



# 过年就是,休养生息!

## 春节养生 看看 健康智囊

盼了一年,鸡年春节终于到了,在这个中国人最看重的节日里,放下忙碌的工作,开开心心过假期,和朋友出去旅游,和家人热闹欢聚,免不了要欢庆一番。

但每年春节前后又是酒精中毒、肠胃、肛肠疾病的高发期,在难以抗拒吃、喝、玩、乐的同时,如何让身体平安度过年关,hold住健康呢?专家提醒人们过节不要忘记防病保健,做到饮食有节,起居有常,七情有度,不忘劳作,过一个健康、快乐、平安、吉祥的春节。

HAPPY NEW YEAR

### 2017过年啦

关键词:美食

#### 过节饮食均衡切莫忘

春节里,吃是重头戏,均衡饮食,其实大家都知道,但经常是一不留神就吃多了油腻食物导致食滞、便秘。那么,贪嘴时该如何消食解腻呢?

主食不可少,粗粮不可忘。小编建议大家在吃肉类美味的同时,别忘记吃主食。主食以谷类粗粮为主,适量增加玉米、燕麦等成分。此外,应多喝开水与新鲜蔬菜。

特别是待产的准妈妈,大鱼大肉、过甜过咸、辛辣生冷、酒精刺激以及容易引起宫缩的食物,最好都不要碰了。也不宜去饭店吃饭,因为饭店的饭菜大多是高脂、高糖、高热量,对孕妇并不适宜。如在饭店吃饭也一定选些清蒸鱼、青菜等清淡和易于消化的食物。吃零食时一定要记住不吃甜点、不吃糖果、不吃垃圾食品,预防妊娠期糖尿病。

关键词:关节

#### 娱乐项目多久坐不动易伤关节

春节朋友相聚,不少人的娱乐方式是看电视或打牌,有的甚至通宵达旦,这样久坐会造成颈椎病、腰椎病等。还有外出旅游长时间坐车,发生急刹车时,颈椎、腰椎容易受伤。

据了解,当处于坐位时腰部压力较大,且随着腰部前屈增加,压力加大。所以长时间弯腰坐着可能导致腰部劳损。骨科专家提醒,过节期间,打麻将、看电视时间不要太长,以2-3小时为宜,保持正常坐姿,不要弯腰驼背,长时间坐着可在腰部靠背放一个小枕头,以减轻腰部压力,防止腰痛。建议每小时都要站起来活动活动颈、腰部。

如果进行长途旅行,有腰椎病的朋友坐车时可在腰部垫个小枕头,预防腰部劳损,乘坐飞机和在高速公路上行驶的汽车时,要戴颈枕以保护颈椎,防止颈椎外伤。

关键词:视力

#### 少玩数码产品防止眼干视疲劳

春节将至,不少长辈为孩子准备数码产品作为新年礼物,殊不知它们是真正的近视杀手。尤其春节期间,孩子自行支配的时间增加了,家长更应注意把控子女的娱乐时间。

要养成良好的用眼习惯,尽量少用或不用电子产品。看电子产品时间不超过1小时,多做户外运动,如登山、放风筝、打羽毛球等有益视力健康的运动,多让眼睛放眼远眺,这才是眼睛的积极休息。

此外,根据以往过年期间医院的急诊病例,孩子边吃饭边说话,甚至喊叫,很容易出现食物呛入气道的情况。这时除拨打急救电话外,在等待的时间内可站在患者身后,双手环绕其腰部,间断向被救人的胸腹部上后方用力挤压,让患者体内产生冲击气流将异物排出。



这个时节,消化道疾病和流感之类的传染病,以及一些过敏性疾病比较常见。从防病的角度,建议每个家庭可适当备点便药。

应对消化道疾病,建议家庭药箱里可常备保济丸、藿香正气丸和黄连素、腹可安等便药。为防过节食滞、消化不良,也可适当备些谷芽、麦芽、布渣叶、山楂等煮水喝以助消化。

应对流感等疾病,建议可常备百服宁退烧药、抗病毒口服液,也可适当备些板蓝根冲剂、小柴胡冲剂和清开灵。

应对过敏性疾病:一些家庭可能备有息斯敏或扑尔敏、开瑞坦之类的抗过敏药。出现过敏症状后,最好先查明并避免接触过敏原。

应对醉酒呕吐:遇到亲友喝高了,莫用浓茶或咖啡解酒,可泡杯糖水或喝些鲜榨果汁,或吃橘子、葡萄等含糖量高的水果以助解酒。遇到有人喝醉酒呕吐,一定要保持气道通畅,避免误吸呕吐物导致窒息,若醉酒昏迷,莫以为睡一觉就没事了,应及时送医急救。

应对异物卡喉:过节欢聚,鸡、鸭、鹅和鱼等有骨头的食物餐桌上很常见,而边吃边说话也是常有的事。这种情况下易误吞骨头,应尽量避免。万一不幸误吞骨头卡喉,应停止进食说话,少吞咽。若卡的位置深、骨头大,应马上就医取出。

### 医院开诊信息

#### 市第一人民医院

1月27日(年三十)下午至1月29日(年初二):门诊片全部停诊。口腔科、耳鼻喉科、眼科、妇科、产科等专科请到相应的住院病区就诊。急诊片,内科、儿科、外科、骨科、检验、B超、放射以及输液室照常开诊。

1月27日(年三十)上午:内科门诊、儿科门诊、输液室、门诊药房、门诊收费挂号处、检验科、心电图、B超与放射科开诊。骨科、外科、换药室到急诊室就诊。

春节期间急诊片照常开诊。年初三开始门诊正常开诊。

#### 市第三人民医院

1月27日-1月30日期间,永康市第三人民医院精神科门诊正常上班(门诊数量不多,读者可以打电话先预约咨询)。

#### 市妇幼保健院

春节期间,急诊、儿科、产科、妇科普通门诊正常上班。

1月27日(年三十)至2月1日(年初五),中医科、口腔科、内科门诊暂停,婚前检查、出生证办理暂停。同时,专家门诊暂停,2月2日(年初六)恢复正常。

1月27日(年三十)下午至1月30日(初三),外科、乳腺科、儿童体检、产康中心、门诊手术室、计划生育科门诊暂停。

#### 永康医院(原红十字会医院)

1月27日(年三十)下午至1月30日(年初三)门诊停诊,相应病区开放,急诊室24小时值班。

1月31日(年初四)开始,门诊正常上班。

#### 市中医院

1月27日(年三十)下午至1月28日(年初一)门诊片除妇产科外,全部停诊,急诊、住院厅正常开诊。

1月29日(年初二)开始,内科门诊正常上班。

1月31日(年初四)开始,全部门诊正常上班。

#### 市骨科医院

骨科门诊、手外科门诊,急诊照常上班。

1月26日(年廿九)下午至1月30日(年初三)疼痛门诊停诊。

#### 永康康美诺口腔医院

1月31日(年初三)开始,正常营业。

#### 山川大药房

1月28日(年初一)至1月31日(年初四)营业时间为早上9时至下午19时,2月1日(年初五)开始,恢复正常营业时间。