

专家矩阵 为晚报读者拜年送健康

□本报首席记者 李惺

河北省中医院名医堂国医大师 李佃贵教授：



新春佳节，亲朋好友欢聚一堂，其乐融融。如何度过一个健康、祥和、愉悦的春节，建议大家注意以下几点：首先要保持情志调畅，春节期间亲朋聚会，一切活动以愉悦心情为主，要保持积极乐观的心态，做到中正安舒，避免心之浊毒（不良情绪）伤人。其次要饮食有节，饮食上宜淡、宜缓、宜少、宜软、宜温、宜精，要少食熏、烤、煎、炸等辛辣刺激、肥甘厚腻等壅滞气机之品，以免损伤脾胃，蕴生浊毒；要细嚼慢咽，充分吸收，忌进食过快；要节制饮食，不贪杯、不贪吃，八分饱为宜，以养脾胃，保障脾胃运化升降功能正常。第三是要起居有节，春节期间避免不了吃喝、聚会，但要尽量做到起居有规律，避免熬夜，否则会引起精神萎靡不振、头晕、疲劳、心烦等一系列不适症状，甚至诱发和加重心脑血管等疾病。第四是要坚持运动，适当运动能调畅气血，消耗多余脂肪，故要进行适当的运动锻炼，如快走、慢跑、打羽毛球等，忌剧烈运动。

河北医科大学第一医院精神卫生科主任 王学义：



我们即将迎来新春佳节，在此我代表河北医科大学第一医院精神卫生中心给大家拜个早年，祝大家在节日期间心身健康，事事如意！怎样过一个健康的春节呢？第一，保持良好的心态。做事、看问题要以积极心态去看去做，与家人朋友多沟通、多交流，把一年的心里话表达出来，过一个祥和愉快的春节。第二，健康睡眠。按时睡觉、按时起床，晚睡晚起会导致人体生物钟的紊乱，白天无精打采，精神不振，容易加重心身疾病或心理疾病复发；睡前两个小时不要做容易导致兴奋的活动，如玩手机等；晚上 11 点到第二天 6 点是睡眠的黄金时间，睡眠以 7~8 小时为宜。第三，健康饮食。饮食不要过饱过饿或大吃大喝，一日三餐要规律，早餐吃饱，午餐吃好，晚饭吃少，以低盐低脂肪清淡食物为佳，多吃蔬菜，多吃水果，多喝水，不良的进食行为都会影响心身健康。第四，坚持运动和爱好，减缓精神压力，增强身体免疫力，如快走、游泳、瑜伽等，均可根据自己的体力、爱好选择。如果做到上述几点，我们将健康每一天，心身也会永久受益！祝大家天天有个好心情，日日幸福安康！

河北医科大学第三医院营养科主任医师 雷敏：



吃好春节美食，开启虎年健康。吃什么、怎么吃、吃多少是有学问的，让我们在新年开始学会多样的选择、合理的搭配、健康的烹调、巧妙的食用，让我们每一天都元气满满！第一，食物选择多样化，每天必备的谷薯类、蔬菜水果类、肉蛋奶类、豆类、坚果油脂类不能少；多选择天然食物，少选择深加工食品（香肠、蜜饯、罐头等）；多选择新鲜食物，少选择腌渍食物。第二，合理搭配，不同食物有不同的营养作用，粗细搭配、粮豆搭配、谷薯搭配、荤素搭配、肉蛋搭配、色彩搭配等，成就健康体魄。第三，健康烹调，多选择蒸、煮、汆、滑、烩、熘等，低热量保营养。第四，巧妙食用，不同食物有不同的使命，各种美食都吃几口，吃到七八分饱足矣。春节面对美食诱惑，只要我们掌握方法，智慧用餐，每天吃出健康还是非常容易做到的。例如在吃精米面主食时，再吃一些紫薯、玉米、莜面、燕麦等；在吃白菜、菠菜等绿叶菜时，再吃一些菌藻类（杏鲍菇、海带等）、茄果类（茄子、西红柿等）、瓜类（黄瓜、冬瓜等）、十字花科类（西兰花、卷心菜等）、根茎类（胡萝卜、莴笋等）；在吃豆制品时，再吃各种肉类（鱼虾、鸡鸭鹅、牛羊猪等）；在吃坚果时，再吃一些五彩水果。通常情况下，成年人每天应吃谷薯 250~400 克、蔬果 500~1000 克、蛋类 50 克、肉类 80~150 克、奶类 300 克、大豆 20 克、坚果 15 克、植物油 25~30 克，食盐 6 克，这样安排饮食较为合理。

石家庄市第一医院骨科四病区主任 范金鹏：



新春来临之际，向各位朋友及家人拜年了！祝大家新的一年，身体健康，幸福快乐！在此还要提醒大家，尤其是老年朋友们：在我们打扫环境、迎亲送友、登高擦窗、墩地擦地时，很容易旧病复发或突发新病。比如患有腰椎间盘突出症的老人，在进行类似的活动时很容易造成腰腿疼痛复发或加重，严重的甚至需要住院治疗。劳动后，老人如果突然出现膝关节肿胀、不能屈伸、不能下地行走，有可能是膝关节急性滑膜炎；搬重物后，突然出现严重腰痛，在床上翻身活动受限、腹胀等情况，这可能是脊椎压缩性骨折。因此，大家在春节期间劳作时，一定要动作轻缓，劳逸结合，量力而行！同时，这次节前的瑞雪，带来了祥和希望，但也给大家出行安全带来了隐患，因此外出行走应注意安全。愿大家出行平安，高高兴兴过大年！

河北省儿童医院消化科主任 赵瑞芹：



值此新春佳节来临之际，给大家拜年了！祝大家春节快乐，万事如意，幸福安康！我们消化科全体医护人员时刻为儿童的健康保驾护航！同时也希望大家健康过春节，呵护好自己的宝宝，均衡饮食，荤素搭配得当，不要暴饮暴食，以免给胃肠带来负担。禁止让孩子接触纽扣电池、硬币以及可能吞入口中的玩具等，喂食大枣等带核食品时，一定要去掉核，以免误吞造成消化道损伤。若不慎吞入异物，应尽快到医院就诊，避免造成更大伤害。同时，家长还应帮孩子把好零食关，购买健康零食，避免含膨化剂等成分的零食，适当饮用饮料，以免引起宝宝肠胃不适。家长多一份细心，孩子就多一份安心！

河北省胸科医院药学部主任 沈颜红：



在辞旧迎新、喜庆吉祥的春节假日中，如何正确服药，健健康康过春节，这里有几点建议给大家：第一，过节千万要记住按时服药。春节期间走亲访友，亲朋聚会，熬夜看电视、打牌，打乱了作息时间表，常常忘记按时服药。不同的药物有不同的服用时间，只有按时服药才能保持体内稳定的药物浓度，否则不利于疾病的治疗。尤其是长期服药的慢性病患者，切记不可突然停药，否则会导致疾病的复发或恶化，甚至危及生命。第二，过节别忌讳吃药。正确的做法应该是按照医嘱照常服药。慢性病患者或家属还要注意，节前最好备足药物，以免因缺药耽误治疗。一年之计在于春，提倡大家就从春节开始，培养坚持服药治疗的好习惯。第三，防范发生“双硫仑样反应”。过节期间用药不喝酒，喝酒不用药。双硫仑样反应，又称戒酒硫样反应，是由于服用药物（头孢类）后饮用含有酒精的饮品（或接触酒精）导致体内“乙醛蓄积”的中毒反应。一般用药 7 日内，禁止饮酒（包括含有酒精的饮品），否则易发生心跳抑制，增加猝死风险！引起双硫仑样反应的药物包括头孢菌素类药物中的头孢哌酮、头孢哌酮舒巴坦、头孢曲松、头孢唑林、头孢拉定、头孢美唑、头孢米诺、拉氧头孢、头孢甲肟、头孢孟多、头孢氨苄、头孢克洛等，其中以头孢哌酮最多、最敏感。但是，头孢噻肟、头孢他啶、头孢磺啶、头孢唑肟、头孢克肟，因不含甲硫四氮唑基团，在应用期间饮酒，不会引起双硫仑样反应。其他抗菌药物包括甲硝唑、替硝唑、奥硝唑、塞克硝唑、呋喃唑酮（痢特灵）、氯霉素、酮康唑、灰黄霉素、磺胺类（磺胺甲恶唑）、喹诺酮类、红霉素等亦可引起双硫仑样反应。无论啤酒、红酒还是白酒，所含有的酒精在人体内的清除半衰期均是 6 小时左右。饮酒后 5 个清除半衰期的时间，即 30 小时后，体内酒精将被清除干净，服用头孢等药物是安全的。但是由于酒精同时具有水溶性和脂溶性，特别胖的人在酒后体内的脂肪会吸附大量的酒精，在较长时间内缓慢释放入血，这时如果需要使用抗生素，建议选用不带有咪唑基团的药物。第四，酒后别服镇静安眠药物。有些中老年人有长期服用安眠药助眠的习惯。但是，在饮酒后服用安定等镇静安眠药物是危险的，因为安眠药在酒精的协同作用下，会产生强烈的大脑神经抑制作用，一定要注意避免。

河北省中医院皮肤二科主任 刘湘：



新春佳节就要到了，怎样在合家团聚，欢度春节的同时也享受皮肤的健康美丽呢？根据近几年春节期间多发皮肤病的特点，特提示如下：首先要注意饮食合理，少吃或者不吃辛辣刺激的食物，这是因为过度食用辛辣刺激的食物可能会影响皮肤的健康，甚至可能造成痤疮、皮炎、银屑病等的病情复发或加重。另外鱼、虾、羊肉等容易引起过敏的食物也是春节期间餐桌上的“常客”，如果本身就是过敏的体质，比如易过敏、有过敏性皮炎等病史的，一定要少吃或者不吃这些食物，如果吃的话一定要和蔬菜水果合理搭配，尽可能减少过敏或杜绝过敏的发生。第二，要注意休息和生活规律，有湿疹、皮炎、银屑病、痤疮等慢性皮肤病的朋友，有可能会因生活的不规律造成疾病的复发或者加重。第三，如果在过节期间出现皮肤过敏的情况，出现皮肤瘙痒、起皮疹等症状，不要过度搔抓，不要用热水烫洗，可以先用家中的绿茶水温凉敷，暂时缓解症状；同时不要再食用辛辣刺激的食物和鱼虾羊肉等容易导致过敏的食物，必要时要到医院就诊。祝愿大家在享受节日快乐的同时也拥有皮肤的健康！

（下转 15 版）