

# 做好这些事 健康过春节

## 这些防疫措施要做好

高文莉

当前,新冠肺炎疫情防控形势严峻。随着春节来临,人流、物流将会增加,聚餐、集会等聚集性活动也会增加,这都将增加疫情传播的风险,那么,春节期间我们如何做好个人防护呢?

### ●佩戴口罩

戴口罩可以降低疫情感染的几率,所以从疫情初始到现在一直在提醒大家一定要佩戴口罩,在乘坐地铁、公交车等公共交通工具或在超市、商场、农贸市场、年货市场、医院、机场、车站、电梯等人群密集的公共场所要按规定正确佩戴口罩,做好自我防护,保护自己,保护他人。

### ●勤洗手

饭前便后,外出回家,触摸口、眼、鼻前后要洗手。接触可能被污染的物品后必须洗手,或用手消毒剂消毒。咳嗽、打喷嚏时要用肘部或纸巾遮挡。外出时,尽量避免手部接触,如有接触,至少做到20秒以上的手部清洗和消毒。

### ●进食、聚餐注意事项

选择卫生条件和通风条件良好的就餐场所,就餐前应开窗通风;倡导安全、文明就餐,用餐时采取

错峰和分餐模式,选择公筷、自带餐具或使用一次性餐具。

避免相互夹菜。减少大吃大喝。

食用蔬果之前,一定要用流动的自来水多冲洗干净,尽量熟着吃,能削皮的可削皮来吃,动物性食物一定要煮熟蒸透了吃,不能吃生的或是半生不熟的。

烹调时生熟案板要分开,冰箱食物生熟要分开,避免交叉感染。

### ●减少聚集 避免接触外人

尽量少到人员聚集的地方,如果去购物,最好选择错峰时段,时刻关注疫情最新情况,不到中高风险地区旅游。

### ●室内多通风

根据具体天气情况,建议每天早、中、晚应开窗通风1次,每次通风15分钟以上,保持空气流动,可有效降低室内空气中病原微生物的浓度,减少疾病传播风险。

注意化学消毒剂使用。使用84消毒剂等化学消毒剂消毒时应戴口罩手套,适度消毒,避免过度消毒,造成化学污染。

## 这些事老年人不能做

尹晋仙

过年了,老年朋友需要格外注意。因为老年人的身体功能减退,免疫力也较低,已经不能支撑其与年轻人一样熬夜、玩乐。要在适当的玩乐中,注意休息和注意饮食。

### ●不能吃得太多

人们在过年聚餐时,总会准备一桌子饭菜,许多人总是喜欢放开肚子吃,而且吃得都比较油腻。老年人看到子孙齐聚,其乐融融,不由得就会吃多。由于老年人胃肠道蠕动缓慢,消化道功能减弱,一旦吃得过饱,就容易引起腹胀和胃痛,尤其是那些患有消化道疾病和心血管疾病的老年人,吃得太过会加重病情。所以,控制饮食的摄入量是过年的关键。

### ●不能干得太累

为了过一个祥和的春节,老年人在腊月里异常忙碌,买东西、打扫家、贴对子、做美食……身体比

平时操劳好几倍。应该量力而行,进行适当的休息,白天如此,晚上就更是如此,有小孩子的可以把小孩子抱离,不要打扰到老年人休息。

### ●不能太激动

春节是亲朋好友聚会的好节日。外地的子女一般都会回家,老人很容易情绪化;如果有子女不能回家过年,老人会有些失落。因此,家里人要注意老年人的心理状态,最好不要过分地造成老年人的喜悦或者悲伤,否则情绪波动过大,对老年人心脏尤其不好。

### ●不能不听医生的话

温馨愉悦的气氛往往会让一些有疾患的老年人因为过年而拒绝服药或服药过量。如果老年人身体有疾病,应听从医生的医嘱指示按时服药。如果出现头晕、心慌、恶心、呕吐、呼吸困难等不良反应,必须赶紧到医院治疗,不能因为过年而有所忌讳。

## 这些食物能解油腻

刘凯

春节期间,家家会准备大量的美食,大鱼大肉等油腻食物吃得过多、过于集中,如果不进行一定的克制和解腻,就会出现“漾食”“厌食”“脂肪堆累”等现象。下面几招可迅速消解“油腻年”。

### ●山楂陈皮代茶饮

山楂性质酸甜,能起到健胃消食的功效,对于消食解腻很有帮助。另外,山楂富含多种有机酸,可以帮助提高人体胃液酸度,增加胃蛋白酶活性,进而促进蛋白质的消化。还有,山楂中含脂肪酶,可以帮助消化人体的脂肪。

荷叶和山楂也可以搭配在一起,做成荷叶山楂茶,起到解腻、理气开胃的功效。荷叶山楂茶的冲泡简单,选择1片干荷叶加上5片山楂,使用沸水冲泡15分钟左右即可,如果感觉味道寡淡,可以添加一些冰糖,能让茶饮更加可口。

山楂陈皮茶,可以帮助缓解胃肠消化不良,可以帮助进行消食解腻。

### ●清淡食物配粗粮

专家建议,节后几天的主食要以谷类粗粮为主,可以适量增加玉米、燕麦等成分,要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时,多喝粥和汤,比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等,不妨配点咸菜,这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,让你已经“不堪重负”的胃肠道休息调整。

### ●平衡消化吃水果

要调整节日里失衡的消化功能,水果是相当有效的。

橙汁和木瓜能很好地调整消化机能,它们都有去热滞的作用,不妨多喝几杯橙汁,或吃木瓜,不过要在饭后1-2小时后再喝。吃饱后立即喝,只会加重胃部负担。此外,不妨买点金银花、菊花、木棉花,加点蜜枣煲水喝,不但香甜可口,还能平衡消化功能。

### ●酸梅汤汁消食积

酸梅汤含有多钟有机酸、多种维生素和矿物质等营养物质,具有生津开胃、刺激食欲、促进消化等功效。按照中医学的说法,酸梅汤可以平降肝火,促进脾胃消化、滋养肝脏,能起到消食解腻的功效。另外,酸梅汤含有的枸橼酸,可以起到抑制人体乳酸的功效,能帮助消除身体的疲惫,进而起到提神、抗疲劳的效果。

### ●绿色蔬菜补纤维

过年期间要特别注意膳食纤维的补充。一日三餐最好用素食慢慢调节,早餐是一定要吃菜的,像生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜最好当主食来吃,这些摄取叶绿素、胡萝卜素、维生素、纤维多的蔬菜能和大量的肉、鱼、蛋类取得营养的均衡,还具有调理肠胃的作用。

## 这些药和酒同服很危险

刘妍妍

这两年的春节,虽然减少了家庭、朋友聚会,但人们过节难免还是会喝点酒的。

需要注意的是,如果正在服药,有些药吃了就千万别再喝酒——

### ●酒精+安眠药=抑制呼吸、昏迷、甚至死亡

地西洋、硝西泮、氯硝西泮、三唑仑、巴比妥类及水合氯醛等镇静催眠药,有的本身就有一定的抑制呼吸、心跳的作用。而酒精也有相同作用,两者合一产生双重刺激,使人反应迟钝、昏睡,甚至昏迷不醒,呼吸及循环中枢也会受到抑制,出现呼吸变慢、血压下降、休克甚至呼吸停止而死亡。

### ●酒精+降压药=晕厥

酒精可以影响人交感神经的兴奋性,从而使血管扩张,增强人体新陈代谢,减弱心肌收缩力等作用。如果酒后服用降压药(利血平、卡托普利、硝苯地平),会使本该降到正常的血压降得更低,引起突发性低血压,导致患者晕倒、跌伤等各种意外。

### ●酒精+抗菌药=毒药

酒精在体内代谢时可以通过乙醇脱氢酶变成乙醛,正常情况下,乙醛会在乙醛脱酶催化下转变为乙酸,后期转化成水和二氧化碳。而头孢类药物可以抑制乙醛脱氢酶的活性,从而导致乙醛无法继续分解,在体内造成大量堆积,乙醛积蓄过多可导致患者出现面部及全身皮肤潮红,伴有恶心、呕吐、头痛、头晕、胸闷、心悸、视觉模糊、腹痛、腹泻、气急、出汗,甚至出现血压下降、呼吸困难、急性心衰、心肌梗死、休克等严重症状。

### ●酒精+感冒药=肝衰竭

大部分的感冒药里都含有对乙酰氨基酚,而对乙酰氨基酚在体内转化时,会产生有毒的代谢物质,这些代谢物质需要与谷胱甘肽结合才能降低毒性,而酒精会使肝脏的保护神“谷胱甘肽”大量减少,从而增加肝脏在处理代谢物时的压力,增加了肝脏衰竭的风险。

### ●酒精+降糖药=低血糖休克

乙醇本身具有降血糖的作用,服用降糖药期间饮酒,两者相遇,可引起头昏、心慌、出冷汗、手发抖等低血糖反应,严重者可发生低血糖性休克,危及生命。

## 鱼刺卡喉这样处理

新文

鱼可以说是春节家宴必不可少的一道美味佳肴,吃鱼带来的烦恼时有发生,那就是被鱼刺卡喉。此时应注意——

较大的或扎得较深的鱼刺,无论怎样做吞咽动作,疼痛不减,喉咙的入口两边及四周如果均不见鱼刺,就应去医院治疗。

当鱼刺卡在嗓子里时,千万不能让患者囫囵吞咽大块馒头、烙饼等食物。虽然有时这样做可以把鱼刺除掉,但有时这样不恰当地处理,不仅没把鱼刺除掉,反而使其刺得更深,更不宜取出,严重时感染发炎就更麻烦了。

如果大口咽饭鱼刺仍不掉时,自己就不要再动手。有时鱼刺已掉,但还遗留有刺的感觉。要等待观察一下,如果仍感到不适,一定要到医院请医生诊治。被鱼刺卡着时,喝醋是不正确的做法。

卡刺后的紧急处理方法——

- 1.较小的鱼刺,有时随着吞咽,自然就可滑下去了。如果感觉刺痛,可用手电筒照亮咽喉部,用小勺将舌背压低。仔细检查咽峡部,主要是咽喉的入口两边,因为这是鱼刺最容易卡住的地方,如果发现刺不大,扎得不深,就可用长镊子夹出。
- 2.有的浅表鱼刺是可以自己用手捏出的。
- 3.轻咳几下,可以把扎得不深的鱼刺震下咳出。
- 4.鱼刺较深,难以处理,请就诊于耳鼻咽喉科。

