



“节日综合症”难调解？专家教你“满血复活”

本报记者 郝 婧

2月7日是春节长假后第一个工作日,大家陆续回到工作岗位上,但很多上班族却出现了“节后遗症”:虽回到单位却无心工作,无精打采、注意力无法集中、工作效率低、进入不了状态;还有部分人会产生莫名其妙的恐惧感,甚至有连续失眠,茶饭不思等症状,全然没有上班时的朝气……

那么,该如何有效调节节后身心健康,以稳健的情绪投入工作和学习呢?记者采访了相关中医专家。

患有慢性病的上班族要记得假后复查

采访中,记者了解到,春节期间医院门诊最常见的病人就是心脑血管疾病患者、呼吸道疾病患者、“三高”患者,尤其是心肌梗死、脑梗死、脑出血是春节期间的常见病,也成了春节后最多见的“后遗症”之一。

“心肌梗死、中风等心脑血管疾病是冬春最易发病时期,因为冬天温度下降,人体血管就会收缩,加之春节长假期间,人们往往过多摄入高脂肪食物,生活又没有规律,情绪容易兴奋,因此更容易发病。”银川市中医医院内科中医副主任吴晓晔建议,患有慢性疾病的上班族,比如高血压、高血脂、糖尿病等高危人群,长假后最好及时到医院复诊,减少发病风险。

除本身患有慢性疾病的患者上班需要注意相关事项外,对于普通上班族要如何有条不紊地进入工作状态呢?

吴晓晔说,每个人或多或少都会有“节后综合症”,这是人们重启工作状态时自然产生的,接纳这个重启的过程,不要对自己的状态有过多的苛责,“上班族”要按时作息,保证充足睡眠;晚上减少和手机、电脑、电视接触的时间,多与家人交谈或静心阅读,有助于改善情绪。另外,工作安排上要循序渐进,可以先从简单工作开始做起,慢慢过渡到正常的工作节奏中。

不同特征要针对性应对

春节期间,饮食不规律,脂肪摄入量增加,胃肠负担重。而且煎炸食物容易引起脾胃热滞,导致腹胀和便秘,如何调节?

春节舟车劳顿,致使旅途疲惫困乏,该如何调节?

宁夏中西医结合医院针灸推拿科主任胡海平给出一剂良方以消食清热化积,健脾和胃。“选取10克陈皮、10克山楂、30克炒麦芽、30克炒谷芽、20克马齿苋、1个干鸡内金、5克生姜,用纱布包裹煮水,再用滤出的药汁熬煮薏米粥,随量服用”。

“春天已然来临,要正确选择饮食起居及运动方法,早睡早起。”胡海平说,要根据温度的变化适量增添衣服,穿一些宽松衣服,去户外做一些有氧运动,防止感冒,调节饮食,多吃一些容易消化的食物,可以多吃一些粗粮,多吃一些含维生素高的食物,不要吃生冷、油腻辛辣、含油量多的食物。

对于旅途疲累多困乏、精神疲倦者,胡海平建议,要尽快恢复规律生活,尽量早睡早起,保证睡眠充足。在睡前洗个热水澡或用热水泡脚,喝热牛奶,看容易令人打瞌睡的书,都有利睡眠。其次,适当运动也是调整状态的有效方式,可以进行一些舒缓运动,如快步走、做健身操、爬山等也都能有效缓解疲劳,恢复体力和精力。

再次,饮食注意营养,多喝热茶,多吃含维生素B的食物,都可以消除疲劳,如动物内脏、肉类、蘑菇、青蒜、河蟹、蛋类、牛奶、大豆、豌豆、蚕豆、花生、紫菜等。此外,要以平和心态投入工作,让自己踏实工作,而且要劳逸结合,不要一下子把日程表排得满满的,要逐渐适应紧张的工作。

“节日里亲友往来,聚会增加,饮酒机会增多,酒精可使血管扩张、心跳加快、血压波动、心肌供血减少及耗氧量增加,导致心肌缺血缺氧。”胡海平表示,酒精还可影响呼吸,使机体缺氧,心血管病人喝酒极易使病情加重,诱发心律失常、心脑血管疾病的发生,应严格限酒,葡萄酒限在100毫升以内,高度白酒限制在25毫升以内,啤酒限制在300毫升以内。

孩子吃的饭菜到底如何放盐 放糖？

盐、糖是我们生活中不可或缺的调料,家长该如何合理地添加到孩子的食物当中?

目前我国居民的饮食中,食物含有的糖类已经够我们所需,如淀粉类、水果等,含有的果糖、葡萄糖、麦芽糖等,它们在体内代谢最终产物是水和二氧化碳,为机体提供能量,但是多余的会转变为脂肪,故不用另外摄取。

儿童每日吃盐量以多少为宜？建议比成人推荐量6克更少

我国推荐的健康成人每天吃盐不超过6克,儿童应根据其能量需求,将建议的成人最高盐摄入量相应下调。

而目前,我国大部分居民都吃了太多的盐。这些盐来自各种加工食品如方便食品,咸肉、火腿和香肠等加工肉类、奶酪、咸零食和方便面等,以及各种调味料,如在烹饪过程中(肉汤和浓缩固体汤料)和在餐桌上(酱油、精盐)也会把盐添加到食品中。



如何减少给孩子做饭时盐、糖的用量？警惕各种酱类调味品

就目前我国儿童盐和糖的摄入量而言是不用额外添加的,相反,还需要控制其摄入量。如使用带刻度的盐勺,计算一下全家人的调料用量。

在烹调食物过程中,限制使用含盐食品配料,如鸡精和各种酱类调味品,比如甜面酱、豆瓣酱、黄酱、日本酱、各种香辣酱和加饭酱。假如菜

婴儿辅食该不该加盐呢？1周岁以内不需要

从喂孩子第一口辅食开始,家长就开始纠结是否需要让孩子吃盐了。有的家长担心不加盐辅食没味道,孩子会不爱吃;孩子不吃盐会没力气。

1周岁以内孩子的辅食不需要加盐。《中国居民膳食指南(2016)》中明确指出,1周岁以内的婴幼儿辅食应保持食物原味,不需要额外添加盐、糖及各种调味品。

也就是说,不仅不能加盐,糖、调味品都不能加!孩子辅食不需要放盐,并不是因为孩子不需

1至3岁孩子的饭菜需不需要加盐？看食物中是否有充足的钠

这需要看孩子是否能够通过食物获得充足的钠。

1至3岁的孩子钠的适宜摄入量是700毫克每天。与周岁内的孩子相比,1至3岁的孩子食量相对增加,通过食物摄入的钠也相应地增加。再加上孩

子会逐渐尝试家庭膳食,钠的摄入量就大大增加了。

另外,1岁后的孩子都或多或少地会吃一些加工食品,比如果冻、冰淇淋、糕点等,这些食物在加工时不仅会加盐,有的还会加入含钠的辅料,这会让孩子不知不觉就摄入过量的钠。《据《北京青年报》

自治区人民医院儿童神经科已完成8例诺西那生鞘内注射

本报讯(记者 郝 婧) 继2022年1月19日自治区人民医院完成宁夏首例SMA患者诺西那生鞘内注射治疗之后,该院儿童神经科下广波主任团队又完成7例SMA患儿诺西那生鞘内注射。其中,包括3例复杂脊柱畸形鞘内注射、1例超声引导下重度营养不良合并复杂脊柱畸形诺西那生鞘内注射治疗、1例超声引导下超重合并复杂脊柱畸形诺西那生鞘内注射治疗、1例CT引导下肥胖合并复杂畸形诺西那生鞘内注射治疗。

5岁的龙龙(化名)在出生4个月后发现双下肢活动减少、竖头不稳、双上肢无力等症状,8个月时四肢已不能抬离床面,辗转多家医院被诊断为脊髓性肌萎缩症。1月21日,龙龙来到该院儿童神经科,因肌肉萎缩已出现吞咽困难,呈重度营养不良合并复杂脊柱畸形,95厘米的身高仅18斤重。1月24日10时在超声引导下顺利完成鞘内注射,注射完当天,龙龙的下肢就可以在水平面活动。

沙坡头区深化县域综合医改 全民共享“健康红利”

本报记者 张红霞

近年来,中卫市沙坡头区以“互联网+医疗健康”为依托,把解决群众“看病难、看病贵”问题作为医改工作的关键点和突破口,分级诊疗、医疗健康服务等各项工作有序推进。

“我们创新推行‘1+9+N’模式,联通宁夏医科大学总医院、自治区人民医院、银川市第一人民医院等三级甲等医院的远程诊疗通道,进一步优化转诊模式,促进诊断结果互认共享,降低就医成本,有效解决群众看病难问题,逐步化解医疗资源倒三角与医疗需求正三角之间的矛盾。”沙坡头区卫健局相关负责人介绍,沙坡头区人民医院与辖区9家卫生院签订双向转诊协议,推行医疗资源共享,严格落实分级诊疗、双向转诊制度,乡镇卫生院及时上转“急、危、重、难”患者,沙坡头区人民医院适时下转“慢、稳、轻、易”患者,进一步畅通基层群众诊疗服务快捷通道,基层医疗卫生机构服

务能力和精细化水平不断提升,切实打通群众就医“最后一公里”。

借力“互联网+”,沙坡头区为医院穿上智慧化新“铠甲”,开通信息化医疗服务平台,深化拓展医疗健康服务。推行“互联网+远程诊疗”,建成区域远程影像中心、远程心电图中心、病理诊断中心,上下联动、区域协同,完善“基层检查+上级诊断+区域共认”的服务机制。推行“互联网+妇幼健康”,引进远程胎心监测系统,实现医院、医生、孕妇三方连线“云上对话”,推出远程胎心监护服务。推行“互联网+就诊服务”,加快电子健康码普及,实现手机和自助机预约挂号、诊间支付、检验结果查询、推送电子体检报告等。推行“互联网+家庭医生签约”,配备智能云巡诊车、签约一体机、远程会诊一体机,开发“微医安好”微信小程序、“安好医生”手机App,组建服务团队121个,已签约21.47万人,看病就医省时省力。

—— 健康小常识 ——

7个习惯最伤牙

生活中,有些不经意的小习惯实际上非常毁牙齿。如果你发现自己经常做这些事情,那么是时候做出改变了。

磨牙和咬紧牙 有些人一紧张就会忍不住咬紧牙,或是晚上睡觉时有磨牙的习惯。经常咬紧牙会给牙齿施加额外的压力,甚至改变牙齿的外观。随着时间的推移,磨牙还会造成牙齿的过度磨损,使牙体组织变薄和缺损,出现牙齿过敏。

咀嚼冰块 生冷食物会刺激牙龈,引起牙痛。用牙齿咀嚼冰块还会磨损牙齿。

用牙齿开瓶盖 用牙齿开瓶盖或塑料包装虽然很方便,但时间长了牙齿会产生裂纹,而且还会接触包装上的细菌,病从口入。

常吃零食 经常吃零食或含糖饮料会让糖分解并残留在牙齿上,

增加了患蛀牙的风险。如果平时再不好好刷牙,零食残渣在牙缝中沉积,久而久之还会形成牙石,引起牙周发炎。

刷牙太用力 刷牙用力过大可能会引起牙面的损伤,主要损伤牙齿表面上的牙釉质,使牙釉质变薄,会引起牙髓炎、根尖炎,对牙齿的伤害非常大。

咬指甲 经常啃指甲也会破坏牙齿,使牙齿变得松动,还会引起下颌关节紊乱综合征。为避免咬指甲,可以白天戴薄手套或口罩,也可以在手指上涂抹护手霜,帮自己改掉这一坏习惯。

吸烟 吸烟不仅导致口臭,还让牙齿变黄,增加患牙龈疾病和口腔癌的风险。此外,抽烟会对牙周产生伤害。《据《生命时报》》

煲剧、刷手机导致眼不适？饮茶可护眼！

今年过年很多人会选择“宅家”,肯定少不了煲剧、刷手机,眼红、眼干、眼屎多怎么办?广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授教大家饮茶的方法护眼。

黄仲委介绍,茶叶能提神醒脑,消除疲劳,生津利尿、消食去腻、减肥健美,其实不同的茶叶对眼睛健康调理还有不同的功效。

【绿茶】如龙井、碧螺春,属不发酵的茶,性味寒苦,清热解毒,适合胃热者饮用。青年白领因工作压力大、应酬多、易上火,常易口苦舌生疮、尿黄便秘,尤其是熬夜眼红眼干眼屎多,可经常泡饮。

【杞菊茶】枸杞子5克、菊花3克,口淡舌质淡加普洱或红茶,口干苦加绿茶泡茶,每天一次,可多次续水。长时间对电脑、手机的触屏一族可经常饮用,眼干、视疲劳、黄斑变性早期也可作辅助治疗用。

【灵芝茶】灵芝3至5克、西洋参5克、三七片3克,加普洱或绿茶泡茶,每天一次,可多次续水。适用于中老年人、高血压、高血脂、高血糖、高尿酸症等。辅助用于各类眼底出血血管堵

塞、黄斑变性新生血管出血、水肿。

【陈菊翁茶】陈皮一小片、水翁花10克、菊花3克,加绿茶泡茶。其中水翁花气微香,味苦微甘,性凉,可清热生津、解酒消滞利湿。每天一次,可多次续水。适用于熬夜、酒后、触屏一族,常眼红、眼干涩、眼分泌物多,伴有头昏脑胀、食欲不振胃胀、舌苔厚者可饮用。

小贴士

喝茶要注意避免“醉茶”(又称“发茶病”),其致醉物质是咖啡因,表现为头痛、心慌、恶心、手足颤抖等现象,严重者甚至惊厥、抽搐。茶醉多因空腹喝,尤其是喝过量的浓茶。胃胃溃疡病人忌喝茶。泡茶不是一律要洗,普洱、乌龙等可先用沸水快速洗一下,再把水倒掉,认为能洗茶又给茶加温,有利于茶香的挥发。但绿茶、红茶等如果洗了反倒香气味道大减。

《据《羊城晚报》》

—— 吃出健康 ——

健康喝汤

食材焯水 熬汤前,可将肉类、蔬菜用沸水提前焯一下,1至2分钟左右,以减少嘌呤、脂肪和草酸含量。烹制过程中少放盐、鸡精、味精等调味品。

把握煲汤时间 汤汁中的营养并不会随着煲汤时间延长而增加,长时间的煲煮会破坏一些营养素,所以最好控制在2小时以内。

饭前喝汤 饭前喝汤,增加饱腹感,可以更好地控制饭量。

慢慢享受 喝汤速度不要过快,不要大量饮用过烫的热汤。《据《北方新报》》

多吃粳米益气养阴



粳米是稻米中谷粒较短圆、黏性较强、胀性小的品种,全国各地均产。五谷之中,粳米食用最多最广。稻是单子叶植物,其种子分胚乳和胚(包括子叶、胚芽、胚根、胚轴)两部分,但实质上主要食用部分是胚乳。粳米饭质黏而不糯,黏度较糯稻小,但比籼米强。

粳米的米质居糯米与籼米之间,用粳米做出的饭,气微香,味甘,质黏而不糯,柔软度和黏度适中,柔润而不油滑,煮粥含汁液甚浓,所以既能补后天脾胃之气,又能益脾胃之阴,养脾胃之阴而无恋邪之弊,滋脾胃之液而无滑肠之虞。常用于呕吐、泻痢或温热病所致的脾胃阴伤、胃气不足、口干渴等。

粳米可入药,也可单用,还可配伍药物使用;既可生用,也可熟用。如取粳米益气健脾之功,还常将粳米炒黄用,因经炒后粳米黏性大减而香气增,故补阴之力减而益气健脾之功增强。如治婴儿吐奶证属脾胃虚弱者,用粳米炒焦,水煎服汁。

总而言之,粳米因得天地中和之气,其性平和,色白、味甘、气香,既能补脾肺之气,又能补先天肾精之气,还能养阴滋液,所以在五谷之中占有极其重要的地位,成为不可或缺的主食。《据《人民日报》》