

# 过个快乐健康的春节

◎ 陈锦荣

一年一度的春节又要到来了,如何过好今年的春节?

纵观以往的春节,有些人只顾“吃喝玩”而忘记如何在节日过得健康,结果却发生了所谓的“乐极生悲”、适得其反的伤心事来,让自己和家人蒙受不应该有的痛苦,更有一些人为追求快乐而忘记休息,结果出现了所谓的“节日病”。

如何让自己过得既快乐又健康的春节呢?需注意几点:

## 吃得好,也要重视健康饮食

如今过春节,虽然不兴什么大鱼大肉,但为了“吃得好”而暴食暴饮的现象还是时有发生,尤其是一些人,在举家团圆之际,一高兴就胃口大开,有些晚辈还会敬长辈多吃些,因而导致胃肠很受伤;有些家庭妇女为了节约,让自己一味“收菜底”,说是“不浪费”,但也可能会吃出病来,小则消化不良,重则发生食物中毒(因一些隔夜食物会出现细菌或毒素污染);有些小青年还在过春节时玩个通宵,吃了好好的“好东西”,结果也会吃出病来。

为此,笔者奉劝“有好吃”、“吃得饱”的人,最好还是“食饭节约肚”,宁可少吃一些,让自己的胃肠保持“饥饿感”,而不要出现令人难受的“饱胀感”,人们要休息,胃肠也不能“加班”啊!

## 美酒虽好,但不要贪杯伤身体

春节餐桌,尤其是除夕夜或请客宴席上,少不了要几杯酒碰杯,美酒自然是好东西,但“不要贪杯”,尤其是在忙碌的节日里,太多因熬夜或是本来就有高血压的人士,容易积火加上“酒火”,轻则出现醉酒的呕吐眩晕,重则因不节制而饮出病来,有时还是相当严重的胃出血、脑出血,让自己被美酒祸害而送进医院“活受罪”,有时还会“舍命陪君子”。

作为医师的笔者更要提醒诸位,一是不要由于喝醉酒而出现身体问题,更不要因喝酒或敬酒而出现违法问题,因为不仅醉酒驾车要接受刑罚,而且敬酒致人死伤也要承担连带责任,何难不为?

## 娱乐虽好,但不要通宵乐出病

春节长假,不仅自己有时间休息,也可借此而访朋问友,大家高兴聚聚,或是聊天说地,或是唱歌跳舞,娱乐至深夜,但要注意,由于这样的娱乐时间太久,已改变了平时的作息生物钟,或多或少会影响身体健康,尤其是通宵达旦,更是很伤害。

对于大多数体质好,适应能力强的的人来说,问题不大,对于那些“弱不禁风”的人,就是一种对于健康的严重威胁。为此,必须在娱乐时采取“适可而止”,否则可能会出现乐极生悲的现象,出现了所谓的“节日病”来。

## 节日外出旅游,但不要玩得太累

利用节日外出旅游,尤其是境外游是一种快乐的“情景养生法”,但注意不要太累,尤其是一些年纪的,“赶鸭子式”的跟团游可能会令人觉得很累,再加上节日是旅游旺季,旅游点车水马龙,而自由行虽然自由,但也难免出现人流拥挤的无奈,要注意不要累坏。

正确的方法就是节日旅游要避开热门线路,找一些“好山好水好寂寞”的地方,或是邀几位老友、带上老伴或子孙,一起去过一个宁静的山野生活,既不累,又有好心情,这样会更好些。

## 自驾车游,但不要路怒飞车

春节长假,高速公路免费行驶,对于有车一族的青年人来说,自驾游是不错的选择,但在一些“高速变慢速”,甚至容易变车的路段上行车,显然很是无奈,一些少年气盛者容易出现“路怒”,而正是这样路怒,有时就会诱发出一场车祸或肢体摩擦。有些小青年喜欢飞车展技,由于春节人多,容易引发交通事故,害人又害己,这些都应该严格制止。

玩手机电脑虽开心,但不要玩得走火入魔。有些低头族的人,不喜欢春节外出凑热闹,只能“守城”家中,玩手机与电脑,由于不受上学与上班时间的限制,没日没夜地玩,玩个痛快。殊不知,这种亡命的玩法对身体很伤害,有些人玩出了个视力神经损伤(如视网膜剥离),有些人玩出个“脑中风”(在同一个体位长时间玩手机可能导致脑血管而出现“梗死”),导致神经衰弱的就更加容易,必须引起高度的注意。

儿童玩烟火作乐,但不要冒险。在一些没有明令“禁烟火”的地方,利用春节,为儿童而放烟火,快乐之中,要警惕发生烟火炮仗伤人的事故,以往每年都有此类事故发生。

放烟火生祸,除了容易引起火灾外,就是伤己伤人,而一旦发生,烧伤的治疗比一般伤害还要麻烦,如对于一些严重的躯体2度以上皮肉烧伤,在大寒天气要用“暴露疗法”,疗程长,还要留下难于消除的“疤痕”。真是不值得!不应该!

有病过节,不要忘记治疗。有病的人也要过节,可有个问题应该值得注意,潮州人有“过节不煮药”的习俗(当然可用西药或中成药服用),但不少人过春节时一高兴,忘记了自己必须按时服药,或是食物或节息有所禁忌的病号,由于不吃药,也不注意饮食与节息,结果就闹出本来不应有的“慢性病急性发作”来。

最常见的情况是因春节忘记服药而导致“三高”(高血压、高血脂、高血糖)更高,或是原有的慢性胃病而出现急性发作,甚至穿孔或胃肠痉挛。有些原冠心病者,因春节休息不好而出现了“心绞痛”和“心梗”。

凡此种种,都属于春节常见的“节日病”,年年有警钟敲响,但年年会发生,今年,虽不希望完全杜绝,但必须减少到最低的发生率,才能让人人过一个既快乐又健康的春节。

头条专刊 潮州市人民医院 健康所托 值得信赖

门诊预约挂号电话:2268800 地址:潮州市城新路8号 总机电话:

# 喝咖啡有什么好处

◎ 乐健

随着民众生活水平日益提高,品味咖啡早已不是奢侈之事,也是“文雅”之举。笔者发现,时下我市民众除了品尝“潮州工夫茶”之外,喝咖啡已逐渐成为新的时尚潮流。但许多民众只知道咖啡提神醒脑,兴奋神经,其实咖啡喝了,还有好多益处。笔者想借报刊一角,推介喝咖啡的益处。

咖啡是世界上公认的三大饮料之一,它与可可、茶是民众最喜欢的饮料。咖啡是用咖啡豆经过烘焙后,制作出来的,世界上认可有十个咖啡品牌,其中“星巴克”咖啡馆国内大多城市已陆续设立;满足民众喝咖啡的需求。我市近期也有此品牌店落户城区。然而,笔者观察,许多民众只以为长期饮用咖啡之后,可能会导致“骨质疏松”、“长胖”、“咖啡因中毒”等。但是,事实上,假如说“咖啡有损健康”,那么有些冤枉咖啡了,纯咖啡其实含有多种营养物质,咖啡对健康究竟有什么样的影响?据国内外多项研究证实显示,咖啡不仅不会伤身,对人体健康还有诸多益处。

首先,可降低癌症风险。笔者曾见到美国杂志《临床肠胃病学与肝脏病学》刊登一项研究发现,每天喝咖啡可使原发性肝癌的风险降低40%;还有国内外研究称,经常喝咖啡可降低女性患卵巢癌的风险。其次,可预防糖尿病。有研究说,常喝咖啡的人患糖尿病风险较低;有好多人喜欢喝咖啡,因而,其罹患糖尿病的概率很低。第三,可增强记忆力。适量摄入咖啡因对短时记忆和长时记忆都有好处,有助于防止认知能力下降。第四,可保护心血管。据日本国立癌症研究中心研究称,每天喝一杯咖啡比不喝咖啡的人因卒中死亡的风险低。第五,可有助于长寿。坚持喝咖啡的人死亡率比普通人低,这也是医学界和营养界研究发现的。

喝咖啡也未必人人都适宜,最好因人因体质而异。而对中老年人喝了,更是可助于养生保健的。只要不是乱喝,有品味地适当喝些,乃是有益于护身保健的。

# 这波流感这么猛,到底该如何与之“过招”?

入冬至今,流感在全国大范围流行。上一年的流行让许多人心有余悸,近日,“流感”再度成为街头巷尾热议的话题。

这一季流感流行情况如何?有没有想象中那么可怕?流感防治有哪些误区?记者为你一一解析。

## 这波流感啥情况?

北京的上班族张女士近日出现高烧、连续呕吐等疑似流感症状,随即去一家三甲医院发热门诊就诊。“挂号、缴费和抽血的地方都在排队,输液的人也特别多。”张女士说,单位也有不少同事相继“中招”。

记者调查发现,近期儿童医院急诊科人满为患,中小学校也成为流感重灾区。北京的石女士告诉记者,前一段时间,念初一的女儿班里不少同学得了流感,于是全班停课4天,后来,其他班级也出现类似情况,学校不得不取消了新年联欢会。

去年入冬以来至今,流感在全国大范围流行。看上去来势汹汹,这波流感到底是“什么情况”?

“流感病毒有甲乙丙丁四种类型。在人群里能持续传播并引起季节性流感的主要是甲型、乙型这两种。”中国疾病预防控制中心传染病预防控制处研究员李中杰25日在国家卫生健康委员会新闻发布会上说,从全国流感监测网络的监测结果来看,目前主要流行的是甲型H1N1病毒,甲型流感占90%以上,没有发现影响今年流感流行的抗原性等方面的变化。

广东省中医院大呼吸与危重症医学科主任林琳表示,持续高烧不退是本次流感的特点,常伴有咳嗽、咽痛、周身疼痛、打喷嚏流涕。

国家卫生健康委疾病预防控制局副局长雷正龙介绍,最新监测数据显示,目前我国已进入流感活动高峰期,南方省份升高趋势趋缓,北方省份处于平台期。“根据专家综合分析,我国2018-2019年流感流行季流感活动水平将低于上一流行季水平。”雷正

龙说,未来随着学校和托幼机构放假,流感聚集性疫情将逐渐减少。

## 流感真的很可怕?

流感曾经并不怎么引人注目。2017-2018年冬春季,乙型流感狠狠地“刷”了一波存在感,给人们留下深刻印象;而网络刷屏文章《流感下的北京中年》更让一些人对抗流感产生了恐惧心理。

流感真有这么可怕吗?疾控专家介绍,季节性流感在人群中是常见病,是人群普遍易感的疾病。人患流感后能产生获得性免疫,但流感病毒很快会发生抗原性变异从而逃逸宿主免疫。因此,人的一生可能会多次感染相同和(或)不同类型的流感病毒。

全国流行性感冒医疗救治专家组组长、北京市中国医院院长刘清泉说,由于流感具有较强的传染性,且流感病毒易变,因此,不同季节、不同年份会出现不同的流感病毒。

冬春季是流感等传染病的高发季节。雷正龙说,流感作为冬春季常见的呼吸道传染病,每个冬春季都会出现流行高峰,只是流行的时间长短、峰值有所不同。

专家介绍,一般人群患流感后,无并发症者多于发病3-4天后体温逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复需常1-2周。有重症高危因素的人群感染流感后容易出现并发症,严重时可能危及生命。

“5岁以下尤其是2岁以下儿童,65岁以上老人以及有慢性呼吸系统、慢性糖尿病以及心血管系统等慢性病患者,出现并发症的风险较高,要特别注意预防流感。”李中杰说。为何最近身边不少人“中招”?专家表示,冬天气寒冷,人在地铁等人员密集的公共场



体对病毒抵抗力减弱,加之人们多半时间在室内活动,窗户常常关闭导致空气不流通,病毒更易传播。

从中医角度看,“今年北京地区降雨降雪很少,天干物燥,更易形成体内燥热,从而更容易感受风寒之邪。”航天中心医院中医科主任张昶告诉记者,北方冬季虽然室外严寒,但室内温度高,加之饮食高热量、体育活动少,体内容易形成蕴热。“外有风寒、内有燥热,就形成了‘寒包火’的病态。”

据国家卫生健康委医政医管局副局长郭燕红介绍,为帮助医务人员和公众正确应对流感,2018年,卫生健康委、国家中医药管理局、中国疾控中心等部门先后印发了流感预防、诊疗、病例暴发疫情处置、流感疫苗预防接种技术等方面文件,并成立国家流感医疗救治专家组,加强技术指导、专业培训,对发病情况进行跟踪监测分析,及时研判。

对于流感的治疗,许多人也没能正确对待。专家表示,早期治疗和科学规范治疗是关键,切忌滥用抗生素和输液治疗。

“一旦出现流感样症状或确诊流感,不鼓励带病上班,一定要做好隔离,如果病情加重要及时就医。”李中杰特意强调,这是对自己和他人健康很好的保护。

新华社电

# 国家中医药管理局采取措施防控流感

在流感疫情初始阶段,国家中医药管理局即刻组织专家,针对2018-2019年冬春季流感发病特点,结合中医药防治传染病理论,对流感中医药防治方案进行论证修订。该方案已被纳入《流行性感冒诊疗方案(2018年版修订版)》。

方案对疾病的不同阶段、不同证型辨证论治,提供了推荐使用的基本方药、随证加减用药,并针对轻症患者推荐了莲花清瘟胶囊、疏风解毒胶囊、儿童抗感颗粒、小儿肺热咳喘颗粒等十几种常用中成药及儿童用药。

指导各地规范开展流感中医药救治工作。

新华社发(李栋制图) 资料来源:国家中医药管理局

# 中医防治流感有“妙招”

中医如何预防流感?全国流行性感冒医疗救治专家组专家、北京市中医医院院长刘清泉说,由于冬季人们喜爱进补,容易产生积热内存,诱发流感,因此建议清淡饮食,不宜过度温补。

一旦患上流感,应视情况选取适当的药物、外治和食疗等方法治疗。专家表示,早期治疗和科学规范治疗是关键,切忌滥用抗生素和输液治疗。儿童、高龄、孕妇、有慢性基础疾病者等高危人群要予以重点关注。

2018年入冬以来气候变化较大,忽冷忽热。刘清泉说,这种情况下人容易因内有积热、外感风寒引起高热不退,在及时就诊并正确隔离的同时,也可用白萝卜煮汤或放些葱白等辅助治疗。小儿高热若发烧期长,不要盲目使用退热方法,特别是不能盲目追求退烧、出汗。体质较强的儿童,可以在大椎穴刮痧退热,体质较弱的儿童则不宜使用。能否使用这类中医外治法,需遵医嘱。新华社电

# 科学“清嗓”粘液助力清除流感病毒

入冬以来,国家卫健委接连发文关于进一步加强流行性感冒防控工作的通知。流行性感冒(简称流感)是流感病毒引起的对人类危害较重的急性呼吸道传染病,病毒易变异,呈季节性流行特点,是全球关注的重要公共卫生问题。从近期各大医院门诊急症的流感病例数量上升趋势来看,防控工作具有长期性、复杂性和艰巨性。

流感病毒主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。典型的临床症状是:急起高热、全身疼痛、显著乏力及轻度呼吸道症状。一般秋冬季节是其高发期,所引起的并发症和死亡现象非常严重。流感病毒大多通过空气传播,隐匿于人体呼吸道中,气道粘液纤毛的清除功能则是呼吸道的首要防御屏障,如能通过人体呼吸道及时的“清嗓子”让流感病毒无处藏身,而清除病毒需呼吸道黏膜分泌的粘液助力方能完成。这其中粘液的“质与量”与清除病毒某种意义上是成正相关,当粘液变得粘稠时就不能通过人体的呼吸向上流动而无法清除病毒,使得病毒在

体内繁衍致病。

如何让粘液不粘稠,充分调动自身呼吸道的粘液纤毛防御功能?科学清嗓子让粘液助力清除流感病毒把握如下“四排”:

一、“排”,充足水分助力粘液排出。在气道粘液清除系统中,粘液是其重要的组成部分,正常的气道粘液含有95%水分,2%-3%粘液蛋白,0.1%-0.5%蛋白质,0.3%-0.5%脂质以及1%的无机盐。在冬季多干燥,水分适量的补充尤为重要。成年人约为2500毫升/日,水分充足可以使机体积极分泌稀薄粘液,并带动病菌等异物排出,促进气道的清洁,保护机体健康。

二、“排”,适当湿度助力粘液排出。流感的传播在湿度相对较低(20%-35%)时达到高峰,湿度为65%时又达到高峰。流感在湿度为50%左右时不那么容易传播,在湿度超过80%时根本不会传播。单纯就温度来讲,最适宜的室内湿度应是40%至60%,结合流感的传播特点,保持湿度在50%左右时使呼吸道黏膜保持湿润,有利于黏膜表面纤毛的摆动,帮助粘液排出。

三、“排”,禁止吸烟助力粘液排出。气道粘液的粘性和弹性主要是来自粘蛋白,粘蛋白主要存在于气管、支气管、胃肠道和生殖道的粘液,吸烟会刺激气道微环境紊乱进而增加粘蛋白的粘性,使得气道粘液粘稠难以排出。吸烟有害健康,许多呼吸疾病如慢性阻塞性肺病、肺癌都与吸烟有着密切联系,尤其在流感病毒肆虐的高发季节,建议戒烟越早越好。

四、“排”,腹式咳嗽助力粘液排出。咳嗽具有清除呼吸异物和分泌物的保护性作用,我们提倡适时地主动咳嗽,通过气道粘液纤毛的主动运动,达到促使粘液流动排出病毒的目的。腹式咳嗽首先要学会腹式呼吸,经鼻子深吸一口气,感觉腹部鼓起,然后收缩嘴唇,缓慢的通过嘴巴呼气,此时感觉腹部向内回缩(也就是肚子随呼气瘪下去),如此反复练习。准备咳嗽前,进行数次深呼吸。慢慢的腹式呼吸,深吸一口气后屏气3-5秒,从胸腔进行2-3次短促而有力的咳嗽,咳嗽时可以用手按住上腹部(肚脐以上),帮助肚子使劲用力咳嗽,张口咳出痰液,而

达到清嗓子排出病毒的效果。腹式咳嗽在人体一天里体位改变的几个时间点效果更佳。

咳嗽也是一种呼吸道常见症状,表现先是声门关闭,呼吸肌收缩,肺内压升高,然后声门张开,肺内空气喷射而出。但如果咳嗽不停,由急性转为慢性,常给患者带来更大的痛苦,如胸闷、咽痒、喘气等,需要及时就医处理。

冬季是流感高发的季节。在高度重视流感防控工作、切实推动流感疫苗接种、加强流感疫情监测和处置、提升医疗救治能力和水平、做好健康宣传和督导检查的同时,采取积极有效的防护是应对流感的主要措施。除了针对传染源、传播途径、易感人群综合防控的医学手段外,利用自身机体气道粘液纤毛运动,及时排出气道粘液可以帮助我们的身体自身,最大限度地发挥呼吸道粘液纤毛的清除功能,让流感病毒无处藏身。需要重点提醒的是,每个人要正确处理好自己排出的粘液,谨防粘液中的病毒又成为新的传染源。新华网