

TOP 养生 | 健康七天乐

睡觉族、旅游族、贪吃族

少“窝”家里多外出 少吃油腻多运动

对于长假的期待,除了春节,十一黄金周的7天长假,让很多人都为之兴奋。要外出旅游的,早已预订好了行程,身未动,心早已飞到了旅游目的地;上班累了,平时瞌睡没睡够的,放假之后第一要务就是先睡它两天大懒觉;要回家的,早已约好了三五朋友相聚,准备来个不醉不归。

然而,每次长假之后,总有人事与愿违,出游的弄得身心疲惫,在家的闲得郁郁寡欢,还有人吃坏了肚子……总之,放假期间身体虽得到放松,可健康也跟着大打折扣。专家提醒,不管你选择怎样的方式度假,千万不要让健康放假,最好能订个节日健康计划,免得节后出现生物钟紊乱、“假日病”。 郑州晚报记者 李鹏云

睡觉族 小心“窝”出心理病

对于许多上班族来说,平时最缺的不是钱,而是缺“觉”。他们平时晚上不到12点就不瞌睡,而早晨7点左右就要起床上班,人人都说自己是“起床困难户”。因此,放假了,很多人的第一选择就是在家恶补睡眠。

河南省中医院消化科主任医师牛学恩建议,放假之后大家平时绷紧的神经应彻底放松,起居时间可以适当随意点,但不提倡在家恶补睡觉,因为盲目补觉会越睡越累,越睡越头脑昏沉。“尤其对于那些有睡眠障碍的人来说,更不要随意补睡,如果睡不着,会越补越烦,越补越紧张,越想补越补不回来。”同时,如果集中补充睡眠,还有可能影响人体消化、吸收、排泄等功能。

另外,喜欢看大片、看电视连续剧、玩电脑游戏的人也应该注意娱乐有度,千万不要沉迷。调

查表明,每天看电视平均3小时以上的人,可能患上电视综合征,大约有50种疾病与看电视有关,如斑疹,因为电视荧屏表面存在大量静电荷,其聚积的灰尘借光束的传递射击人们的面部,如不及时清洗面部,就会生出难看的斑疹;而3~7岁的儿童长时间看电视会养成一种孤僻的性格,难以和人沟通,易产生心理疾病。

专家提醒:长时间处于睡眠状态,人体的血液循环会失去原来的规律性,使大脑长期处于缺氧状态,甚至人会越睡越笨。坐电视机前时间多,户外活动少,缺乏阳光照耀,使人血液运行不畅,机体抗病免疫力降低,还容易患感冒;其他比如干眼病、颈腰椎病等,不能不防。

为了预防心理疾病,平时还应加强与人的沟通,即使不外出游玩,也可定期约上三五好友聊聊天,增加交流。

旅游族 警惕“游”出身体病

登山、射击、攀岩等是不少喜欢运动的市民青睐的项目。对此,河南省直第三人民医院疼痛科主任周红刚表示,户外运动最容易引起膝部和踝部扭伤,若摔倒时手部着地,还可并发腕部扭伤。受伤部位会出现不同程度的疼痛、肿胀、皮肤青紫或瘀斑,以及关节活动障碍等。此外,不少伤者因求愈心切,往往采取立即走路活动或用力按摩、搓揉等措施,其实结果适得其反,还会加重病情。

专家提醒:急救时可以用毛巾包裹冰块(或冰水)外敷局部,48小时后可以用热毛巾外敷。首先要减少运动,多休息,如腿部受伤,要用枕头把小腿垫高,促进静脉回流,瘀血消散。另外可用茶水、黄酒、蛋清等调敷云南白药、

七厘散等,每日2~3次敷患处,外加包扎,促进瘀血消散,有较好的效果。

而对于在家的人,可以做些轻松的居家运动,如跳绳、做操、拉吊环等家庭运动,或是选择步行和缓步跑等有氧运动,既简单又有效。此外,像乒乓球、羽毛球、篮球、网球、足球、游泳都是大假期间不错的健身选择,亲朋好友间可以切磋一下球技,打一场比赛;也可以带亲友相聚运动场,体验一下体育运动带来的乐趣。

专家提醒,每天的运动时间应不少于30分钟,不过可以化整为零。坚持不懈地运动,不仅可以消解大假期间大快朵颐后不知不觉在体内囤积的脂肪,还可以使人保持旺盛的体力,以最好的状态迎接节后工作。

贪吃族 提防“吃”出肠胃病

节日期间家人朋友相聚,美味佳肴,免不了多油多肉,很容易让肠胃超负荷运转,特别是对于假期外出游玩的人很容易惹上“肠胃病”。由于外出游玩吃饭会变得没有规律,胃肠功能被严重削弱,易引发急性胃肠炎。“出门在外可备些氟哌酸、黄连素等药物,以防腹泻。”牛学恩建议。

而对于在家里天天与朋友聚餐“喝酒吃肉”的人来说,常会发生营养素的缺乏。“每年假期过后,因饮食不当而诱发的胰腺炎、胆囊炎、胃炎、消化道出血、痛风等患者会猛增。”牛学恩特别叮嘱,在节日期间,应和平日一样膳食,提倡简单,做到吃喝有度。他指出,传统讲究的大鱼大肉、大吃大喝以示庆祝,用现代营养学的观点分析,并不合理。

专家提醒:放假期间,饮食要做到“四多四少”:多吃饭,少喝酒。酒肉吃再多,也不能代替饭等主食,应保证每餐主粮不少于100克;多吃蔬菜,少吃肉。一定要记得搭配足够的蔬菜以及水果,蔬菜的选购原则是,颜色愈深愈好。另外,柑橘等也是不可或缺的饭后水果;多吃家常便饭,少吃餐馆;多食清淡,少吃辛辣。太辣的食物常易诱发胃炎、消化性溃疡等病。可把奶类食品请上节日餐桌,例如酸奶有改善胃肠功能和提高免疫力的作用,可以改善营养平衡,对老人和孩子的健康更有好处。



■新闻1+1 身体器官也有工作时间表,睡觉别太晚了哟

晚上9~11点

免疫系统(淋巴)排毒时间,此段时间应安静或听音乐。

晚间11点~凌晨1点

肝排毒,需在熟睡中进行。

凌晨1~3点

胆的排毒,需在熟睡中进行。

凌晨3~5点

肺的排毒。此时即为为何咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈,因排毒动作已走到肺;不应用止咳药,以免抑制废积物的排除。

凌晨5~7点

大肠排毒,应上厕所排便。

凌晨7~9点

小肠大量吸收营养的时段,应吃早餐。患病者最好早吃,即使拖到十来点吃都比不吃好。

半夜至凌晨4点

脊椎造血时段,必须熟睡,不宜熬夜。