



一年一度的新春佳节即将来临。在这个辞旧迎新、喜庆吉祥的传统节日里,家庭要团聚,亲朋好友要走动,兴致高的朋友可能还会利用春节期间的长假出去旅游。但是,当我们忙忙碌碌、欢欢喜喜过春节时,千万不要忘记防病保健、合理饮食和规律起居,健健康康过春节!

欢度春节不忘养生

吃得合理 在节日患病的老年病人中,究其原因,很大一部分人与饮食不当有关,其中较为多见的是连续吃高脂肪、高热量、低维生素、低纤维素饮食引起的心脏病发作、中风、胆囊炎和胰腺炎,以及饮食不洁引起的胃炎、肠炎等。老年人必须把住这一关。由于我国有春节大吃大喝的传统习惯,几乎每家的节日餐桌上都堆满了肉、蛋、鱼等食品,再加上敬老的美德,晚辈们不停地给老人夹菜,老年人稍不注意就会吃得过多。因此,老年朋友一定要特别注意,油腻的食物切不可多吃,每餐都应吃些蔬菜。

切莫贪杯 春节期间由于喝得过多而导致中风、胰腺炎发作及肝病加重的人很多,也有引起酒精性胃炎等急症的。因此,节日期间切莫贪杯,烈性酒最好不喝,啤酒、果酒和低度白酒也不可多饮,而且每天不能超过一次。

玩得适度 节日期间,亲人团聚,家家都要痛痛快快地玩一玩,甚至有些平日很少玩的老年人也围坐到麻将桌前,和子女们比比高低。适度地玩玩牌,会带来欢快的笑声,但切不可过。尤其是对于心血管不太健康的老年人来说,更不可纵情地玩。玩的时间不可超过两个小时,更不可挑灯夜战。

贵在坚持 这是最为重要的一条,即老年人在节日期间一定要坚持平时的生活节奏,坚持平时的体育锻炼,坚持平时的治疗。打乱原有的生活节奏、停止锻炼和擅自停用正在服用的药物,是老年人节日犯病的重要原因。也有人出于“过年吃药不吉利”等思想而擅自停用药物,往往会造成严重后果。这里应该特别指出,降压药、降糖药、抗癫痫药等许多必须连续服用的药物,一旦停用,会导致中风、糖尿病酮性酸中毒、癫痫发作乃至死亡等可怕后果。所以,正在用药治疗的病人,在节日期间千万不要擅自停药,一定要坚持治疗。(一文)

春节健身莫“恶补”

越来越多的人已经意识到健身的重要性,于是有人决定利用今年春节长假的机会好好锻炼一番,有的人甚至制订了“恶补”的健身计划。

健身最重要的原则是因人而异、循序渐进,寄希望通过7天时间的锻炼就改变人的身体机能,结果要么是心有余而力不足,要么就会造成运动伤害。科学的健身必须有科学的指导,特别是对那些从无健身经验而又希望通过健身取得积极效果的人来说,打下一定的基础尤其重要,这样才能通过长期的锻炼逐步提高身体素质的层次。

健身的目标,如果定得太低,产生不了任何效果;如果定得太高,与身体基础不相适应,又会起反作用。怎么办呢?有一个原则可供参考:看第二天的身体反应。无论采用慢跑、游泳还是打球等健身方式,以第二天醒来后不疲劳、食欲不受影响、正常生活节奏不受干扰为标准。(工力)

春节出游健康为先

◆ **饮食** 出行前约一周饮食应清淡、少油腻,要以碳水化合物为主,适量多吃蔬菜,不要吃油炸食物、性热食物。如果是乘坐火车需要携带食物,要注意饮食卫生。

◆ **服装** 外出旅游,着装要以轻便、大方、舒适为主。衣裤要稍宽松,紧裹肌肤会影响肌肉的正常活动和血液循环,也不利于疲劳的恢复。鞋要轻便、透气、防滑,忌穿新皮鞋、硬底鞋、高跟鞋。

◆ **药物** 在出游前要预备好各种治疗常见病的药物,如治疗感冒发烧、腹泻、消化不良等常见病的药物。

◆ **急救** 途中不慎出现关节扭伤、拉伤,切忌揉搓、按摩,应立即冷敷15分钟,或按压、包扎,并抬高患肢。

◆ **生病** 旅行中如遇出汗多、呕吐、腹泻、高热等消耗体能的症状,在对症用药的情况下可将半包补液盐溶于500毫升水中,30分钟后喝下,一日一包,以及时补充缺失的氯化钾、氯化钠、碳酸氢钠、葡萄糖。还可加服维生素C200毫克、复合维生素B₁₂片,使身体尽快恢复正常。

◆ **晕车** 如有晕车者,可在乘车前30分钟服用乘晕宁,并同时服用维生素B₁和维生素B₆,各一片,效果很好。(辛华)

图/晚报记者 鲁起

过年这样排毒

春节应用怎样美味而又健康的零食招待来访的亲朋好友呢?以下是专家建议的几种健康零食。

葵花子:养颜 葵花子中所含的亚油酸有助于保持皮肤细嫩,防止皮肤干燥和色斑生成。

花生:防皮肤病 花生中富含的维生素B₂有助于防治唇裂、眼睛发红、脂溢性皮炎等多种皮肤病。

核桃:可秀甲 核桃中含有丰富的生长素,能使指甲坚固不易开裂,并能促进指甲的生长。

开心果:健脑 开心果富含不饱和脂肪酸、胡萝卜素、过氧化物以及酶等物质,适当食用能保证大脑血流量,令人精神抖擞、容光焕发。

奶糖:润肤 奶糖中含有糖、钙,适量进食能补充大脑能量,令人神爽、皮肤润泽。

牛肉干:使肌肤红润 牛肉干中富含蛋白质、铁、锌等,适量食用能令人肌肤红润。

乳饮料:富有营养 乳饮

料中含有1/3的牛奶、强化维生素和微量元素,是富有营养的饮料之一。

无花果:促进血液循环 无花果中含有一种类似阿司匹林的化学物质,可稀释血液,增加血液的流动,从而使大脑供血充足。

奶酪:固齿 奶酪是钙的“富矿”,多食可使牙齿坚固。

葡萄干:补血 多吃葡萄干有益气、补血、悦颜之益。(文露)



喝酒如何不伤身

过年了,公司宴请、业务聚会、亲友团年接踵而至,而这些宴会上最重要的环节就是喝酒,甚至在这些饭局上喝酒比吃饭更为重要。不少人因年底应酬繁忙不得不过量饮酒而暗暗叫苦,年底的应酬着实让人头疼。如何既能喝酒联络感情,又不伤身呢?下面是给您的一点建议:

忌空腹喝酒 喝酒前先喝一杯牛奶或酸奶,或吃几片面包,不要空腹喝酒,以免刺激胃黏膜。

服用B族维生素 估计饮酒多时,提前服用维生素B族直至应酬渐少,以保护肝脏。也可有意识地多吃富含维生素B族的动物肝脏、猪肉、牛肉、羊肉、蛋黄、蔬菜、燕麦等,以提高体内维生素B族含量。

多喝白开水 喝白酒时,要多喝白开水,以利于酒精尽快随尿排出体外。喝烈酒时最好加冰块。

忌豪饮 喝酒不宜过快、过猛,应当慢慢喝,让身体有时间分解体内的乙醇。

多吃绿叶蔬菜 喝酒时多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏。

不要喝碳酸饮料 喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。

多吃豆制品 喝酒时多吃豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。(刘晨)

各类病人过年有禁忌

● **高血压患者忌“闹”** 节日期间,家人欢聚,亲朋好友相会,人多热闹,可使大脑过于兴奋、血流加快、小动脉痉挛、血压升高,甚至诱发脑溢血。

● **冠心病患者忌“累”** 节日操劳过度或玩乐放纵无度,心脏负担加重,可诱发心绞痛或心肌梗死。

● **糖尿病患者忌“悲”** 节日里,糖尿病患者若因思念远方未归或已故的亲人而过于悲伤,易导致血气紊乱,使病情恶化。

● **感冒患者忌“聚”** 节日期间若患了感冒,最好在家休息,这样既有利于疾病康复,又可避免将疾病传染给他人。

● **消化性溃疡患者忌“熬”** 中国民间有

除夕之夜“守岁”的习俗,胃溃疡及十二指肠溃疡患者如果也同家人一起熬夜,使身体过于疲劳或睡眠不足,易引起疾病发作或加重病情。

● **胆道疾病患者忌“油”** 节日期间,若大量食用油腻(尤其是动物脂肪),便会加重胆道的负担,使急性胆囊炎复发和加重。

● **肝病患者忌“酒”** 肝病者饮酒,会直接伤害肝细胞,甚至使肝细胞变性或坏死,导致病情进一步恶化。

● **脉管炎患者忌“烟”** 节日期间,常有亲友来家拜年,脉管炎患者若为了招待客人而陪之频频吸烟,会使血小板黏度和聚集性增加,并能抑制纤维蛋白溶解,使血液处于高凝状态,从而使病情加剧。(魏妮)

春节饮食健康小贴士

春节是中国人的隆重的传统节日,我们“钱粮”生活工作,“喜悦”过一个团圆美满、喜庆祥和的佳节。在此也提醒您,在吃好喝好的同时,别忘了吃的科学、喝的安全。

勿暴饮暴食 每餐只吃八分饱,五谷主食不可少。多吃富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果,以促进胃肠蠕动,加快体内有害物质的排泄过程。

脂肪不重 预防病从口入。剩菜应用保鲜膜包好,放置在冰箱内冷藏。此外,熟食、生食分开处理,以免交叉污染。

空调有玄机 少油、少糖、少盐分,永保身体健康。烹调用油,用蒸、煮、炖、炒、煎、炸等。

零食应节制 拒绝零食陷阱。糖果、瓜子、花生等春节零食热量不可低哦。

多喝水及开白水 多喝水或茶。每日饮水(含汤)至少6碗杯,每碗杯以250cc计算。水分可促进体内废物排泄,对肾脏和泌尿道结石的预防和治疗有帮助。

各类病人春节应该怎么吃

糖尿病人:定时定量莫忘记
不饮酒,因为饮酒干扰体内脂、蛋白质代谢;促进糖尿病急、慢性并发症的发展;阻碍降糖药分解与排泄,引起低血糖。

吃粥的菜肴,不可认为大油大肉炒的菜,只吃菜就没关系,其实菜中的油也不少。

多吃肉、少吃饭是错误的。有人认为肉是蛋白质,饭是多糖,因此,多吃肉不会引起血糖升高,其实不然,肉内脂肪也能变成糖,相反,如果每天进食主食较少,反而会引起血糖波动。

过节时一定要坚持,节日中生活规律易打乱,而吃饭的时间与饭量更易改变,这必然会影响人体“生物钟”的规律,而且,如果只按时吃饭而未按时吃饭也会引起低血糖。

无糖糕点不能随便吃。所谓无糖糕点,是没有蔗糖,但糕点含糖是多糖,同样会产生热量,故不能随便多吃。

吃水果要注意。血糖过高(空腹血糖超过200mg/L)时不要吃。

中风病人:不同病情伙食不同

中风病人病情如已稳定,但有不同程度的意识障碍、吞咽困难时,应采用鼻饲饮食,将易消化的流汁状饮食,如米汤、豆浆、牛奶、新鲜蔬菜汁、果汁等分次灌入。灌入食物不宜过烫,以37℃为宜。

中风病人神智清醒,但进食时有发生呛咳,则应给予糊状饮食,其饮食内容为蒸蛋羹、肉末菜末稠粥、肉末菜末面条、牛奶稀藕粉、水果泥、或将饭菜用粉碎机捣烂后给病人食用。

中风病人康复期无吞咽困难,宜以清淡、少油腻、易消化的柔软平衡膳食为主。

胃溃疡患者:避免饥饿不均

胃溃疡患者,除了积极治疗、按时服药外,在饮食调理上一定要注意以下几个问题:

避免过饱或过饥。胃溃疡病人如果吃得过饱,就会使胃酸分泌增多,胃酸增强,加重病情,反之也是一样。因此,应根据个人的病情和条件,除每日三餐外,可再加2-3次含糖较少的面点或馒头干。

吃易消化的高蛋白食物。如稀饭、细面条、牛奶、软米饭、豆浆、菜叶等。

宜多吃无渣食物。为避免大便干燥,还需常吃些琼脂、香蕉、蜂蜜等能润肠的食物。四、禁吃一切对溃疡面有刺激性的过酸和过热的食物。

嗜温者:多吃润肺补肺的食物

忌酒、忌过咸食物。酒和过咸食物的刺激,会加重咳嗽、气喘、心悸等症状,引发哮喘。

多吃高蛋白食物如瘦肉、肝、蛋、家禽、大豆及豆制品等,增加热量,提高抗病力。

多吃含有维生素A、C及钙质的食物。含维生素A的食物有猪肝、保护视力的食物,如猪肝、胡萝卜、西红柿、韭菜、藕片、杏等;含维生素C的食物有抗坏血酸、防癌的功能,如大枣、柚、葡萄、青椒等;含钙食物能增强气管抗过激能力,如猪骨、青菜、豆腐、芝麻酱等。

根据自己平日身体状况,针对性地选择食品。如较多、食少、舌苦白,宜选食南瓜、莲子、山药、糯米、芡实等来补脾;如四肢发冷、小便清长、腰酸、宜选食狗肉、麻雀肉、胡桃、牛腰子、羊肉来补肾;如多汗、易感冒,宜选食动物肝脏、蜂蜜、银耳、百合来补肺。

胆结石:食物纤维或煮着吃

利用饮食来保护肝脏,刺激胆汁分泌及肠道正常活动,减少脂肪及胆固醇代谢,促进肝胆功能恢复。

胆汁酸需要量:每日供应70-80克,采用牛奶及奶制品来补充蛋白质,也可适量食用鸡蛋白、鱼类及瘦牛肉、瘦猪肉、豆腐、豆浆等。

糖类需要量:多吃含淀粉高的食物,适当增加蔗糖、葡萄糖及蜂蜜等。每日含糖食物供给量以300-400克为宜。

胆固醇需要量:限制含胆固醇的食物,如猪油、动物内脏、蛋黄、贝类等。每日需要量不超过500毫克为宜。

烹饪方式:采用蒸、煮、炖、煎、炒的方法。忌用油炸、炸、炒的方法。

忌食的食物:胆系疾病患者忌食鸡汤、肉汤、鱼汤、猪肝、游水、黄鱼等食品。

癌症病人:提高免疫功能,以滋补为主

手术后出院的病人,可针对性地吃些山药、红枣、桂圆、莲子等滋补食品,已经化疗或放疗以后再化疗的病人,可多吃些牛肉、黄鳝、河蟹、以及山楂、萝卜等食物,以增加白细胞,提高免疫功能。已做放疗的病人最好吃些滋阴生津的甘凉食物,如藕汁、荸荠汁、绿豆汤等。

春节期间人禁忌

新春佳节,病人倘若吃喝玩不当,或情绪波动,常易导致疾病的复发和加重。因此,常见病者在过年期间应加强自我保护,注意禁忌,防患未然。

一、高血压患者忌“闹”。节日期间,家人欢聚,亲朋好友相会,人多热闹,大喜大悲,可使大脑过于兴奋,血流加快,小动脉痉挛,血压升高,甚至诱发脑溢血。

二、糖尿病患者忌“累”。节日期间,亲朋好友聚会,心绪烦躁,可诱发心绞痛或心肌梗塞。

三、糖尿病患者忌“恶”。节日期间,糖尿病患者若因思念远方未归或已故的亲人而过于悲伤,易致血气紊乱,使病情恶化。

四、感冒患者忌“聚”。节日期间,少不了走亲访友,团聚一堂,但若患了感冒则最好在家休息,这样有利于疾病康复,又可避免将病传染给别人。

五、消化性溃疡患者忌“酸”。我国民间有除夕之夜“守岁”的习俗,胃及十二指肠溃疡患者如果也同家人一起熬夜,或通宵看电视,或整夜搓麻将,使身体过于疲劳或睡眠不足,易引起疾病发作或加重病情。

六、胰腺炎患者忌“酒”。节日里,美味佳肴丰盛可口,如同进食会刺激胰腺大量分泌胰液,造成胰管压力增高,同时又有大量饮酒,致使胰管上皮破裂,诱发急性胰腺炎。

七、胆道疾病患者忌“油”。节日期间,若大量食用油腻(尤其是动物脂肪)则会加重胆道的负担,成为急性胆道复发及加重的“诱火线”。

八、肝病患者忌“酒”。肝病者饮酒,会直接损伤肝细胞,甚至使肝细胞变性或坏死,导致病情进一步恶化。

九、脉搏炎患者忌“烟”。节日期间,常有亲友来家“拜年”,脉搏炎患者若为了招待客人而嗜之频频吸烟,会使血小板粘度和聚凝性增加,并能抑制纤维蛋白溶解,使血液处于高凝状态,从而使病情加剧。

十、慢性呼吸道疾病患者忌“凉”。节日期间,如若温度忽高忽低,容易使人诱发上感、支气管炎、肺气肿等,不可不慎。如有上述疾病的患者,应气忌受“凉”的原则,防寒保暖,适当休息,以防病情加重。

中医养生学认为防治春节综合征发生的关键是要劳逸结合,即《黄帝内经》中所述的“过用”,即春节时的饮食用度和精神过用,不能为了玩得痛快和吃得痛快就不顾身体健康,耗散大量体力和精力。(内经)中说:“病起于过用,过用则食和精神上的一定要适可而止,为节后正常的工作和生活积蓄能量。

冲和养生疗法的核心是调节平衡,它运用六种独特技术,能够使身体达到“四平一顺”的目标。“四平”即阴阳平衡,出入平衡,动静平衡和心理平衡。“一顺”即五脏六腑功能顺和安舒。因此冲和养生法是预防春节综合征和亚健康状态的首选,因其具备方便、快捷、见效快、无毒副作用等特点,是符合各种形体体质特征的最佳养生法。能起回补气血、通经络、排毒毒、和阴阳的功效,使人体在短时期之内消除毒害,恢复平衡,使身体达到理想阴阳平衡状态。

冲和健身研究院王立新院长在此提醒大家:春节时一定要过得有意义,要确保身体健康,使它成为我们人生旅途中的一个加油站。

春节养生不要打乱生物钟

人的一切生命活动,都是在生物钟的支配下进行的,就如同植物到季节就开花,动物到了周期就要产卵一样。生物钟运转正常,身体就健康、抗衰、延年,相反,乱了生物钟,运转不正常,就容易得病。早晨、新春,专家提醒,精心呵护和保持生物钟,使其不受干扰和破坏,就成为我们生活中至关重要的一环,也是自我保健的核心。

保护生物钟,最有效的方法,就是规律自己的生活中,按时作息,平衡饮食,积极锻炼,并且形成“制度”,常年坚持,雷打不动,节假日也不例外。

春节是我国传统而隆重的节日,有许多人囿于风俗习惯,往往打破生活规律,打乱生物钟,以致影响了身体健康。就休息而言,平时,人们大都定闹钟,按时起,生活很有规律。但春节期间,因为全家团圆,或守岁,或看电视,或麻将,“两顿”、“两晚”,甚至通宵不眠的现象很普遍。有人以为,偶尔“一两次”,无碍大局,岂不知,这个偶尔的“一两次”,却打乱了生物钟的正常运转,引起了体内酶江河海般的大变化,导致了大脑神经、肠胃功能的失调,内分泌的改变,因而出现头晕、乏力、食欲不振等症。娇嫩的生物钟是经不起这样折腾的,虽然当时感觉不到什么,却已埋下了病根和隐患。

再谈饮食:新春佳节,美味佳肴,色香味全,大吃大喝在所难免,要知道,对人体危害最大的心脑血管病在很大程度上就是“吃”出来的。仁爱专家指出,每逢春节前后都是心脑血管病的高发期,这与节日期间的吃喝玩都有关系。因此,春节更要注意保持平时的饮食习惯,注重膳食结构平衡,这是养生的重要一环。

我们不妨把保健比做“零存整取”;“零存”就是有规律的生活,“整取”则指健康长寿;“只有按时按量地“零

存”,才能“整取”到健康长寿。倘若因为过春节乱了生物钟,就等于违反了坚持已久的“零存”而影响到了“整取”。

但行程安排过紧,旅途劳累,则又会带来不适。专家介绍,“上火”就是“旅游综合症”的一种,主要表现为全身燥热、口干舌燥、食欲不振、大便燥结、干结等症,也有的人则眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、咽喉有痛。

专家建议旅行途中要多喝水,每天喝2000毫升以上的水才能保持水分的平衡,但暴饮又会加重心、肺、胃肠的负担,引发消化不良、胃下垂,甚至心、肺衰竭。要在口渴感到渴时就补充适量的水分。此外,不要把行程安排得满满,睡前做些“功课”,听听轻音乐、洗个热水澡,帮助睡眠。

“厨房综合症”

从除夕夜到初五,不少家庭主妇在厨房灶台旁忙个不停。为前来拜年的亲朋好友做出一顿又一顿丰盛的家宴,最后会感到腰酸背痛、周身乏力、不思饮食,甚至会出现胸闷、头晕、嗓子不适等症。这就是节日“厨房综合症”。节日期间,家中主妇者在采购、加工、制作菜肴过程中,不仅有相当多工作量,而且精神和体力连续长时间地处于高度紧张状态,容易产生疲劳。更重要的是在炉前、灶旁忙碌不停的时候,吸进了油烟中的丙烯醛,这是一种有毒人体健康物质。而油烟中,烹调的时间越长,丙烯醛生成越多,对人体的危害就越大。

所以应科学地安排厨房工作,根据家庭的实际情况准备节日菜肴;其次,少制作油炸类食品,炒菜时油也不要烧得太热,尽量减少厨房中的油烟。

“臭味综合症”

一种与春节密切相关的“臭味综合症”,春节期间,人们欢聚一堂,多吃鸡鸭鱼肉,少吃蔬菜,有些过量食用的人,会在饭后半小时至1小时,突然出现头昏眼花、眼球突出、上肢麻木、下颚发抖、心慌气短、心跳过速、脉搏加快、呼吸急促、血压增高等一系列症状。因是食用美味佳肴过量引起的,故称为“臭味综合症”。

专家说,在鸡鸭鱼肉等鲜味食品中,含有丰富的麦角胺,会大大刺激人的味觉,麦角胺摄入人体后又分解成含氮和酪氨酸等物质,这些物质通过血液循环的作用,会转化为有害物质而流到脑部,干扰大脑神经细胞正常代谢,使生理功能发生紊乱,导致上述一系列症状出现。

要使症状得到改善,在烹饪菜肴时,要不加或少加味精。多吃新鲜蔬菜和水果,这些食物富含纤维和维生素,能促进胃肠蠕动,加快体内有害物质排出。一般来说,轻者休息一下就会好转,症状重者要去医院求治。

长假期间,应尽量放松心情,要将节日期间还没有处理完的事情,用最恰当的方式尽快了结。假期要尽早休息,不要再熬夜,每天要做到早睡早起,起居有序,要保证有足够的睡眠时间。此外,一定要加强运动,每日早起锻炼半小时为宜,这是防病保健、调节身心最好的方法,不可忽视。上班后,每天晚上可用热水泡脚,水温可略高一点,以自身感觉到“烫”为宜,泡脚使血管扩张,血流畅通,增强血液循环,还有解乏安眠的作用。

如何应对春节四大长假综合症

购物、聚会、娱乐、聚会……春节长假里,人们从平日繁忙的生活节奏中解脱出来,放松心情,选择不同的方式度过春节,但在享受长假快乐的同时,由于生活不规律,各种各样的“长假综合症”又在困扰着人们。有媒体在春节前做了一项“6000人参与”的调查,问及“长假过后,你是否会有上班恐惧症”时,有48.1%的人表示有此症状。由此可见,节后第一个工作日,上班族如何尽快摆脱烦恼,心情愉快地投身正常生活呢?

何谓“长假综合症”

往年,许多重回工作岗位的人们都有这样的体验:在节后的两三天内,上班的工作效率很低,久久不能进入状态,心情烦躁,精力难以集中,萎靡不振,无精打采,甚至身心乏力,并有头疼、疲乏、胃口不佳、失眠、嗜睡等种种不适,有的甚至还伴有抑郁、失落、焦躁不安等不良情绪反应,这就是所谓“长假综合症”。这是因为长假娱乐过度,身体没有充分休息的时间,人体生物钟被打乱,造成植物神经功能紊乱,进入正常生活状态时,生物钟调节不过来,松弛下来的“弦”一时适应了紧张繁忙的工作,因而产生种种症状。

“娱乐综合症”

放假了,“网虫”乐坏了。平时在单位,工作时间不允许上网,回家休息也不能玩得太久。7天长假,几乎每天都泡在网上,每晚都泡到凌晨才上床睡觉。几天下来,就感觉眼睛酸痛,一睁眼,两眼通红,成了“兔子眼!”这种情况,就是“娱乐综合症”中的一种。节日期间,许多人上网、玩游戏通宵达旦,废寝忘食。这不但影响正常生活,使眼、脑充血,周身血液循环失调,出现头昏、头痛、眼花、记忆力减退、肢体麻木等不适症状。如果上网或打游戏场所内有吸烟者,久处污染环境,还容易引起呼吸器疾病。

这是因为熬夜时,大脑氧流量会增大,平时应该让室内保持空气流通,并有一定湿度,可以随时做个深呼吸;以缓解神经,同时中午一定要小憩一下。熬夜会使人的消化系统环境变差,所以不能大吃大喝,睡眠不好的人可喝杯开泡的绿茶或菊花茶。

“旅游综合症”

外出旅游是近年来兴起的过年新方式,不少人利用长假,在风光优美、风土人情迥然不同的异地度过新年。

绪激动,甚至出现莫名其妙的愤怒,如孩子出现了这种状况,家长应该让孩子立即停止食用甜食。如果

一、春节“胃”保胃战

一、春节“胃”保胃战

二、春节“胃”保胃战

三、春节“胃”保胃战

四、春节“胃”保胃战

五、春节“胃”保胃战

六、春节“胃”保胃战

七、春节“胃”保胃战

八、春节“胃”保胃战

九、春节“胃”保胃战

十、春节“胃”保胃战

十一、春节“胃”保胃战

十二、春节“胃”保胃战

十三、春节“胃”保胃战

十四、春节“胃”保胃战

十五、春节“胃”保胃战

十六、春节“胃”保胃战

十七、春节“胃”保胃战

十八、春节“胃”保胃战

十九、春节“胃”保胃战

二十、春节“胃”保胃战

二十一、春节“胃”保胃战

二十二、春节“胃”保胃战

二十三、春节“胃”保胃战

二十四、春节“胃”保胃战

二十五、春节“胃”保胃战

二十六、春节“胃”保胃战

二十七、春节“胃”保胃战

二十八、春节“胃”保胃战

二十九、春节“胃”保胃战

三十、春节“胃”保胃战

三十一、春节“胃”保胃战

三十二、春节“胃”保胃战

三十三、春节“胃”保胃战

三十四、春节“胃”保胃战

三十五、春节“胃”保胃战

三十六、春节“胃”保胃战

三十七、春节“胃”保胃战

三十八、春节“胃”保胃战

三十九、春节“胃”保胃战

四十、春节“胃”保胃战

四十一、春节“胃”保胃战

四十二、春节“胃”保胃战

四十三、春节“胃”保胃战

四十四、春节“胃”保胃战

四十五、春节“胃”保胃战

四十六、春节“胃”保胃战

四十七、春节“胃”保胃战

四十八、春节“胃”保胃战

四十九、春节“胃”保胃战

五十、春节“胃”保胃战