

春运回家过年 小心“火车病”

记者 殷江霞

2012年春运已经几天了,火车票一票难求,但也无法阻挡人们回家的热情。专家提醒,过年回家坐火车的时候除了要防火防盗,还要防“火车病”!回家过年是为了和家人团聚,若是在火车上惹出一身病来也不是什么好事情,对于常见的“火车病”,人们要十分注意,谨防“火车病”,健康回家过好年!



春运回家过年“火车病”之一： 呼吸系统疾病

火车车厢封闭性很强,空气流通差,再加上春运时人多,车厢内空气质量通常很污浊,细菌易滋生。除感冒、流感外,混浊的空气也会造成慢性支气管炎等疾病突然发作。此外,不流通的空气中二氧化碳的浓度通常很高,长时间吸入还会出现头晕、头疼、精神萎靡等。

因此坐火车回家过年的人,有慢性支气管炎等宿疾的人,平时常用的喷雾剂等药品要随身携带,一旦发作可保证有药可用;老人、小孩等抵抗力较弱的人,可戴上口罩,防止细菌的侵扰,口罩最好多备几个,每隔3-4个小时就更换一个新的。

春运回家过年“火车病”之二： 静脉曲张

坐火车回家过年,对于坐长途火车的旅客,久坐或是久站之后,最常见的问题就是足部、腿部浮肿,此外,严重的还可能出现血栓。下肢出现血栓极危险,不但可能导致血液回流受阻,出现晕厥等,一旦脱落,在血管内运行到心脏或肺部,甚至会导致死亡。

在火车上遭遇久站久坐时,要经常换换坐姿、站姿,即使没有更多的活动空间,也要在自己的位置上做一些腿部、足部的“小动作”,每隔一小时做一次“小动作”,就可很好地预防下肢血栓的形成,浮肿也可得到一定缓解。

春运回家过年“火车病”之三： 泌尿系统疾病

火车上的如厕问题本就比较麻烦,到了春运就更麻烦了。有些人为了在拥挤的火车上省点事儿,选择少吃少喝甚至不吃不喝,想上厕所时也是能憋多久就憋多

久,但这些做法都会给泌尿系统带来麻烦,引起感染等。

其实吃好喝好是保证精力充足回家过年“挤火车”的前提,水和新鲜水果是不能少的,充足的水分、维生素不但能应对车厢内的干燥,还能提高身体免疫能力,有助于防止便秘等。

春运回家过年“火车病”之四： 胃肠道道疾病

饮食难是回家过年乘坐长途火车时一个不可回避的问题,在拥挤、燥热的春运火车上,个人卫生也通常会大打折扣。因此,即便是冬季,胃肠道疾病也有了发作的良机,旅客腹痛、腹泻、呕吐等是回家过年火车上的常见问题。

在火车上要注意个人卫生,吃饭前应用香皂洗手,如果怕断水,上车前最好准备消毒湿纸巾,吃饭前用湿纸巾擦手。如果吃坏了想呕吐,也不要强迫自己忍着,呕吐是身体对不适应环境的防护机制,吐完后毒素排出感觉会舒服一些。

只吃八分饱老了记性好

人一旦上了年纪,就不得不面对记忆力减退的问题。《美国科学院院报》刊登意大利的一项最新研究发现,少吃点有助于提高记忆力,这对于老年人同样适用。

新研究负责人吉奥瓦姆巴蒂斯塔·帕尼博士表示,动物实验发现,将饮食热量摄入降低25%~30%,相当于每天减少摄

入600卡路里热量,可提高大脑中对记忆和学习至关重要的蛋白质CREB1的水平,喝一杯茶或咖啡也有助于提高脑力。帕尼博士表示,这项新研究首次表明减少饮食量与防治脑力退化或衰老之间存在关联性。同时,这项研究也更好地解释了日本冲绳岛居民的长寿秘密。

据《家庭保健报》

老人化痰不宜用胖大海

在日常生活中,人们治疗喉咙痛、痰多等症,常常选择甘草或胖大海,因为这两味药服用起来比较方便。

但这种做法在中医看来有些偏颇,甘草具有化痰的作用,如果痰很黏,吐不出来,服用甘草能够化痰,这样痰就可以吐出来了,但它只是化痰,并没有祛痰的作用,所以治标不治本。

而老年人不应该服用胖大

海,因为胖大海虽有祛痰功效,但只是针对肺热导致的痰多有效,而老年人痰多常是由脾虚、肺虚、肾虚导致的寒痰。

有一个方剂是“万能”方剂,各种痰症都可以通过它的加减进行治疗,这就是所谓的“二陈汤”。

具体方法:半夏、橘红各10克,茯苓9克,炙甘草4.5克。水煎温服。具有燥湿化痰、理气和中功效。据《家庭医生》

高血压患者血压平稳有招

新年即将到来,走亲访友,三五知己聚餐是少不了的,而高血压患者在面对美食好酒的时候,可要注意了,因为在饮食上只要有一些不良因素的影响血压就会升高,给健康造成很大的隐患。新年期间高血压患者要怎样做能保持血压平稳呢?专家给大家支了三招。

减肥 过于肥胖的人一定要重视控制体重,这对避免高血压的危害是非常关键的,尤其是腹部脂肪的减少,可以有效降低血压。在聚餐的时候虽然有很多的美食,但要注意少吃高脂肪高热量的,同时要限制盐摄入,控制体重可以让轻度高血压患者恢复正常,停止服用药物,减肥对血压的益处是长期持久的。

锻炼 很多朋友在平时不注意锻炼身体,特别是白领一族,这会

导致高血压的侵袭。所以应该坚持锻炼的好习惯,而且最主要的是,经常进行体育运动有助于保持动脉血管的弹性,也可促进血液流动,使血压正常并保持平稳。建议每天至少锻炼30分钟,但高强度运动降低血压没有适度运动效果好,并且对高血压患者可能有危险。

改善睡眠 不要让自己经常处于过度劳累的状态,保持高质量的睡眠是预防高血压的有效方法。不良的睡眠习惯和质量不高的睡眠都对高血压有一定的诱发作用,特别是睡眠障碍与高血压有紧密的关系。长期睡眠不足可能导致血压升高,患心脏病和死亡的危险增加。随着失眠交感神经系统兴奋、激素水平增加,会增加高血压的发生概率。

据《39健康网》

半岁娃患上“接吻病”,注意点哦



王女士结婚6年,才喜得一子,取名添添。添添的出生,让一家人如获至宝,百般呵护,万般宠爱。可是添添突然的高烧不退让一家人一筹莫展。医生诊断竟然是“接吻病”,半岁宝宝患上接吻病又让一家人啼笑皆非。

王炜 记者 胡敬东

三天前,添添突然发起高烧,打针吃药全不见效,眼看宝宝受罪家人却一筹莫展,王女士连续几天都愁云惨淡,食不知味。

近日,王女士带宝宝来到安徽省立儿童医院,经仔细检查,医生发现宝宝患的是一种特殊的疾病:接吻病。据该院呼吸内科主任医师杨泽玉解释,“接吻病”学名为传染性单核细胞增多症,是由EB病毒引起的急性自限性传染病,主要因亲密接触如接吻、分享食物或咳嗽而传染,通常通过口水、飞沫传播。

“是孩子家长的一个小动作让我觉得孩子可能是得了‘接吻病’”。杨泽玉笑着说,当时孩子

有些哭闹,我看孩子的爷爷奶奶一直用亲孩子嘴的方式来安抚他,一问才知道,王女士一家四五口人平时逗孩子都喜欢亲他的小嘴,而且生活中还喜欢把一些鸡肉、鱼肉嚼碎了喂他,“什么都想让他吃一口,不知道怎么疼好了。”经过对症治疗,添添的高烧终于得到了控制,王女士安心了不少。

杨泽玉提醒市民,年关将至,气温持续偏低,人体抵抗力下降,易导致病毒传播,尤其是年幼的宝宝,更容易被病菌侵蚀。为了宝宝的身心健康,家长们应该保持良好的生活习惯和爱护宝宝的平常心。

过年了, 买只老母鸡回家吧!

肥西紫蓬山是山清水秀的绿色世界,山坡上放养着万只优质合肥老母鸡。吃的是青草昆虫,喝的是山涧流水,生长期都在12个月左右;此鸡炖的汤味美香醇、营养丰富,保留了传统合肥老母鸡的品质。这里就是合肥市先平养殖有限公司的传统优质老母鸡养殖基地。为了回馈读者长期以来的支持和关爱,市场星报读者服务部、星空商城以最优惠的价格,向合肥市民供应优质土鸡,欢迎单位团购,个人订购,我们将提供送鸡上门服务。截止日期:2012年元月17日

母鸡: 18元/500克

公鸡: 12元/500克

咨询、订购电话: 0551-2813115 7136992 7136993

