



在火车上20几个小时不好熬 专家提示——

回家路上 不要忽视健康

□王宗

随着春节临近,不少在外求学、工作的人纷纷踏上回家的旅程。春运路上,人多拥挤环境嘈杂,饮食睡眠难以保证,加之舟车劳顿、温差变化等因素,容易引发一些突发性疾病。下面就让我们一起看看春运路上都有什么需要注意的事项。

提前备好湿纸巾 吃东西前擦擦手

在路上,吃饭是个大问题。盒饭虽然新鲜,但是又贵又难吃,于是不少人选择携带泡面、零食等。专家表示,旅途中突发的疾病大多是饮食不良导致身体抵抗力减弱造成的,因此应尽可能地保证旅途中饮食的丰富性和平衡性,不要仅靠泡面凑合。

专家提醒:乘客在路上饮食应以易消化、营养价值高的食物为主,少吃油炸、膨化和油性食品。主食方面可以选择泡面,不过尽量选非油炸的方便面或方便米饭;同时适当搭配肉类和蔬菜,少选罐头食品和火腿肠这类含防腐剂、盐类含量较高的食品。饮料以白开水、茶水为宜,少喝含糖量高的果汁和碳酸饮料。

另外,乘客在路上用餐或吃零食时往往忽视或难以做到餐前洗手,有的还直接用手拿食物,结果感染病菌导致腹泻,因此出行前不妨准备些一次性消毒湿纸巾,以备旅途中受条件限制不能洗手时使用。

火车上不要因为怕麻烦而憋尿

如厕也是旅途中一个大问题。春运火车上人群扎堆,过道、盥洗室甚至连厕所门口也站满人,因此不少人选择了忍憋尿。专家指出,长久憋尿容易导致泌尿系统疾病。

据了解,当膀胱内累积到200ml的尿液时,人们会开始有

尿意感,这时若是没有小解,膀胱还是有储存的空间,但是持续累积到500至600ml时膀胱就会出现过度的膨胀,并且使控制排尿的肌肉膨胀而松弛。若常常强迫性憋尿,这些肌肉会变得松弛,日后很容易有尿频、尿失禁的困扰。当憋尿一段时间后,首次排尿会出现下腹部疼痛、尿频、尿不干净的感觉,那是因为膀胱过度涨满压迫到膀胱内控制排尿的神经。

专家提醒:春运坐火车回家,如有尿意,即使再挤,上厕所再麻烦,都应该挤过去解决。排空体内的毒素、废弃物有利于健康。

每隔两小时站起来走一走

春运乘坐交通工具,车厢拥挤,活动空间小,如果长时间保持坐姿,可能引发下半身静脉血流回流心脏受阻或减慢。腿部血液流通不畅,易形成凝块即为血栓。这些血块有的会自行溶解,有的则随其血液而流动,当其进入支持肺部或心脏的一些小血管时,极易引起大面积栓塞,有可能危及生命。

专家提醒:乘车时不要总是坐着,应常变换一下体位。如果条件允许,最好间隔一两个小时就站起来走一走,活动活动腿脚,让血液流通。如果只能坐在座位上,那么踮脚尖可以有效收缩小腿的肌肉,抖抖腿可以有效促进小腿血液循环,或者用手从上往下进行下肢按摩,也可以帮助血液回流。

过节期间别贪杯 医生指出—— 酒依赖是慢性脑部疾病

□本报记者 黄葵

近日,北京市卫计委发布健康播报,提醒市民注意春节期间餐桌上的酒依赖。据调查,2013年北京市居民过量饮酒率为16.2%。饮酒对本市居民健康造成的危害已经十分严重。

医学研究表明,对饮酒的强烈渴望也是一种慢性疾病,医学上称为“酒精依赖综合征”,简称“酒依赖”,它是由于人们长期饮酒后,形成的对酒的一种强烈的心理渴求,和一系列生理变化,可持续或周期性地出现。

北京回龙观医院相关专家指出,“酒依赖”的成因很复杂,取决于多种因素,有社会文化因素,如:中国的传统文化里逢年过节、婚丧嫁娶的时候,还有一些地区和民族存在着自己独特的酒文化;除受社会习俗、经济、心理因素影响外,遗传因素也很重要。研究发现,由遗传基因导致体内缺少一种叫内啡肽物质的人更容易产生“酒依赖”。

首先“酒依赖”不是道德品

质问题,而是一种慢性的脑部疾病,而且容易复发。为摆脱“酒依赖”对身体的危害,专家们对此给予了通俗的解释,所有人每周至少三天不要饮酒,如需要饮酒,男性每天饮酒不得超过2瓶啤酒约1000ml左右或1两白酒,女性每天不超过1瓶啤酒。尤其是春节期间,因饮食结构变化,饮酒更应减少。

如果高度怀疑为“酒依赖”患者,建议大家及时到北大六院、安定医院、回龙观医院等精神专科医院就诊。如果确诊为酒依赖,则需要规范的药物脱瘾治疗及康复期的辅助治疗和指导。如果市民节日期间有需求,可随时拨打北京市公共卫生服务热线“12320”进行咨询或投诉。

“酒依赖”是全球范围内导致伤残、死亡的主要原因之一。关于全球酒精与健康状况的最近一次调查报告显示:全球每年大约有490万人的死因与酒精有关,其发生率超过了艾滋病。

常吃这4类食物 比吸烟还易致癌

□谢金

为了预防癌症,戒烟并改善饮食的人应该为数不少,然而,实际上在我们身边的很多食品中就含有致癌物质。

薯片

因可能致癌而值得我们注意的物质是“丙烯酰胺”。该物质据说存在于一些原材料——含有大量碳水化合物并将其加热到120度以上的食品中。由于薯片充分满足了上述条件,研究认定薯片中含有大量富含丙烯酰胺。

炸薯条

炸薯条也是富含丙烯酰胺的食品。分析结果显示炸薯条的丙烯酰胺的最大浓度是薯片的1.5倍。不是家里做的炸薯条就会安心,无论是自家制作的还是餐厅中的薯条都检测出了丙烯酰胺。

蛋糕、派类食物

在使用小麦为原料高温环境下制作的蛋糕、派类食品中检测出了与薯片相同浓度的丙烯酰胺。对致癌物质比较介意的各位,选择在低温环境下制作的糕点应该没有问题。

速溶咖啡

在咖啡豆、炒制茶叶、焙炒的麦茶中竟然也检测到了高浓度的丙烯酰胺。由于丙烯酰胺易溶于水,因此在此次检测提取的咖啡等饮料中也含有丙烯酰胺。

丙烯酰胺不仅能够致癌,大量食用吸入或与皮肤接触的话,据说会影响神经系统。该物质在烟草中被发现,然而无论怎样戒烟,如果大量食用富含丙烯酰胺的食物的话,也会有危险。



全民理财时代 压岁黄金蹿红

春节前的黄金卖场节日促销已经开始,随着理财投资观念的深入,买黄金饰品给孩子当“压岁钱”的家长越来越多,上周末,黄金卖场的羊年贺岁产品销量增六成。昨天,记者从国华商场的“黄金大集”上看到,羊年饰品的柜台前挤满了顾客,生肖金条、金币、金钞等贺岁产品,充满了浓浓的年味儿。 本报记者 孙妍 摄影报道

【健康红绿灯】

绿灯

一日三枣终生不老



古人在《神农本草经》中将大枣奉为上品,认为它“味甘,而肉浓色赤,得火之色,土之味,故能建立中焦,温养脾胃,为后天之本。万物生于土,土气充盈,诸经自皆受益矣”,而且“久服,轻身延年。皆补益后天之功”。故民间谚语说:“一日吃三枣,终生不显老。”

鸡胸脯肉营养高



鸡的肌肉纤维细而软,容易消化,适宜胃不好的人和老年人食用。鸡肉也富含保护肝脏功能的必需氨基酸之一的蛋氨酸。特别是鸡的胸脯肉是非常优质的高蛋白低脂肪食品。

红灯

挑食易导致脱发



由于挑食,导致营养成分的缺失,使头发的正常生长被抑制而进入休止期,继而出现头发稀疏、枯焦、早白或脱落的现象。比如人体内缺钙时,头发会过度变粗、干燥且脆弱易断;缺锌会导致头发脱落,出现秃顶。

早起别喝淡盐水



人睡眠时,呼吸等生理活动要消耗许多水分,早起血液已成浓缩状态,此时如饮一定量的白开水可很快使血液得到稀释,纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐开水反而会加重高渗性脱水,令人备加口干。且早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐开水会使血压更高,危害健康。

关注午报微信 实惠大礼等您拿

《劳动午报》微信公众号“迎新春惠职工送大礼”活动开始了。您只需用微信扫描右侧二维码或搜索劳动午报,关注劳动午报官方微信公众账号,进入活动页面参加此次活动,便有机会赢得一份实惠的礼品。什么?有多实惠?关注我们,您就知道了!我们期待着您的参与。

