



健康平安福

福寿

忙碌了一年,很多人因为少了对父母的陪伴,忽略了对父母的关心,便想在春节期间好好弥补一下。于是,给父母带各种保健品、营养品,殊不知,这份孝心却有可能成为父母健康的隐患。此外,过年本是放松的时候,很多人却连夜搓麻将、通宵打游戏、整夜刷刷,一个假期下来反而更累了,不仅年假后的工作深受影响,身体健康也受到威胁。那么,如何给父母送份健康礼?如何过个健康年?听听专家怎么说。

过年孝敬父母 得来点“干货”

□ 记者 王方方

过年送保健品 父母不一定需要

河南省中医院治未病科医师许瑾说,前不久,70多岁的张先生因昏厥被家人紧急送到了河南省中医院,检查发现他是低血糖导致的昏迷。原来,张先生是一位糖尿病患者,他经常吃一些所谓的降糖类保健品,没想到吃出了低血糖。

许瑾医生说,像张先生这样乱吃保健品吃出问题的很多,有人甚至出现药物性肝损伤、肾衰竭等严重后果。对于大部分健康人来说,只要平时能正常饮食,就不需要添加保健品。对于一些患者,购买保健品一定要辨别产品是否合格,一是看清“蓝帽”标志,二是通过国家食品药品监督管理局进行查询。另外,最好咨询医生是否需要保健品。

很多保健品打着中成药的幌子,号称其中含有多种名贵中药,其实,好药绝不是药

物的叠加。中医上讲,每个人的体质不一样,一定要对症下药,否则容易适得其反,有的人喜欢喝菊花茶,但菊花偏寒凉,体质偏寒的人喝多了就容易腹泻,有的人喜欢吃大枣,但大枣吃多了易燥热,体质燥热的人不宜多吃。

过年送健康,考虑送体检

保健品不建议送,应该送什么?河南省中医院健康体检中心主任刘永生说:“送老人一次体检是不错的选择,冬季天气寒冷,是脑梗和心梗的多发季,可以带父母进行一次体检,如核磁共振检查、脑部CT检查、心脏彩超等,以便及时发现健康问题。”

刘永生主任提到,可以给父母带血压计、血糖仪等家庭医用设备,使父母能够随时了解自己的健康状态。

最好的孝顺 莫过于平时多关心

56岁的李女士告诉记者,

常年在外地的儿子每年都要给她带很多保健品,如西洋参、药酒、燕窝等,她又开心又发愁,开心的是儿子很孝顺,发愁的是这么多保健品她根本吃不完,但扔了又可惜。李女士无奈地说:“你看,上次的还没吃完,这次又带回来了。”

许瑾医生说,孝心的表达不是仅仅在过年这几天,更应该在平时多给予父母关心和陪伴,帮助父母预防疾病,及早发现疾病并及早治疗。

“现在,治未病的理念被大

家所提倡,平时可以带父母到正规医院治未病科根据体质特点进行养生保健,如做针灸、艾灸等,可以起到增强体质、预防疾病的作用。”许瑾医生说。

最后,许瑾医生提醒,现在保健品市场鱼龙混杂,各种广告让老年人难以分辨,做子女的除了给父母经济上的孝顺,更有义务帮助老年人了解更多健康类科普知识,避免上当受骗,养成健康的生活方式和保健方式。



春节狂欢 为了健康悠着点

□ 实习生 梁露露

沉迷麻将,久坐不动危害多

亲朋好友聚在一起,打麻将将是常见的娱乐方式,但打麻将时将注意力过于集中,连上厕所的时间都没有。

河南中医药大学第三附属医院泌尿科主任蒋曙光说,憋尿会造成腹部胀满不适,甚至会出现疼痛和心烦意乱的症状。除了短暂的生理不适,憋尿还会引发许多疾病,如膀胱炎、尿路感染、尿路结石、前列腺炎等。有憋尿习惯的人,膀胱肌肉会逐渐变得松弛无力,收缩力变弱,久而久之就会出现排尿不畅、排尿缓慢等现象。憋尿时还容易发生细菌感染,甚至可引起肾衰竭。

另外,打麻将时久坐不动,还会引发全身肌肉酸痛、

脖子僵硬、头痛和头晕,加重腰椎和颈椎疾病。尤其是中老年人,久坐会使大脑供血不足,导致脑部缺氧减少,加重乏力、失眠、记忆力减退等症状,并增加患老年痴呆症的风险。

通宵打游戏,小心用眼过度

不少青少年在过年期间通宵打游戏,河南省中医院眼科主任赵爱霞说,长时间面对电脑,很可能造成用眼过度,眼睛布满血丝、视物模糊、干涩发痒等都是用眼过度的信号。长时间用眼过度可引发干眼症、结膜炎、急性麦粒肿、视网膜脱落等疾病。

用眼过度还可诱发头痛,人眼部的神经分布非常丰富,其中包括视神经、动眼神经、外展神经、滑车神经和三叉神

经,这些神经都不是孤立存在的,和大脑的神经紧密相连,当用眼过度引起眼部不适时,就可能刺激眼部神经末梢,从而传送到大脑而引起头痛。

赵爱霞提醒,长时间用眼,需要每隔40分钟进行一次远眺。热敷对于缓解眼部疲劳效果不错。日常饮食中,适当吃一些猪肝、鸡肝等动物肝脏和牛肉、鲫鱼、菠菜、芹菜等富含维生素的食物,也可以用菊花、枸杞泡茶喝,都有明目功效。

假日狂欢,熬夜危害大

不管是打麻将还是玩电脑游戏,都离不开熬夜。河南省中医院治未病科王龙飞医生讲道,熬夜会导致人体阴阳失调,阴虚火旺,容易生病。

中医认为,肝脏是主藏血

的,当人睡觉的时候,血液回归到肝脏可以起到养护肝脏的作用。如果经常熬夜,晚上11点还不休息,血液无法回归到肝脏,肝脏长期得不到养护,身体健康将会受到威胁。

很多人爱吃夜宵,夜宵长时间停滞在胃中,使胃液大量分泌,对胃黏膜造成刺激,久而久之易导致胃黏膜糜烂、溃疡,且晚上胃肠道得不到休息,功能紊乱,便秘等问题也会随之而来。

经常熬夜,人的生理处于应激状态,肾上腺素和去甲肾上腺素分泌过多,容易导致血压升高。尤其是心脏不好的患者,熬夜无形中给心脏增加了负荷,容易发生心肌梗死等意外。

所以,大家在节假日放松的同时,一定要注意休息,合理安排起居,保持规律的生活。

AI·08

大河健康报

2018年2月13日 星期二

责编 王方方
美编 张青松
邮箱 386488443@qq.com
电话:0371-6579813