

过年了

为您送上健康和祝福



甘孜日报综合信息栏目开栏了

便民利民惠民

本栏目本着“方便百姓，服务社会”的宗旨，发布酒店、餐饮、招聘、租赁、美容美发、转让、快递、票务、维修、搬家、家教、家政服务等方面的信息，意在搭建桥梁，提供生活资讯。发布信息者需提供相关文件和手续，其信息的真实性、准确性，以及所产生的后果由提供者自行承担。资费标准：每单元格4cm*2cm (4行)，每个单元格每次50元，连续刊登一个月8折优惠。栏目热线：2835718

甘孜商讯

康定红谷皮具旗舰店 红谷皮具质量上乘，工艺精湛，款式时尚 店址：康定县溜溜城 电话：0836-2865388 康定红谷体育 提倡运动健康生活态度 主营：阿迪达斯、探路者、耐克 地址：康定溜溜城1-4号铺

★春节把家还，春运又来到；运输正繁忙，安全最重要；祝福来送上，问候不能少；出门行在外，行李要看好；车上有礼貌，拥挤莫急躁。春节回家，一路顺风。
★又是一年春节到，燃放爆竹和花炮，辞旧岁好运到，穿上新衣戴新帽，见面互道新年好，拜年莫忘送红包，吃了年糕步步高，圆圆的饺子赛元宝。春节吉祥！
★感动你，是我最向往的事；快乐你，是我最高兴的事；祝福你，是我正在做的事；祝福人生旅途中万事都如意，开心有情趣，神采奕奕。
★春有绿芽，秋有菊花。夏有白荷，冬有雪落。年复一年，日复一日，心情好便是你的财富。又要过年了，祝你开心快乐！
★好运为你铺天盖地，健康陪你花天酒地，成功伴你惊天动地，平安随你上天入地，幸福替你开天辟地，祝福愿你欢天喜地。
★曾经有缘相聚，而今天各一方。忆当年岁月，怀旧万千。在故乡，望远方，兄弟别忘添衣裳。身体健康，阖家欢，幸福如影一年年！
★鉴于你去年的良好表现，新年将至，财运将一如既往地眷顾你，好运将源源不断地流向你，幸运将频繁地降临你，如将此短信转发给好友，幸福将永远跟随你！
★幸福是没有声音的，是一抹微笑，是一丝惦念，是一声问候，是一种牵挂，是窜入你心房的几句知心话；愿你快乐！
★火车提速了，飞机打折了，高速铺多了，互联网普及了，因此距离不是困难，分别不是问题，友情永远都有，关怀随时都在！
★道路有时虽然曲折，但毕竟是越走越宽；事业有时虽然会受挫折，但毕竟是越干越甜；祝福也许短暂，但毕竟带来我最美的心愿！
★春节是光芒的，普照你人生的每一步前程；元宵是融洽的，温暖你人生的每一段旅程；我的祝福是绵长的，陪伴你人生的每一个瞬间！
★健康是幸福的基础，平安是快乐的前提，奋斗是成功的奠基，锻炼是强身的目的，愿你运动多多强身体，平安快乐永甜蜜！
★祝你新年快乐，事业顺心如意，工作顺顺利利，爱情甜蜜蜜！身体有用不完的力气，滚滚财源广进！身体倍儿棒，吃饭倍儿香，牙好胃口就好，事事开心，事事顺利！

导读：春节作为中国最隆重的传统节日，是合家欢聚的好日子。马年春节即将到来，吃吃喝喝、熬夜打牌在所难免，也是疾病高发期；饮食过于油腻，会引起内分泌疾病；气温偏低，会诱发老年人心脑血管病；醉酒，会造成外伤或酒精中毒……热闹过节的同时，本刊提醒你：年轻不养生，老了养医生。

怎样健康过“酒关”

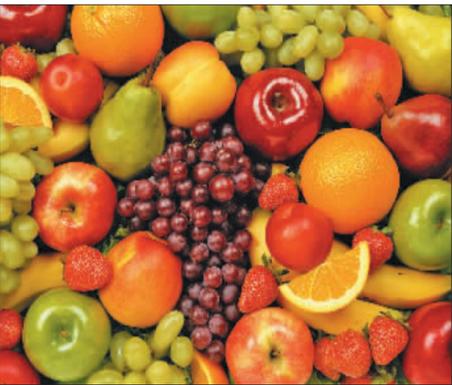
加快身体吸收酒精。
4. 饮食结合。饮酒时，吃什么东西最不易醉的以吃猪肝最好。这不仅是因为其营养丰富，而且因为猪肝可提高机体对乙醇的解毒能力，常饮酒的人会造成体内维生素B的丢失，而猪肝又是维生素B最丰富的食物，故吃煮猪肝或炒猪肝是很理想的伴酒菜。
5. 喝多了的较好办法就是中途去扣喉，偷偷去洗手间吐。吐不出来，用手伸到喉咙抠，死抠也要吐哦。吐了以后用冷水洗个脸就好了。每次这样几乎可以御敌于国门之外，然后又重新开始斗酒。
6. 至于在饮酒之后，能够尽量的饮用热汤，尤其是用姜丝炖的鱼汤，特别具有解酒效果。大葱、和浇上酸牛奶以及酸奶油的醋鱼做下酒菜，多多益善。
7. 由于酒精对肝脏的伤害较大，喝酒的时候应该多吃绿叶蔬菜，其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏。还可以吃一些豆制品，其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。
8. 民间流行喝浓茶解酒的说法没有什么科学根据，茶叶中的茶多酚有一定的保肝作用，但浓茶中的茶碱可使血管收缩，血压上升，反而会加剧头疼，因此酒醉后可以喝点淡茶，最好不要喝浓茶。如果有人身不由己喝得太多，可以事后吃一些水果，或者喝一些果汁，因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精。很多人酒后往往不吃饭，这样危害更大，应吃一些容易消化的食物，比如来一碗面条就非常好了。
9. 宜慢不宜快。饮酒后五分钟乙醇就可进入血液，30—120分钟时血中乙醇浓度可达到顶峰。饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快，很快就会出现醉酒状态。若慢慢饮入，体内可有充分的时间把乙醇分解掉，乙醇的产生量就少，不易喝醉。
10. 甜点加水果。饮酒后立即吃些甜点和水果可以保持不醉状态。俗话说“酒后吃甜柿子，酒味会消失”，这话不错。甜柿子之类的水果含有大量的果糖，可以使乙醇氧化，使乙醇加快分解代谢掉，甜点心也有大体相仿的效果。
简单易操作的解酒偏方
1. 用藿香正气水 藿香正气水是家庭的常用药，适用于胃肠型感冒。
近年来，中医在临床应用中发现，藿香正气水还有其他用途。比如解酒，人在醉酒后往往嗜睡、呕吐、头昏。及时喝一支藿香正气水，可以醒酒，让醉酒者舒服。此外，用棉蘸取少量敷于肚脐内，对晕车晕船也有预防作用。
2. 吃水果 如果有人身不由己喝得太多，可以事后吃一些水果，或者喝一些果汁，因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精。

度假勿忘健康 节日病要提防

病症一：脑血管疾病
发病原因分析：老年人在节假日因过度操劳，情绪波动引发脑血管疾病；此外，节日无节制打牌也易诱发脑溢血。其发病症状为头疼加剧、流口水；有时半边脸发麻。
急救要领：遇到这种情况，家人可解开病人衣领，立刻服药。同时不要盲目移动病人，不能让病人头位过高，最好平卧，头偏向一侧，用冰袋或冷水毛巾，敷在病人额头上，以减少病人出血和降低颅内压，并立即送往医院。
病症二：心脏病
发病原因分析：节假日熬夜玩乐、吸烟、饮酒过量，可使心脏负担加大，发生阵发性心动过速。此外过度兴奋、激动都会导致心率加快，诱发心律失常、心绞痛和心肌梗塞，甚至造成猝死。
急救要领：发病时会血压偏低，嘴唇发紫。此时先不要轻易搬动病人，也不要摇晃病人，如有心脏病史要马上服药、送医院，同时可视情况给病人胸部按压。
病症三：急性胰腺炎
发病原因分析：节日期间，暴饮暴食是急性胰腺炎的主要原因。过量高蛋白、高脂肪食物和饮酒，会引起胰腺水肿，发生急性胰腺炎。由于发病位置不确定，病人一般在餐后1至2小时内，出现剧烈而又持续的腹痛，并向左腰部放射，伴有恶心、呕吐等。
急救要领：急性胰腺炎发作时，应该完全禁食，并急诊送医院。
病症四：酒精中毒
发病原因分析：节假日亲友相聚而不加节制地饮酒易引起酒精中毒。酒精中毒表现除恶心、呕吐外，患者表现出话多且言语不清、动作笨拙，进入昏睡期。表现为颜面苍白、口唇微紫、体温下降。
急救要领：饮酒过量，导致躁狂症状，千万不能使用镇静剂，也不要用手指刺激咽部催吐，因为这样会使腹内压增高，导致肠内容物逆流而引起急性胰腺炎。
病症五：异物卡住嗓子
发病原因分析：节日期间孩子在跳、跑、嬉笑时吃零食更容易呛入气管。成年人边吃边聊易被鱼刺、细骨头卡住。
急救要领：一旦发生孩子异物呛入气管，首先让孩子不要哭闹，然后把孩子头朝下横抱，让上身低于臀部，再在背部用力拍击，帮助孩子把异物咳出。如异物仍不能吐出，应速送医院。如果被鱼刺、鸡骨卡住食管，应立即停止进食，异物卡在显眼处，可用镊子取出，如位置较深，应立即到医院处置。
病症六：糖尿病
发病原因分析：节日期间，高脂肪食物吃得较多，有糖尿病史的患者血糖很容易升高。一些患者没按时服药，漏服多了就会恶心、呕吐等。
急救要领：节假日控制进食和饮酒。另外，千万不要因节日期间饮食无度、饮酒增加而擅自改变药物的服用量，药量不当很容易引起低血糖。

保护好消化道的“第一关口”

又近一年春节，这是中国最富有特色的传统节日，春节假期，最免不了的就是亲朋好友聚在一起吃吃喝喝。而作为消化道“第一关口”的食道，往往很“受伤”。据专家介绍，在食道疾病中，最常见的就是食道炎和食管内异物。
随着人民生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的改变，不再愁无米下炊，反而因为长期饮烈性酒、嗜好吸烟，食物过硬、过热、进食过快等一系列不良的饮食习惯，以及因肥胖等众多原因使胃酸返流至食管的发生率增加，使得食管方面疾病发生率不断上升。要想食道健康，就必须好好呵护它。专家告诉大家几个要点：一、对于坚果类的食物，一定要充分咀嚼，咬碎磨细了才吞咽，尽量不要吞食如虾壳等锋利食物；二、不要吃过烫的食物，冬日里，大家最喜欢火锅、麻辣烫这类食物，但是一定要考虑食道对高温的耐受度，不少人觉得自己的牙齿经得住一些极限温



度，就吞下那些食物，须知食道更脆弱，实在是“伤不起”；三、小酒怡情，喝多了就伤身了，尤其是高度白酒，喝多了呛得慌，实际上就是在伤害食道了。喝酒，尽量少饮一些，度数再低一些；四、暴饮暴食，也同样会伤害到食道。那是因为吃得过饱，会使胃液胃酸返流，食道是不能耐受酸性胃液的，久而久之，就会产生胸骨后烧灼感，吞咽时疼痛感或梗阻感。严重时，会发生吞咽困难。
春节期间，亲朋好友一聚会，总喜欢边吃边喝拉家常，大块吃肉，大口喝酒，聊着聊着，不知不觉越吃越多。吃完后，肠胃不适还是其次，关键是胆结石也会跟着找上门。
“胆囊结石是一颗‘定时炸弹’，暴饮暴食可能会引爆。”患有胆结石的病人吃大餐以后严重的甚至会引发严重的并发症，比如胰腺炎、胆管炎等等，甚至可能危及生命。
节日期间，边坐着边吃各类零食，这也容易引发胆结石。因为人呈一种蜷曲体位时，腹腔内压增大，胃肠道蠕动受限，不利于食物的消化吸收和胆汁排泄，久坐妨碍胆汁酸的重吸收，致胆汁中胆固醇与胆汁酸比例失调，胆固醇易沉积下来。暴饮暴食的人，胆汁容易变得浓稠、容易结晶，也就易引发胆囊炎、胆结石。
节日期间，如果过量进食肥肉、油炸食品、动物内

暴饮暴食当心引爆体内“定时炸弹”