

过度放松导致“节日病”患者增多

本报讯 (记者 秦新立) “假期里好好的休息了一个星期,按理说现在应该精神百倍才是,为什么我反倒感觉浑身无力,提不起精神呢?我是不是生病了?”昨日,重返工作岗位的潘小姐出现了头晕、乏力等症状。到医院就诊后医生告诉她,节日期间频繁的聚会和暴饮暴食使她患上了“节日病”。

为此,记者专门走访了市区几家医院,发现被“节日病”困扰的患者大有人在。在市人民医院内科,记者看到不仅屋内挤满了患者,连走廊上也站满了人。据该院内科医生孟大夫

介绍,节日过后,来看病的人非常多,这两天每天都要接待七八十名患者。

孟大夫告诉记者,节日期间,因饮食不当或暴饮暴食所致的肠胃炎患者增加,其中还有些市民因饮酒过度而引发胃病和酒精中毒。此外,有一些贪于玩乐的市民熬夜“筑长城”,导致眼睛疲劳过度而发炎,同时还造成身体抵抗力下降,出现头

晕乏力、食欲不佳等现象,甚至出现了感冒发烧症状。“除了暴饮暴食和过度疲劳可导致‘节日病’外,过度的休息放松也可能导致不适症状的发生。”孟大夫提醒上班族,“节日期间,不规律的作息容易导致节后出现疲惫、注意力难集中、情绪低落等‘节日病’,势必影响正常的学习工作。”孟大夫建议上班族在假期后应尽快调整好作息时间和饮食,适当参加户外运动,并保持房间空气流通;主动与朋友同事交流、沟通,尽快消除不安情绪,恢复良好的状态,以便全身心投入到工作中。

健康新闻★

三种水果罐头小心吃

本报讯 2月25日,国家质检总局公布了对我国9个省生产企业生产的80种水果罐头的质量抽查结果,抽样合格率为78.8%。三种不合格水果罐头被曝光。

遵化市地北头金绿园食品厂生产的(2006-08-08;750g/瓶)久保桃罐头和河北省遵化天山食品厂生产的(2006-07-16;700g/瓶)瑞源通糖水蜜桃罐头均被查出糖精钠、甜蜜素不合格;漳州市龙文区益宝食品有限公司生产的(2006-08-26;567g/瓶)六石桥龙眼王罐头被查出标签、固形物含量、净含量、糖精钠四项不合格。(王薇)

★读者支招

蜂蜜能洁齿

蜂蜜含有类似溶菌酶的成分,对各种致病病菌有较强的杀菌和抑菌能力,经常食用蜂蜜能预防龋齿。

蛋与葱姜不能混放

鲜蛋与生姜、洋葱不能混放,生姜和洋葱有强烈气味,易透进蛋壳上的小气孔,使鲜蛋变质。

冬瓜赤豆汤能消肿

冬瓜500克,赤豆40克加水两碗煮沸,再用小火煨20分钟,加少许食盐,日服2次,可利小便、消水肿、解热毒(慢性肾炎、脾肾虚寒者不宜)。

黄豆袋垫腰治腰痛

用边长30厘米左右的方毛巾,对折缝成长袋。取黄豆600克装入袋中,封口即成。使用前,将黄豆袋放入微波炉中加热到40℃。入睡仰卧,将黄豆袋平垫在腰部,压在腰椎骨下。使用3~5天后,腰痛症状会明显减轻。

醋煮鸡蛋治疗哑哑

用搪瓷容器盛上500克食醋,里面加上3个洗净的生鸡蛋,煮10~15分钟,去除蛋壳后再煮10~15分钟,最后把鸡蛋连同食醋一起服下,可治疗嗓子哑哑。

综合

编辑提示

本栏目所载验方属作者个人经验,仅供参考,不能代替医生诊疗。

春季

这样养生



春回大地,阳气升发,万物复苏,大自然呈现出欣欣向荣的景象。然而春季多风,乍暖还寒,昼夜温差大,所以春季一定要注意养生,从饮食、起居等方面加以调适。

调养精神

春天阳光明媚,风和日丽,精神调摄应做到心胸开阔,情绪乐观,戒郁怒以养性。假日去踏青郊游,游山戏水,可陶冶性情,使气血调畅、精神饱满。

防风御寒

春天早睡早起,多到室外活动,可使一天精力更加充沛。但要特别注意防风御寒,养阳敛阴。根据初春天气多变的特点,衣服不可顿减,过早脱去冬衣极易受寒伤肺,引发呼吸器系统疾病。根据“春捂秋冻”的原则,一定要随气温的变化增减衣服,以适应春季多变的气候。

调节饮食

春天新陈代谢旺盛,饮食宜甘而温、富含营养,以健脾扶阳为主,忌过于酸涩和油腻生冷,尤不宜多进大辛大热之品,如人参、鹿茸、附子、烈酒等,以免助热生火。春天宜多吃含蛋白质、矿物质、维生素(特别是B族维

生素)丰富的食品,如瘦肉、豆制品、蛋类、胡萝卜、菜花、大白菜、柿子椒、芹菜、菠菜、韭菜等。此外,还应注意不可过早吃冷饮,以免伤胃损阳。

坚持锻炼

春天空气清新,有利于吐故纳新,充盈脏腑。春天常锻炼,会增强免疫力与抗病能力,少患流感等各种疾病,且令人思维敏捷,不易疲劳。人们可根据自己的年龄与体质状况选择户外活动,如打太极拳、慢跑、放风筝、春游踏青等。

预防春困

春天风和日丽,有人却感到困倦,头昏欲睡,到早晨也睡不醒,这种现象就是大家常说的春困。春困时是因气候转暖,皮肤血管舒张,循环系统功能增强,皮肤末梢血液供应增多,汗液分泌增加,各器官负荷加重,供应大脑的血液相对减少,大脑的氧气供应不足,因而困倦乏力。怎样减轻并预防春困呢?一要保证睡眠,克服消极懒惰情绪。二要积极参加锻炼和户外活动,改善血液循环。三要适当增加营养。研究证明,缺乏B族维生素与饮食过量是引发春困的主要原因,故宜多吃含维生素B族丰富的食品,吃饭不宜太饱。四要保持室内空气流通,少吸烟,如不太冷,应适当减些衣服,或用冷水洗脸,都会使困倦尽快消除。

保健防病

春天温暖多风,最适于细菌、病毒等微生物繁殖传播,易发生流感、肺炎、流脑、猩红热、腮腺炎以及病毒性心肌炎等疾病。所以一定要讲卫生,勤洗勤晒衣被,消除虫害,开窗通风,提高防病能力,传染病流行时少去公共场所,避免被传染。春天又是气候多变的季节,若不重视保健或过量食用辛热助火之品,一些宿疾极易复发,如偏头痛、慢性咽炎、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、高血压、精神病等,故应特别注意从衣食住行方面调摄预防。人民

★健康知识

菊花养生的八种做法

菊花枕 将阴干的菊花瓣放入枕中,可辅助治疗高血压、头晕、失眠、眼睛红血丝。

菊花羹 将菊花与银耳(或莲子)煮或蒸熟后,加入少许冰糖,可去烦热、利五脏、治头晕目眩等症。

菊花酒 也叫长寿酒,由菊花加糯米、酒曲酿制而成,味道清凉甜美,有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。

菊花糕 把菊花拌在米浆里,蒸制成糕,或用绿豆粉与菊花制糕,有清凉去火的治疗效果。

菊花粥 将菊花与粳米同煮成粥,能清心、除烦、悦目、去燥。

菊花膏 鲜菊花加水煎,过滤后取药汁并加入炼好的蜂蜜,制成膏剂,具有疏风、清热、明目的作用。

菊花护膝 将菊花、陈年艾叶捣成粗碎末,装入纱布袋中,做成护膝,可祛风除湿、消肿止痛,辅助治疗各类关节炎。

菊花菜肴 用菊花与猪肉、牛肉合炒,或与鱼肉、鸡肉合煮而成的菊花肉片,荤中有素,补而不腻,清心爽口,可用于辅助治疗头晕目眩、热伤风等病症。

明明



为了健康

将运动

进行到底



不少医学专家认为人类抵抗疾病最好的办法之一,就是提高自身的免疫力,而提高免疫力最有效的途径就是运动。

走路治失眠

对于都市白领来说,失眠的主要原因是脑力劳动太多、体力活动太少,导致脑体活动失衡。有关专家建议,脑力工作者最好把每天的运动时间

放在晚上,这对于消除大脑疲劳很有帮助。而运动也不一定是专门的锻炼,下班后到超市转转买菜,吃完饭后到小公园里遛遛弯、打打拳都可以。走路更是一味治疗失眠的良药,如果每天能走5000~10000步,多数人的失眠问题就解决了。

做滚翻练习治晕车

有关专家指出,某些运动锻炼可治晕车病。患者平时可有意识地做些含有摇摆和旋转方式的运动,例如循序渐进地做一些低头弯腰、摇晃脑袋和反复下蹲、起立的运动。待你逐渐适应后可作一些旋转变换较大的锻炼,如借助转椅慢速左右交替转身。这些运动可增强内耳前庭器官对不规则运动的适应能力,还可治晕车病。

踢球治精神疾病

有关专家认为,足球运动能使人们找到归属感、注意力集中、重塑自信心,从根本上治疗精神疾病。

足球疗法还可以扩展到其他运动,比如篮球

也有同样效果。足球疗法可以治疗多种精神疾病,如抑郁症、精神分裂症、多重人格障碍以及双向性精神障碍,而且病情越严重,足球疗法就会越有效。专家建议,足球疗法与心理咨询、药物治疗一起使用,可以更有效减少精神疾病的复发率。

练倒走治小腿抽筋

人到中年后,很容易腿脚无力,特别是晚上睡觉时小腿肚发酸、抽筋。其实,倒走加甩腿不但可以有效缓解小腿发凉、抽筋的症状,还可使双腿变得灵活,步履轻快。

倒走加甩腿治疗小腿抽筋的方法很简单。每天早晚,选一空气新鲜、宽阔平坦、行人较少的空地,倒走20分钟左右。倒走时全身放松,平视前方,挺胸收腹,摆动双手。之后一手扶固定物,前后甩动小腿。向前甩动小腿时,脚尖向上翘起;向后甩时,脚尖向后伸。两条腿轮流各甩100~200次为宜。注意腿要伸直。

晓冬