

春节临近 如何健康饮食？



要少食多餐，切勿暴饮暴食。食物尽可能做得细、软、烂，容易消化，烹调方式推荐以煮、蒸、炖为主，少吃油煎、油炸、烟熏食物。”

痛风患者要想避免痛风发作的痛苦，饮食上需格外注意，应避免食用动物内脏、浓肉汤以及白鲢鱼、牡蛎、白带鱼等高嘌呤食物，菠菜、菌类、豆类也应少吃。蛋类和奶类含嘌呤很低，是痛风患者最好的蛋白质来源，可优先选用。

对于心血管病患者，孙蓉介绍：饮食上尽量低盐低脂低胆固醇，少吃或不吃油炸食品、火腿、培根、肥肉、动物内脏等食物；可以增加三文鱼、青花鱼、坚果等富含不饱和脂肪酸的食物，这类食物有助于调节血脂，对心血管疾病有益。

目前，各大中小学校已陆续放寒假。对于儿童青少年在假期的作息和心理调节，孙蓉介绍，应合理规划个人时间，规律作息。“放假是难得的调整期，应充分休息、好好放松。无节制的玩耍和没有规律的生活，会让人感觉更累。读书、听音乐等既能让人身心得到休息，又能让人精神饱满。同时，可适当进行居家运动、户外运动。”孙蓉说。

孙蓉特别提醒广大儿童青少年，放假期间应适度使用电子产品。手机、电脑和电视是娱乐和放松的一部分，但不要一味放松，避免过度沉溺。

“为避免节假日后出现‘假期综合征’，最好在节假日期间也保持与平时类似的睡眠规律。如果没有做到，应在节假日之后，尽快按照学校时间规律作息，就寝前尽量减少使用手机等电子产品，并尽量避免打游戏、刷刷等容易导致紧张或兴奋的活动。”孙蓉说，“建议广大儿童青少年寒假期间也保持上学时的充实状态，避免过度休闲娱乐带来的空虚无聊感，保持身心健康。”

（据《陕西日报》）

寒冬感冒易患心肌炎

只是经历了一场感冒，最后却住进了ICU！冬季，类似案例在多地陆续发生。

“暴发性心肌炎是病毒性心肌炎中最重的一种，如果发现和救治不及时，死亡风险高达80%以上。而早诊断、早救治加上主动脉内球囊反搏或体外膜肺氧合(ECMO)技术的应用可使死亡率大大降低。”日前，北京大学人民医院内科主任医师张海澄说，有数据显示，约4%的病毒感染可能会侵犯到心脏，我国每年约5万例暴发性心肌炎。它不只多见于儿童和青壮年人群，老年人和各个年龄段人群均可能发生。发病的关键在于心脏受到侵犯后没有充分“休息”，难以调动免疫系统抵抗病毒并完成修复，若此时继续劳累，诱发暴发性心肌炎的风险就会大大增加。

张海澄表示，暴发性心肌炎发病之初，常被感冒症

状所掩盖。病毒感染后通常会表现出发热、咳嗽、咽痛、流涕、腹泻等感冒症状，一般持续1至2周。但是，感冒症状进展又快又重时，或是出现一些“特殊”症状，比如气短、呼吸困难、胸闷或胸痛、心悸、头昏、极度乏力、食欲明显下降等，就极有可能是病毒性心肌炎症状，一定要注意休息，避免重体力劳动和不必要的熬夜，如果一两周感冒不见好转或发现有明显的“特殊”症状，务必及时就医。（据《生命时报》）

张海澄表示，对于暴发性心肌炎来说，预防比治疗更重要。特别是在病毒性呼吸道感染疾病频发的冬季，我们应积极采取各类预防措施，如保持健康的生活习惯，增强免疫力；积极接种流感疫苗、勤洗手和佩戴口罩，预防病毒感染。有感冒症状期间，一定要注意休息，避免重体力劳动和不必要的熬夜，如果一两周感冒不见好转或发现有明显的“特殊”症状，务必及时就医。（据《生命时报》）



吃柿饼要有节制

眼下正是柿饼大量上市的时候，前段时间，杭州的张先生网购了不少柿饼当零食，没控制住一下子吃多了，当晚就觉得肚子疼，他没当回事。又过了半个月，腹痛腹胀的情况依然没有好转，甚至还加重了，出现了呕吐、恶心等症状。张先生赶紧就医，最终顺利康复出院，他感慨道：“再也不敢贪吃了。”

北京中医药大学东方医院普通外科副主任医师巨邦律告诉记者，胃柿石的形成多以空腹过量食用容易“成石”的食品所致，除了张先生吃的柿饼，黑枣、山楂等也是“高风险”食品。这是因为，这些食物中含有大量果胶、树胶和收敛性强的鞣酸，果胶和树胶遇到胃酸后容易凝结成块。与此同时，胃酸与鞣酸“碰见”后还会形成一种黏稠的胶状物，如果再与胃内其他食物残渣搅和在一起，在胃蠕动的推动下，容易聚沙成石。当这些生成的“小石头”不能通过幽门

到达小肠，就会滞留在胃中形成胃结石。

“胃柿石的发病有明显的季节性，一般秋冬季居多，大部分与饮食不节制有关。”巨邦律表示，胃内结石形成后，增加了胃的消化负担，同时胃石会对胃壁产生压迫，从而刺激胃酸分泌过多，多数人会出现腹胀、腹痛、恶心、泛酸、烧心等症状，严重的可能引发胃溃疡甚至穿孔，胃石进入肠道还可能引发肠梗阻。一般情况下，胃结石如果较小，多数可以通过喝可乐(可乐有溶石效果)等方式自行排出；但若石头较大，比如超过2厘米，且较为坚硬，就得通过内镜或手术治疗了。

巨邦律提醒，预防胃柿石、胃结石，“管住嘴”是根本之策。一方面，避免空腹食用柿子、黑枣、山楂等食物；另一方面，严格掌握好食用量，柿子一次吃一个，黑枣、山楂三五颗即可。

（综合）

冰雪游

遭遇冻疮怎么办？



随着冰雪旅游逐渐“出圈”，越来越多的人走出家门和亲朋好友一起滑雪、赏冰瀑、看雾凇、堆雪人……记者采访发现，不少游客在室外寒冷撒欢的同时，还遇到了一些皮肤问题。皮肤干燥、瘙痒怎么办？手指“冻肿了”，温度一高“又热又痒”怎么回事？近日，记者采访了沈阳市第七人民医院皮肤科主任

医师刘岩，回应游客关心的焦点问题。

“冬季室内和室外温差较大，长时间待在暖气房，皮肤可能会失去水分，更容易受到外界环境的刺激。同时，过于频繁或用过热的水洗澡可能剥夺皮肤表面的天然保湿油脂，使皮肤更容易受到外部刺激，出现干燥、瘙痒等问题。”刘岩提示，可使用加

湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓澡破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿

得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

（据新华社）

冬季搓澡不可太频繁

这个冬天，很多网友一边分享搓澡后的感受，一边感慨“每次洗澡为什么都能搓下一身‘泥’？”“搓下来的到底是什么东西？”

中南大学湘雅医院皮肤科主任医师栗娟介绍，洗澡时搓下的“泥”主要成分是皮屑、油脂、汗水、灰尘等。皮肤进行新陈代谢时，表皮更替会产生角质层脱落，皮肤附属器会排出分泌物(如油脂和汗水)，这些物质与皮肤表面附着的灰尘等混合后形成垢着物，积累到一定程度就会随搓澡而掉落，也就是大家常说的“泥”。皮肤新陈代谢是持续进行的过程，因此会不断产生新的垢着物，表现为“老搓老有”，并非真的脏。

皮肤清洁过度，如搓澡

频率过高、力度过强等，可能造成皮肤屏障受损，导致皮肤干燥、敏感，诱发或加重湿疹、皮炎等皮肤问题。因此，皮肤清洁需要把握好频次和力度。其实，只要勤洗澡(秋冬一周2-3次，天热可以适当增加频率)，不用频繁搓洗就有助去除过多的垢着物，让皮肤保持健康状态。特别喜欢搓澡的人，频率也不要太高，一个月左右搓一次即可。建议选柔软的毛巾或其他工具，质地别太粗糙，肘部、膝盖等角质层厚的部位可以用搓澡巾，注意力度别太大，不要搓得又红又痛。

栗娟提醒，搓澡后需及时涂润肤霜，做好保湿工作，以帮助皮肤建立保护屏障。

（据《生命时报》）