

生活报道
Reports

时下已经进入春运高峰期,好多人开始踏上回家过年的旅途。紧张的回家路上,感冒发烧、消化道疾病、血栓类等“春运病”高发,其中婴幼儿、孕妇以及慢性病老年患者,成了旅途中的特殊人群,而精神类疾病也在“春运病”中颇为多见。专家提醒,采取预防措施可防止“春运病”发生。



回家过年当心“春运病”

健康人群也要预防

在市区某保险公司工作的魏先生,每年春节都要回武汉老家。虽然思乡心切,可他最打怵春运的旅途。晕车、方便面……路上肯定睡不着、吃不香,回到家,不是感冒,就是拉稀。过完年,病刚好得差不多,又得返程,每年就像要脱层皮。

专家建议:健康人群也要注意防病。回家途中尽量戴口罩出行,预防流感。旅途饮水以开水最理想,最放心的还是带上矿泉水或家里煮开的水。方便面适可而止,面包、蛋糕,则要尽快吃完,以防变质。大多数罐头都比较油腻、太咸,不利肠道健康。乘车出行由于没有运动条件,食物的消化过程延长、速度减慢,如果不节制饮食,必然增加肠胃的负担,引起肠胃不适。旅途中的小疾病与饮食不当有关,可以带一点抗病毒口服液、板蓝根颗粒等。另外应带些黄连素、藿香正气软胶囊、整肠丸等,防止旅途腹泻、肠胃炎。

老人出行禁忌多

李教授的一次出行经历,令他至今心有余悸。
李教授去年和老伴到天津

的弟弟家过年。由于平时坚持游泳锻炼,李教授的身体一直非常好。那是腊月二十八,当时列车刚驶出,可能由于长时间在封闭的车厢里坐得太久,李教授感觉头晕、恶心,老伴儿用冷毛巾给他敷头,也不见好。紧接着李教授觉得心口刺痛,憋得喘不过气来,在火车上就昏过去了。列车长随即找来医生,并让其服用急救药物,安排下车,送往当地医院。最后,李教授在医院被诊断为急性心梗,所幸抢救及时,未危及生命。

专家建议:老年人如果有心脑血管系统疾病,在春运期间尽量避免出行。春运期间在火车、汽车上座位都比较狭小,人多拥挤,空间更为紧张。长时间保持一个坐姿,会使下肢静脉血流速度减缓,易形成血栓,造成血管堵塞。这些血栓有的会自行溶解,有的则可能引起心梗或肺栓塞。如果老年人乘车达10小时以上需特别注意,应避免久坐不动,多起身活动,还可用手从上往下按摩下肢以助血液回流。

宝宝孕妇多提防

专家建议:现在的车上都有空调暖气,上车暖和了之后要减

衣服,下车时再穿上,虽然麻烦点,但是宝宝不至于在车上热着。小宝宝出门时,一定要准备充足的衣服,因为出发地和到达地可能会有气温上的差异,最好买个棉睡袋,路上方便。此外,出门受冷,宝宝容易感冒、受凉腹泻,出发前应准备些治疗腹泻的药物,还要随身携带一瓶退烧的布洛芬。还有妈妈一定要注意多穿衣服,自己别感冒。

孕妇如果决定要出远门,一定要了解自己的身体以及胎儿的健康状况。临近预产期的孕妇,最好不加入春运大军。除此之外,还有些孕妇不宜出远门,例如有过不良生育史的孕妇,包括曾经有过自然流产、宫外孕、早产等症状。

【小贴士】

吃 不要只吃方便面,少吃罐头火腿肠。牛肉干、卤蛋、牛奶好携带又有营养,西红柿、青瓜最佳。

穿 衣服要柔软一点,挑一双合脚的鞋。眼罩、耳塞、腰枕、颈枕能让你的旅途更舒适。

带 带好晕车药、感冒药、胃肠道感染药、抗过敏药,心脏病病人千万不要忘了带硝酸甘油或救心丹。 王睿

健康新知
New Health

睡前两小时进食易诱发胃病

饮食与胃病关系最为密切,尤其是胃酸分泌过多者(常有泛酸、烧心等症状),最容易因饮食不当而诱发胃病。胃病患者一定要注意科学饮食。

胃病患者宜少吃多餐,定时定量,避免饥饿疼痛,疼痛较明显时,可吃一些苏打饼干。胃病患者应以清淡食物为主,过量食用味

重、酸辣食品会刺激胃酸分泌,加重病情。但可以适量食用生姜和胡椒,这两种调味品可暖胃并可增强胃黏膜的保护作用。

经常在睡前两小时内吃东西,容易导致胃酸倒流入食道。有人习惯吃夜宵,饱着肚子仰卧即睡,这样也使胃酸更容易倒流。

昭和

职业女性性欲低下源头在丈夫

据全国妇联发布的调查显示,中国近六成职业女性患有不同程度的性欲低下。而受访女性强调:性欲低,但不代表我不爱丈夫。

美国著名心理学家阿洛伊所著《变态心理学》提出,性欲低下的原因分为焦虑、对自己不能满足伴侣的担忧、技术恐惧和沟通不畅。因此出现这一问题后,不妨从

生活中找“压力源”。

很多时候,性欲低下的源头在伴侣。如有的丈夫害怕不能满足妻子,长此以往就对性失去兴趣。专家指出,要缓解性欲低下,应该学会在繁重的工作和糟糕情绪中,放松自己。专家建议,性欲低下的人多参加体育锻炼能提高性的反应能力、要求和频率。

朝文

超重成人减少看电视时间有助减肥

美国《内科学》杂志近日刊登的一项小型研究显示,超重成人如能减少每天看电视的时间,可增加热量的消耗。该研究对象是36名超重及肥胖的成人,他们每人每天至少要看上去三小时电视。研究人员给所有参与者的手臂戴上仪器,测量他们的活动量,并且让其中的

20人把看电视的时间减半。三个星期后,研究人员发现,在这段时间内看电视时间减半的参与者平均每天多消耗了120卡的热量。尽管120卡听起来不多,但已相当于步行1英里(约合1.6公里)所消耗的能量,每年防止的体重增长可能达到12磅(约5.4公斤)。

赵静

长时间打麻将易患干眼症和青光眼

钱老太对麻将总是爱不释手。一天,她邀老朋友上门打麻将,谁料开局不到3小时,她就发现自己的双眼有点模糊。医生告诉差点就失明的钱老太,她是由于血管改变而导致的一系列视网膜中央动脉栓塞造成的视力急剧下降,这是老年人第一危急的眼病,此病容易发生在严重动脉硬化、明显高血脂、高血压控制不理想的病人身上。由于其发展迅速,很多老人没有意识到严重性,到无法挽回时才看医生,结果视网膜营养供应停止,最终因错过最佳救治时间而导



致失明。医生说,长时间打麻将,还会导致长期精神集中、长期用眼、情绪激动,除了容易患上干眼症外,还容易使眼压瞬间升高,导致玻璃体出血,使视神经受压受损,造成青光眼。

黄丽

喝杯茶,减少“杯具”发生

近日两项最新研究显示,喝茶对健康有一定帮助。男性每天喝两杯茶有助减小腰围;每天喝一杯绿茶则可降低患肺癌风险。

男性喝茶有助减小腰围

据国外媒体近日报道,喝茶可减小腰围,而且不会对男士造成伤害。一项最新研究显示,男性喝茶有助于保持身材。相比那些喝咖啡或什么都不喝的男性,每天至少喝两杯茶的男性腰围较小。

研究人员说,先前曾经有科研人员从整体上对喝咖啡与喝茶同肥胖之间的关系进行了研究,但人们对这些习惯与腹部肥胖之间的关系知之甚少。腹部肥胖和许多健康隐患相关,比如心脏病和糖尿病。

在2003年到2004年美国国家健康和营养调查中,研究人员对参与调查的3823名成年人的喝茶、喝咖啡习惯同腹部肥胖的关系进行了研究。研究结果显示,考虑其他风险因素,喝咖啡同腹部肥胖并无关联。而糖和人造甜味剂则在腹部肥胖问题上

扮演着重要角色。研究发现,喝茶时加糖的男性腰围减小2.5厘米,喝茶时加人造甜味剂的男性腰围增大5厘米。接受调查的女性中,喝茶时加牛奶的人腰围减小1.7厘米,而加入人造甜味剂的女性腰围平均增大2.5厘米。

喝绿茶有助降低患肺癌风险

近期有研究人员表示,每天至少喝一杯绿茶,或许有助于降低烟民患肺癌的风险,饮用绿茶尤其对那些从遗传学上来说不易患肺癌的烟民更有好处。

台湾中山医学院的硕士研究生林艺馨说:“绿茶所含的抗氧化剂可能抑制肿瘤生长。”她在加利福尼亚州科罗拉多举行的美国癌症研究学会国际肺癌研究联合会议上介绍了这项研究成果。林艺馨发现,绿茶对那些拥有特殊基因型(一些研究认为它们与癌症风险有关)的吸烟者产生的保护效果尤其明显。

林艺馨的科研组对170名肺癌患者和340名健康人士进行了评估。他们要求试验参与者

认真描述自己的抽烟习惯、喝绿茶的习惯和其他生活因素。林艺馨表示,他们要求参与者叙述过去5年的生活习惯。研究人员对试验参与者进行了基因分型,以查看他们是否拥有一些研究发现与癌症风险有关的基因型。

林艺馨表示,总体说来,不管抽不抽烟,不喝绿茶的人患肺癌的风险,比那些每天至少喝一杯绿茶的人高5倍。不喝绿茶的烟民患肺癌的风险,比每天至少喝一杯绿茶的烟民高近13倍。研究人员发现,更吸引人的是绿茶对那些不具有肺癌易感基因型的人也能起到保护作用。

那些没有肺癌易感基因型的绿茶饮用者患癌症的风险,比那些拥有易感基因型的绿茶饮用者低60%。那些抽烟成性又有肺癌易感基因型的人,患这种癌症的风险更高。林艺馨表示,避免患肺癌的最好方法就是戒烟,但是饮用绿茶显然也能降低肺癌风险。她说:“每天至少喝一杯绿茶可降低患这种疾病的风险。” 孝文

性·情

Decoding Disposition

快感收集者

□娜拉

我前两天一直试图通过章子怡小姐的被泼墨事件,向与我有着苟且之事的那个男人暗示,如果并没有什么进展的话,我可能不会再坚持在他适当的时候摆出适当的姿势了。

我与他之间的关系,就是被这个道德社会谴责的海藻与宋思明的肉偿人情债的回合。我拿着他的钱精心地装扮我的房子,同时,精心地支付着我心爱的男人的求学费用——他在香港读大学,偶尔会拿着“宋思明”给我的钱,在血拼之季为我带回来两个A版的LV包包。

我已经渐渐对我们三个人的这种彼此心知肚明对方的存在与行为的关系感到厌倦了,我很想从其中掏出一个人来,安安穩穩地跟我过健康的快乐的无须装着高潮来临,也不必心怀内疚的温馨小生活。但是,我发现我与曾经被我嘲笑过的海藻一样,很难在这个时候做出一个果敢的取舍——失去“宋思明”不光是失去钱,还有可能因为失去钱而失去安全感。我已经只能在物质的

宠爱之下寻找情欲的满足了——而我的那个孜孜不倦地在香港读那些永远都没有头的社会学人类学哲学的男朋友,只能够在床上满足我那颗一直在寻找被满足的心灵。

我变成了一个快感收集者,无可奈何的是无论在哪张床上,快感都只能依靠一些精神上的伟哥来激发。这类类似于嗑药吸粉的满文军张元等娱乐人士,表面上是想借毒品找点儿艺术创作的灵感,其实早就成为单纯为毒而毒的人了。

在我的暗示下,“宋思明”决定送我一辆车,再为我安排一个豪华的欧洲深度游,就彻底断绝与我的肉体关系。他说如果我在过完春节之后觉得还想他,他就正式离婚,在他送给我那套别墅跟我过一辈子。

这是个特别让我反感的欲望都市的熟女的路数,本是在玩香艳,硬给自己安了一个情色的标牌——从良并不是我们这一类人该走的方向,我断然地拒绝了他的建议,但是依然坦然地接过了那把车钥匙。