓜正是这个道理。

5.荠菜:清明节前后,肝火旺盛的人容易出现一系列上火的症状,而荠菜有健胃消食、明目养肝的功效,特别适合这个时候吃。

C 防病篇

春风拂面防过敏

每年清明过后因过敏就诊的患者会出现一个小高峰,有花粉过敏、枯草过敏、食物过敏等等。因此,清明时节外出踏青或扫墓,应该做好防过敏工作,对于免疫力低、过敏体质的人,尽量不要长时间待在野外。即使需要扫墓,也要做好防护措施,应戴好口罩、墨镜、遮阳伞等,选择花草树木上风方行走。回家后应立即清洗鼻腔、面部,以减少花粉在面部、鼻腔滞留的时间。要注意避开引起春季花粉症的植物如:大果榆(榆科)、青杨(杨柳科)、旱柳(杨柳科)、白蜡(木犀科)、刺槐(豆科)、白桦(桦木科)等。

需要注意的是,无论是花粉过敏,还是其他的过敏,当症状出现时首先需要到医院进行过敏原采血检测,在明确了是否过敏及致敏原后,医生才能根据患者的具体情况确定该如何用药、如何治疗。

警惕流行性疾病高发

春天万物复苏,一派生机,但也是病毒细菌快速繁殖和传播的季节,所以春天是很多流行性疾病高发的季节,其中就包括了流行性感冒和流行性腮腺炎。

清明时节冷暖空气交替频繁,气温波动较大,冷热之间,人体的自身免疫力也随之降低,这时一旦遭遇病毒侵袭,就很容易发生感冒或流感。

春季是流感高发季节,市民出游应该避免去人多拥挤的地方。流感是一种急性呼吸道传染性疾病。勤洗手、室内勤通风换气、注意营养、保持良好体质等做法有利于预防流感等呼吸道传染病。出现打喷嚏、咳嗽等呼吸道感染症状时,要用纸巾、手帕掩盖口鼻,预防感染他人。

流行性腮腺炎,也就是俗称的“痄腮”,一般在儿童和青少年当中比较常见,流腮可以通过与患者直接接触、唾液、飞沫等传播。因此,家长带孩子出行时一定要慎重,可以给孩子戴口罩,但还是尽量减少到人流密集的公共场所。如果家长发现自己的孩子出现一侧或双侧耳垂下肿大,同时还伴有发热、疼痛、咽喉肿痛等症状一定要及时就医。在护理上,应该避免食用刺激以及干硬食物。

老人要防旧疾复发

春季是心肌梗死、中风等疾病的高发期,有心脑血管、高血压等疾病的人,要注意控制自己的情绪,不要过度劳累或伤心,否则容易诱发心梗或中风。有精神疾病的人,更要注意心理调节,防止新疾和旧病复发。

此外还应谨防哮喘发作。一旦感到胸闷发紧,咽喉部有被堵塞、想咳嗽的感觉,就要尽快离开当时的环境,并且坐下来休息。患哮喘的病人,要尽量避开鲜花盛开的时候出行,同时带上必备的药物,在医生的指导下使用。

据新华网

A 出行篇

踏青登山需量力而行

清明时节踏青可谓好处多多:

1.改善血液循环:清明时节,气温转暖,郊野春游,做些轻微活动,可以增强下肢肌肉和筋腱的活力,灵活百骸,使气血运转,冠状动脉血循环得到改善,是强心最佳法。

2.按摩人体脏器:清明时节,芳草萋萋,山路崎岖,信步闲游,全身都会受到震荡,这种震荡可以防止血管壁出现沉淀物,加速里面渣滓的散退;有节奏的步行,低频、适度的颤动,对内脏器官更能起到按摩的作用。

3.调整人体代谢:清明时节,春和景明,大地绿遍,空气新鲜,阳光充足,大气中的“长寿素”——阴离子较多,是调整人体代谢的天然“药物”,更是治疗精神紧张的理想“解毒剂”。

提醒:踏青登山一定要量力而行。因为不是任何人都可以登山旅游的,如果患有心脏病、高血压、急慢性支气管炎、肺气肿、肾炎、盆血、肺结核、发热、急性感染以及结石活动期的病人都不要逞强登山。

注意防蜂虫蜇伤

春季是蜜蜂活动的旺季,外出时一定要注意防蜂蜇伤。外出赏花踏青,不要用手拍打蜜蜂,一旦被蜂蜇伤,局部有疼痛、红肿、麻木等症状,数小时后能自愈;少数伴有全身中毒症状,刺伤处出现水疱。

局部处理急救方法:伤口残留毒刺的立即拔出或用针挑出,但勿挤压蜇伤处,以免增加毒液的吸收;也可用嘴吸出毒素,那样可能让毒素从口腔的微小损伤进入体内。蜜蜂蜇伤,因其毒液多为酸性,可用肥皂水、3%氨水或5%碳酸氢钠液涂敷蜇伤局部;黄蜂蜂毒与蜜蜂蜂毒不一样,为弱碱性,所以局部可用食醋或1%醋酸擦洗伤处;当蜂毒剧烈,一旦因过敏性休克发生心跳呼吸停止的则应立即现场进行心肺复苏,并呼叫急救车前来救援。

到野外扫墓时还要小心草丛中的恙螨(恙虫幼虫),一旦被恙螨叮咬,就可能感染上恙虫病。为预防虫咬性疾病,应避免深入草丛,最好穿着长袖衣裤及长靴,束紧袖口及裤脚口,以避免皮肤暴露。

4月6日开设青光眼专家门诊

原湘雅二医院眼科副主任段宣初教授来衡亲诊手术

说起青光眼,大部分人也不甚了解。但是你对它陌生,不代表它会对你“心慈手软”。青光眼是世界第二大致盲性眼病。患者眼压往往高过了视神经的承受范围,会导致视力急剧下降、视野缩小,最终完全失明。

相关数据显示,约90%患者不知道自己患上青光眼,也很难预防。相当一部分青光眼患者伴有偏头痛、恶心、想吐、眼胀眼痛之类的毛病,往往误以为其它

疾病而误诊。因此,不难理解青光眼为啥被叫作“沉默的失明杀手”。

青光眼不仅可能造成失明,而且是不可恢复的永久性失明。以目前的医学水平,青光眼患者必须做好打持久战的准备。青光眼对眼睛造成的损害,无法恢复。无论药物、激光或手术,都只能控制病情,降低眼压,防止病情恶化和视力进一步下降。

清明小长假期间,衡阳爱尔眼科医院正常门诊,另特邀中南大学眼科学教授、原湘雅二医院眼科副主任、现爱尔眼科湖南区副院长段宣初教授来院亲诊手术。因段宣初教授在衡时间有限,当天只能亲诊少量衡阳患者及开展限量手术。即日起进行报名预约,并提前到衡阳爱尔眼科医院接受初步检查,约完即止。报名热线:0734-8239955/18974738806。

广告