

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。

见的并发症，当出现呕吐咖啡样物、排柏油样便，并有头晕、心慌、出冷汗的情况时，应警惕消化道出血；如腹痛突然加剧并伴有频繁呕吐、腹部发硬、发热，则要警惕有穿孔及腹膜炎的可能。胃溃疡还有癌变的可能，所以有慢性胃溃疡病史、年龄45岁以上、溃疡顽固不愈的患者应提高警惕，及时复查胃镜，直至溃疡完全愈合，并定期复查。长期口臭、胃部不适的患者应去医院检测幽门螺杆菌，以防消化性溃疡等疾病的形成。

健康攻略：吃喝无度会给身体造成很大的负担，建议聚餐时注重荤素搭配。在选择肉类方面，尽量选择油脂少、热量低的肉类，鱼虾类是首选，其次是去皮的鸡鸭肉或者是瘦牛肉。海鲜等高蛋白食物富含嘌呤，很容易让体内尿酸急剧升高，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。

日照规律，改变夏天晚睡早起习惯，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、鳝鱼、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，损伤耗阳，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的，可适当选择消耗过多的脂肪，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题，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。膳食纤维有助于促进肠胃蠕动，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，适量摄取有助于通便。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：鲜百合一瓣瓣掰下来洗净，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)

