

快过年了 学几招预防“春节病”

快过年了，往年这时急诊科也不消停。时常会出现许多因暴饮暴食、饮酒过量、狂欢娱乐过度而引发各种外伤、心脑血管病、消化系统疾病的患者。故医学专家提醒，开心过年的时候，从“吃喝玩乐”四大方面学几招，别让一些“春节病”找上门。

胃肠不适 专家教你预防小妙招

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟

每年的春节假期，因消化道疾病而到急诊就诊的人会比平日明显增多，常见的疾病包括：急性胃炎、急性胰腺炎、急性胆囊炎、酒精中毒、消化道出血等。

导致消化道疾病高发的原因

武警广东省总队医院内一科消化内分泌专业杨莉医生表示，导致消化道疾病高发的原因，不外乎以下几个因素——

饮食因素：春节假期，亲朋好友聚会，进餐无节制，进食次数增多，进食量增大，特别是高盐、高糖、高脂类食物摄入过多。烟酒过度，熬夜等，都会导致胃肠道持续处于疲劳状态，身体抵抗力下降。这个时候就极易引发胃肠道疾患。

天气因素：乍暖还寒，早晚温差大，一旦受凉，容易引发胃肠道疾病。另外，气温回暖，细菌繁殖活跃，容易导致食物腐败变质，不洁饮食会引起急性胃肠炎。

情绪因素：天气无常，会扰乱人们的生理功能，影响人的情绪，情绪波动对胃肠道以及肝胆都是不利的因素。

应对胃肠道不适有方法

胃肠功能被严重地削弱，胃对食物的“加工和处理”不细致，不得不强行地将“渣滓”送到肠中，而这些“渣滓”对肠道的刺激作用相当大，容易引发肠道痉挛，不能吸收和进一步消化食物。这在临床上就会出现拉稀、肚子痛、胃痛等现象。该如何对付这些症状呢？杨莉给出建议——

1. 连续数日的油腻饮食，容易加重胃肠道负担，可以吃点山楂消食。
2. 海鲜是中餐中的标配，大部分海鲜性寒，容易伤胃伤脾。烹饪时可以加些生姜、紫苏，中和海鲜的寒凉之性，同时可以健胃消食，减少胃肠道不适的发生。
3. 饮酒前可先喝一杯牛奶，一方面可以延缓酒精的吸收，另一方面可以保护胃黏膜，减少酒精对胃壁的直接刺激。
4. 出现急性胃肠炎，腹痛、腹泻症状时，切忌继续进食大鱼大肉，饮食当以轻粥小菜为主，必要时可以服用保济丸、四磨汤、益生菌调节胃肠功能。若舌苔厚腻者，加服藿香正气丸化湿和胃。

>>> 支招 <<<

预防胃肠道疾病有三招

杨莉表示，要预防胃肠道疾病，可以从以下几点做起——

管住嘴：一日三餐，宜定时定量。建议进餐时吃七分饱。日常可适当摄入含纤维较多的粗粮或新鲜瓜果蔬菜。有溃疡病史患者要控制酒精摄入，有胆囊炎患者避免摄入高脂食物。切记“脾胃者，三分治，七分养”，少吃多餐是妙法。

守住心：情绪因素能治病，冬春交替尤其要做好自我心理调节，控制情绪，保持平和心态。

迈开腿：适当运动，提高身体抵抗力。春季万物复苏，茶余饭后，到户外适当活动，促进血液循环，对胃肠道也是一种有益的锻炼。



图/视觉中国

喝

喝酒控量 出现哪些症状要送医院？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬

每年春节医院急诊总有不少饮酒过度引发身体不适而来就诊的患者。广州医科大学附属第三医院消化内科副主任医师谭慧珍提醒，餐桌上适量地饮酒可以带来欢愉，但饮酒过量却会给身体带来一定的危害，轻则胃出血，重则危及生命。

这些饮酒习惯醉得快

谭慧珍介绍，餐桌上喝酒，以下四种情况要注意——
不吃东西直接喝。空腹喝酒意味着酒精可以毫无阻挡地进入身体里，抵达胃部，直接损伤胃黏膜。空腹喝酒还容易引起酒精性低血糖，这类患者一般不会出现酒精引起的兴奋状态，反而是喝酒不久后出现脸色苍白，全身出汗，随后出现嗜睡、昏迷等低血糖症状。

谭慧珍建议饭前先食几片面包，加以饮用热牛奶或豆浆等，保护胃黏膜，延缓酒精的吸收，促进分解。
喝太快太多。酒桌上时常出现这样的习俗，如杯满有诚意，一口闷才爽快，有些人不得不喝得快喝得多。她认为，这种喝法会让血液中的乙醇浓度在短时间内迅速上升，因为身体没有充分的时间把乙醇分解掉，这么喝最容易醉酒。

混搭饮料更容易醉。有

些人会把酒和其他饮料混着喝，最多的就是红酒配雪碧，还有啤酒加可乐等，威士忌加冰红茶等。由于配了饮料，原本的酒口感更好；很多人以为，兑了饮料，酒精被稀释了，而这样的认知会让人不知不觉喝多，最后醉了都不知道。

喝酒抽烟。有些人喝酒还喜欢抽烟，但这样的做法最要不得。因为酒精能使血管扩张，加速血液循环，香烟中的尼古丁又特别容易溶于水，喝酒抽烟可以说加速了人体对尼古丁的吸收，尼古丁对身体又有“麻醉”作用，人可能意识不到自己喝了多少，可以说喝得越多，抽得越多，伤肝又伤肺。

什么程度要去医院？

春节因喝酒过度送到医院的患者，往往有这样一个共同点，就是不知道喝酒的度，不清楚身体出现哪些反应就应当停止喝酒，所以任着自己喝，往往十分严重了才送到医院。

谭慧珍称，喝酒有度，就要学会认清自己的身体反应。如果感到困倦、疲乏、头晕，或比较兴奋和激动，就是轻度醉酒的反应了。此刻第一时间应停止喝酒，多喝温开水。

如果出现头痛、恶心、不

可遏制的睡意，或话痨、词不达意等，说明已经喝醉了，应该尽快结束酒局回家或到安全之处。酒精会损害体力、判断力和认知，使自己暴露于危险之中。

而如果出现呕吐剧烈，面色苍白、口唇青紫、皮肤湿冷、体温下降，昏睡等比较严重的情况，必须立即到医院就诊。

谭慧珍称，有些人喝醉后认为把东西呕吐出来会舒服一些，故意催吐。这种做法十分危险，非常容易造成食管下端和贲门周围的黏膜组织出现撕裂伤，导致大量出血。故呕吐剧烈的人如果呕吐物伴有鲜红色血性液体，应当禁食，并紧急就医。

>>> 支招 <<<

酒后首要任务是保暖

谭慧珍最后提醒，酒后第一要注意的就是保暖。不要吹冷气或冷风，出汗能促使酒精从皮肤排出。酒后不保暖容易受寒生病。她推荐酒后可以饮用一些热汤如姜丝炖鱼汤，或喝些暖的新鲜果汁或蜂蜜柠檬汁等，有条件的可泡一杯菊花茶喝，或者用葛根30克、佩兰15克、菊花5克、银花5克煲水喝，可使酒精快速分解和排泄。当然酒后的休息非常重要，充足的睡眠可以让醉酒者更快恢复。

居家娱乐 “坐而不累”才能其乐融融

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 孙冰倩

至老年性痴呆症的风险。

重视头痛信号！久坐危害不止于骨骼

“不少白领常觉得头痛，其实往往就是工作时久坐引发的问题。”王敏说，因为长期保持固定姿势，影响了椎动脉对头部的供血。

“头痛可能是一个提醒，若不及时重视，其他心脑血管疾病风险也在增加中。”王敏解释，久坐不动，会使人体血液流动速度明显减慢。对于下肢来说，增加了下肢静脉曲张发生的概率，也容易引发下肢静脉曲张等症。对于全身来说，容易导致血液黏稠度增加，长久以往，就容易导致冠心病。尤其是本身患有高血脂症、动脉硬化等疾病的老年人，诱发心肌梗塞和脑血栓风险增加。

此外，久坐易使血液集中在下肢，循环减弱，严重时出现脑供血不足，导致脑缺氧和营养物质减少，容易出现头晕眼花，甚至有疲倦乏力、记忆力减退、注意力不集中等症。目前认为，这有可能增加老年性痴呆症的风险。

不少人常说久坐容易长痔疮，这是有道理的。除了影响供血，长时间保持某个坐姿，也容易因压力持久聚集，而增

乐

三五亲朋一起打麻将、玩游戏，一不小心就容易乐而忘时，久坐不动。”

王敏提醒，久坐不动，会使人体血液流动速度明显减慢。对于下肢来说，增加了下肢静脉曲张发生的概率，也容易引发下肢静脉曲张等症。对于全身来说，容易导致血液黏稠度增加，长久以往，就容易导致冠心病。尤其是本身患有高血脂症、动脉硬化等疾病的老年人，诱发心肌梗塞和脑血栓风险增加。

在家“躺平”，也需提防久坐风险

“无论是紧张工作还是放假在家的‘躺平’放松，现代人都很容易久坐。”王敏提醒。何为久坐？“通常认为，身体对同一坐姿的可承受时限为半小时左右，因此，采取坐姿时，至少一小时应起身活动一下，舒展手脚，以免让下肢长期维持一个姿势，承受压力。”

久坐对身体有什么伤害？王敏解释，首先，容易导致颈肩腰背痛，引发颈椎腰椎疾病。由于持续保持某一固定姿势，久坐会对颈肩腰背部的骨骼和肌肉造成压力，因此久坐容易引发颈椎病、椎间盘突出、肩关节炎，甚至导致脊椎变形而引发驼背及骨质增生。

值得注意的是，除了脊椎、肌肉的损伤风险，久坐还会带来心脑血管疾病、肛肠疾病甚

德叔 医古系列 308

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

海归“冰美人”痛经，暖肝调血祛寒痛

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小梅，28岁，痛经、怕冷6年

28岁的小梅现为一家知名酒店的经理。她在读大三时就已经常痛经，一般从月经前一天痛到第2-3天，有时还得服用止痛药才能缓解，伴有小腹坠胀、下肢酸软、头痛，严重时还恶心呕吐，吃不下东西。她向来脸色苍白，素来怕冷，加上英国留学期间饮食习惯与国内大相径庭，经常吃蔬果沙拉及空腹喝果汁、冰咖啡等，

痛经越来越严重，几乎每次经期都要请假休息。4年前她回国后多方寻医，但妇科各项相关检查基本正常。去年夏天小梅工作繁忙，经常熬夜加班，且酒店空调太冷，痛经情况比之前更严重了，每次都需要服用止痛药，还会头痛、恶心呕吐、手脚冰凉、腰痛、掉头发，天气冷时更加难受。经人推荐遂求助德叔。

德叔解谜 肝寒血虚痛难休，补气养血暖宫寒

德叔认为像小梅这种痛经是由于肝经虚寒、精血亏虚，胞宫失于濡养，“不荣则痛”而导致。肝主一身气机，协调五脏之气血。肝经寒凝，气机不利，则冲任失调；阴血不足，胞脉失养，就是发病的关键。治

疗上，德叔采用暖肝阳、补阴血、调冲任的方法，不但可缓解解痛经，且怕冷、头痛等症状也逐渐缓解，后续治疗重在温中散寒，佐以补气调血，经过近三个月调治，此后半年都未出现过痛经。

预防保健 大寒养生重在“藏”，穴位贴敷祛寒痛

今日恰逢农历腊月初三，是北方小年，也是大寒节气之后。大寒是冬天结束、春季到来的转折点。此时寒冬凛冽，万物闭藏，人体也腠理致密，阳气内潜，精血内藏。中医讲究大寒养生需着眼于“藏”，勿使阳气外泄、精气外泄。早晚晚起，适当进行体育锻炼，但应注意运动强度，不宜过度激烈，避免扰动阳气。同时室外

活动时间待日出后为佳。平时可用穴位贴敷疗法，起温中散寒止痛之效。材料：肉桂粉3克，吴茱萸粉5克，艾绒5克，蜂蜜适量。选穴：神阙穴。将肉桂粉、吴茱萸粉、艾绒放入小碗中，加适量蜂蜜，调成糊状，贴于神阙穴，待冷却后更换。每次敷10~15分钟，1周3~5次。

德叔养生药膳房 当归煲乌鸡

材料：乌鸡1只，陈皮3克，当归15克，枸杞子15克，桂圆10粒，生姜3-5片，精盐适量。
功效：暖中祛寒，温补气血。
烹制方法：将诸物洗净，

乌鸡去内脏，切块，放入沸水中焯水备用；上述食材一起放入锅中，加清水约1750毫升（约7碗水），武火煮沸后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为2-3人份。

痛风、高尿酸人群 这样吃海鲜大餐

文/羊城晚报记者 张华

很多患有高尿酸血症的人，都很担心吃了海鲜诱发痛风发作。其实，海鲜也并非全是高嘌呤的，广东省人民医院营养科主治医师李远红特别整理一份痛风、高尿酸也能吃的海鲜水产，同时提醒对于控制蛋白质摄入的肝肾功能不全的患者要慎用。鲍鱼、鱼肚（干品）属于中高嘌呤的食物，浸发后嘌呤减少，但它们与鸡汤、肉汤烹调后，整个菜肴变成高嘌呤的食物，所以下海鲜以清蒸、白灼的烹调方式为好。

海参

味甘、咸，性温，有益精血、补肾气，润肠通便作用。其性温补、足故人参，故名海参。
海参每100克含蛋白质50.2克，脂肪4.8克，碳水化合物4.5克，胆固醇62毫克，海参浸发后含嘌呤18毫克，鲜海参含嘌呤8毫克。李远红指出，海参属于低嘌呤的食物，比一些蔬菜的嘌呤还要低，其含有的刺参多糖和硫酸软骨素还能起到缓解关节疼痛的作用，对痛风病人大有好处。

鲍鱼

鲍鱼的肉质细嫩、鲜美浓郁，素有“海味之冠”。鲍鱼有“湿鲍”和“干鲍”之分。



图/视觉中国

多宝鱼

多宝鱼的肌肉丰厚白嫩、骨刺少，鳍边和皮下含有十分丰富的胶原蛋白，鱼肉中所含人体必需氨基酸既齐全又平衡良好。每100克多宝鱼中，含蛋白质17克、脂肪1.1克、碳水化合物0.7克、嘌呤70毫克。

干鲍每100克含蛋白质54.1克，脂肪5.6克，碳水化合物13.7克，胆固醇0克，嘌呤171毫克。干鲍泡发后嘌呤9毫克。鲜鲍嘌呤102毫克，所以高尿酸、痛风的患者要挑选干鲍鱼泡发后食用。另外，鲍鱼性平，味甘、咸，可养血柔肝，滋阴清热，益精明目，故有“明目鱼”之称。

海蜇

海蜇皮每100克含蛋白质3.7克，脂肪0.3克，碳水化合物3.8克，胆固醇8毫克，嘌呤9毫克。海蜇皮有清热平肝、化痰消积、润肠作用，适合痛风急性期食用。另外，经动物实验证明，海蜇皮能降低心肌收缩力、降低血压。因此，痛风合并高血压的患者很适合吃海蜇皮。

银鱼

银鱼是高蛋白、低脂肪的鱼类，银鱼肉质细腻，无骨无肠，无鳞无刺，可做宝宝辅食及高龄无牙老年人的食物。每100克鲜银鱼中，含蛋白质17.2克、脂肪4克、碳水化合物0克、嘌呤23毫克。明代医学家李时珍在《本草纲目》中说银鱼：“食之甚美味甘无毒，可作‘羹食’，宽中健胃，肺清全，滋阴火，补虚劳。”《食疗本草》也载有“银鱼利水，润肺止咳”的作用。

推荐几款海鲜食谱

莲子百合鲍鱼汤

材料：干百合20克、干莲子20克、瘦肉50克、泡发鲍鱼2只、生姜3片。(2人份)

做法：干百合、干莲子洗净后浸泡片刻；泡发鲍鱼洗净，焯水；瘦肉洗净、焯水。将莲子、百合、瘦肉、鲍鱼、生姜片放入锅中，加入适量清水，大火煲滚后转小火煲1个小时，调味后即可饮用。

银鱼炒鸡蛋

材料：鸡蛋2个，银鱼100克，葱花适量，盐2克，橄榄油10克。

做法：将鸡蛋打散，把银鱼加入鸡蛋糊里面，加盐搅拌均匀；热锅下油，把拌好的鸡蛋及银鱼倒入锅里，放入葱花煎香即可。

外出游玩 这些儿童意外易发生

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 李梅 王剑

室内磕碰不少，最安全的地方也暗藏危险

每到假期，儿童在家中发生滑倒、磕碰、门夹手等意外的也不少。李辉主任分析，在户外时家长会比较警惕地看护孩子，等到家中，会觉得比较安全而放松警惕，其实有时最安全的地方却可能暗藏危险。他提醒家长，家中窗台、桌角等所有尖角的地方要用防护边包裹住，地面有水时要及时清理以免滑倒，家中要尽量减少杂物。

李辉提醒，如果孩子发生意外磕碰时，流血不多的情况可以用创可贴止血，如果流血比较多，可以先压迫止血再送到医院处理伤口。如果发现孩子磕碰后，体表现出畸形或者出现恶心、呕吐等症状，也要及时送医院。

>>> 支招 <<<

意外要这样处理

广州和平骨科医院创伤显微手外科一区小立主任说，每到假期，儿童车祸事故、手机电梯夹脚、意外断指等情况时有发生，这些惨痛的案例都给家长敲响了警钟，假期一定要看紧孩子，以免意外发生。

王小立提醒家长，如果孩子发生断指(趾)事故，一定要保持冷静，尽量将断指用干净的纱布或纸巾妥善保存好，切记不要用任何液体浸泡断指，也不要让断指直接接触冰块。如果手指被卡在机器中，要用轻柔的手法将断指从机器中取出，避免加重损伤。这里要提醒的是，断指再植的黄金时间为6-8小时，建议第一时间把孩子送到有救治条件的医院，以避免辗转耽误治疗时机。

如果孩子发生断指(趾)事故，一定要保持冷静，尽量将断指用干净的纱布或纸巾妥善保存好，切记不要用任何液体浸泡断指，也不要让断指直接接触冰块。如果手指被卡在机器中，要用轻柔的手法将断指从机器中取出，避免加重损伤。这里要提醒的是，断指再植的黄金时间为6-8小时，建议第一时间把孩子送到有救治条件的医院，以避免辗转耽误治疗时机。

如果孩子发生断指(趾)事故，一定要保持冷静，尽量将断指用干净的纱布或纸巾妥善保存好，切记不要用任何液体浸泡断指，也不要让断指直接接触冰块。如果手指被卡在机器中，要用轻柔的手法将断指从机器中取出，避免加重损伤。这里要提醒的是，断指再植的黄金时间为6-8小时，建议第一时间把孩子送到有救治条件的医院，以避免辗转耽误治疗时机。



图/视觉中国

春节期间，一家人或欢聚一堂，或结伴出游，在开心与祥和中父母不能大意，因为这段时间也是儿童意外伤害的高发期，比较常见的有气道异物、在家中磕碰损伤，以及车祸外伤等。

3岁以下婴幼儿最易发生气道异物

广州中医药大学第三附属医院急诊科主任李辉介绍，气道异物在各个年龄的儿童都可能发生，最为常见的是3岁以下的婴幼儿，因为这个年龄段的孩子口腔保护性反射功能、吞咽功能、咀嚼功能都还没有发育完善，而且这个年龄段的孩子对外界好奇，还好奇、好哭、好闹，喜欢将物件放口中，这些都是导致他们更易发生气道异物的原因。

孩子气道异物比较常见的有坚果、果冻、玩具细小部件等。李辉主任提醒，不要让3岁以下的婴幼儿吃果冻，玩含有细小部件的玩具，也不要养成边吃饭边说笑的习惯。家有幼儿的家长有必要学会“海姆立克”急救法傍身，一旦发现孩子不能说话或呼吸费力，脸色或嘴唇发绀，甚至失去知觉，则可能是气道内的异物引起了孩子窒息，这时家长应第一时间施救。