

少油低热不饮酒 拉肚便秘带点盐

# 国庆来临 健康不放假

“十一”黄金周的脚步越来越近，医学专家指出，以往每年黄金周结束后，医院的消化科、内分泌科、耳鼻喉科、骨科的病人都会有所增加。那么，如何度过一个健康快乐的国庆长假？

## 娱乐篇：保护声带和眼睛

国庆长假,许多人会选择ktv、看电影等休闲娱乐活动来度过假期。然而,持续唱歌导致声带过度疲劳,会令声带黏膜充血、水肿,发生急性声带炎,导致声音突然嘶哑。健康的人长期处于含氧量低的密闭环境中,也会出现心慌、四肢乏力等症状,而震耳的音乐更会让耳朵备受煎熬。

ktv室内的音量分贝数都达到了100以上,再加上房间里的回音,对耳朵的伤害很大。此外,长时间待在烟雾袅袅的环境里,咽炎、慢性气管炎等呼吸道疾病患者很可能旧病复发。

虽说电影院在座位设计和光线的安排上都很科学,但一些用眼疲劳或有眼部疾病的特殊人群,还是要根据眼睛的健康状况选择观影位置,合理安排观影时间。

## 吃喝篇：警惕消化道疾病

国庆佳节在即,瓜果飘香、河蟹肥美,正是人们享受美食之际。然而,每年中秋国庆期间都是溃疡病的高发季节。因此,此时爱护胃部,做好消化性溃疡的预防很有必要。

人们举家团圆时往往容易忽视对健康的管理,过多地摄入甜腻、生冷的食物,容易导致胃酸分泌过多,引发消化性溃疡。上腹部疼痛是消化性溃疡的主要症状,有一定的规律性。胃溃疡病人常在饭后1小时内疼痛,而十二指肠溃疡病人常在两餐之间疼痛,特别是晚上睡觉之后常被痛醒。另外,消化性溃疡的病人也会有腹胀、泛酸、胃灼热等症状。

消化道出血和穿孔是本病常

**健康攻略:**一次k歌不要超过4个小时,不要在包厢待太久,最好每隔1小时到外面透透气。唱歌时不要吸烟饮酒,少使用气味浓重的香水。此外,对嗓子没有受过专业训练的人来说,唱歌最好别超半小时,在唱完歌后最好喝温茶水,如菊花茶、绿茶或不加冰的矿泉水,少喝冷饮或酒类。

看电影时不能一直目不转睛地持续盯着屏幕,电影情节舒缓时,可以眨眨眼、闭闭眼。如连续看看电影可能出现视力下降的情况,这时一定要及时就医。因为年轻人工作压力大、情绪易波动,极易造成各种眼病,如中心性浆液性黄斑病变就易发生在中青年时期。

**健康攻略:**一次k歌不要超过4个小时,不要在包厢待太久,最好每隔1小时到外面透透气。唱歌时不要吸烟饮酒,少使用气味浓重的香水。此外,对嗓子没有受过专业训练的人来说,唱歌最好别超半小时,在唱完歌后最好喝温茶水,如菊花茶、绿茶或不加冰的矿泉水,少喝冷饮或酒类。

看电影时不能一直目不转睛地持续盯着屏幕,电影情节舒缓时,可以眨眨眼、闭闭眼。如连续看看电影可能出现视力下降的情况,这时一定要及时就医。因为年轻人工作压力大、情绪易波动,极易造成各种眼病,如中心性浆液性黄斑病变就易发生在中青年时期。

升高,进而诱发痛风等疾病,因此食用海鲜要适度。

可以适当增加少油的蔬菜或者是凉拌、焯拌的菜式,比如白灼菜式、蒜蓉或者是凉拌菜。主食方面尽量不要选择带有油脂的,如炒饭、南瓜饼或者是点心,可以选择米饭、杂粮饭或杂粮馒头、玉米面馒头等。如果可以换成薯类更好。

消化性溃疡患者应下定决心将“一切能使胃酸分泌增多的食物”从食谱中铲除,如酒精、带酸味的果汁、碳酸饮料、咖啡因、香辛料等。可多吃些牛乳、奶油、菜泥、熟透的肉、涂黄油的烤面包或带碱的馒头干以及发面食品,以中和胃酸。有胆囊炎、胆石症、胆管畸形等胆道疾病的人更应小心,不暴饮暴食、少吃或不吃高脂肪和过硬的食物,同时注意严格戒烟限酒、避免过度劳累。

# “平”调身心好度秋

秋分过后,真正意义的秋凉开始。养生保健也应顺应阴阳平衡的自然规律,情绪起居饮食运动等调整均应以“平衡为度”。

## 平静情绪

秋风萧索,万物由盛转衰,草木由荣转枯,逐渐呈现一派萧条颓废的景象。秋天自然界的萧瑟,使人容易触景生情,尤其是对于老年

人来说,更易在他们心中引起萧条、凄凉、垂暮之感,勾起忧郁的心绪。此时情绪调养应保持安宁平静,以缓和秋天的肃杀之气对心理上的影响。精神调节顺应秋气的特性,保持宁而不躁,敛而不泄,清而不油,神气内敛,做到清静养神,排除杂念,达到心境宁静之状态。秋分过后适逢重阳时节,此时秋高气爽,不宜闭户家中,建议外出游玩,登高远眺,饱览风景,可使人心旷神怡,愁闷全消。

## 平行起居

秋分之时,阴阳相半,昼夜时间等长,之后白昼逐渐缩短,黑夜逐渐延长,天气更加阴冷,那么起居作息也应顺应

日照规律,改变暑天晚睡早起习惯,恢复早睡早起的平行节律。《黄帝内经》云:“起居有常”,就是提倡按时作息,避免贪睡多睡损人正气,也避免熬夜透支耗损阴精。昼则寤(醒),夜则寐(睡)这种生理状态与生俱来,是人类适应自然规律的表现。天体的运行、阴阳的变化促成了昼夜的交替,“日出而作,日落而息”正是古人起居有常的最好写照。顺应四时节律调整作息时间,应早睡早起,平行起居,能调节体内阴阳平衡,调和脏腑气血,使血脉和畅,精充神旺。

## 平调饮食

秋季饮食也应以太平调为主,不宜大吃大补。人们可根据自己的体质情况,选择适合性味的食材进行食疗纠偏,体质虚寒者可适当进食温热助阳之品以温阳补虚,体质燥热者可进食甘凉滋润之品以滋阴降火。甘凉滋润食物有香蕉、甘蔗、苹果、雪梨、荸荠、枇杷、桑葚、西红柿、黄瓜、丝瓜、莲藕、百合、沙参、麦冬、石斛、西洋参等。温热补阳食物有辣椒、花椒、生姜、葱、蒜、韭菜、肉桂、茴香、榴莲、龙眼、荔枝、栗子、鲢鱼、虾、鸡肉、牛肉、羊肉、鹿肉等。秋分之后,南方地区秋

燥之  
气逐渐显现,同时秋凉阴寒之气也渐加重,体质虚寒者适当进食温热补阳食物,能平调体内阴阳,有益身体健康。秋燥来袭时,再加入甘润养阴之品,阴阳调补同样有效。

## 平缓运动

金秋时节,天高气爽,本是运动锻炼调养身体的好时间。但此时自然界变化处于“收”的状态,植物丰收结果,动物囤积脂肪,以“收”的形式蓄积能量,以备寒冬的消耗和来春的生发。人体与自然相应,阴精阳气趋于收敛内养,故运动养生也要顺应这一规律,不宜做强度过大的运动。秋季运动更应以平缓为度,以免运动过剧,损阴耗阳,失其平衡,劳损筋骨。太极拳、八段锦、散步、钓鱼、郊游等,适宜大多数人进行。其实运动项目、运动强度因人制宜、因人而异,不同体质、不同体能的人其运动要求必然不同,但总以运动后身心愉悦、不显疲态为佳。对体形肥胖需要减肥确属营养过剩者,则可以考虑大运动量的项目,以消耗过多的脂肪,因而不妨运动量大些,才能达到减肥效果。



## 秋吃“三果”防便秘



便秘是困扰很多人的难言之隐,秋季干燥,更易发生便秘。近日,美国“每日健康网”刊出“缓解便秘的食物”,可供大家参考。

**浆果。**草莓、蓝莓和黑莓等浆果热量低,水分和膳食纤维含量高。膳食纤维有助促进胃肠蠕动,在通过肠道时能保持水分,软化湿润排泄物,从而缓解便秘。

**坚果。**花生、核桃、芝麻、杏仁等坚果也是膳食纤维的重要来源,适量摄取有助通便。坚果热量高,每天最好只吃一小把。

**水果干。**无花果干、西梅干、杏干和葡萄干等天然水果干不仅富含钙、钾等矿物质,还富含膳食纤维,能缓解便秘。其中,西梅干缓解便秘的效果最好,因为它含有的山梨糖醇是一种天然“泻药”。水果干含糖量较高,只能当成少量吃的零食,并且不能用来替代新鲜水果。

## 食全食美

## 百合荸荠雪梨羹



**原料:**百合20克,荸荠20克,雪梨50克,冰糖10克。

**做法:**鲜百合一瓣瓣剥下来洗净,荸荠、雪梨分别去皮,切成一样大小的小块备用。在砂锅里加入适量的水,放入冰糖,把荸荠、雪梨、百合一起放入锅里,先用大火煮沸。后改文火炖煮20分钟,倒入盆里即可。

**功效:**润肺清火,化痰止咳。  
**适应症:**肺气虚弱,抵抗力比较差的人或秋天气候干燥,咽喉不适,咳嗽少痰者。

(稿件均据新华社,资料图)