

肠胃病、感冒高发，鞭炮伤人少了

今年春节节日病“两多一少”

本报讯(记者熊大平) 近日记者走访我市多家医院了解到,我市今年春节常见病呈现“两多一少”:消化系统疾病、呼吸道疾病患者增多,炸伤患者减少。

市中心医院同济咸宁医院急诊科统计,春节期间因消化系统疾病就诊的患者占急诊量80%左右。如进食过多造成消化

不良、胰腺炎、肠炎的病患较为常见。这部分患者中,大多数是40岁左右中年人。据医生分析,这部分人,过年应酬多、运动少,肠胃负担加大,加上冷空气刺激,易生各种肠胃病。

记者走访多家医院,春节期间,呼吸道疾病患者也很多,感冒十分常见,大多发病

较重如高烧、肺炎、支气管炎。这患者主要受春节前气温骤降、人们春节期间熬夜身体免疫力下降影响。

相比高发的消化系统疾病、呼吸道疾病等春节节日病,今年我市医院因放鞭炮伤的病例减少。市中心医院同济咸宁医院急诊科工作人员介绍,往年炸伤眼睛、手、脸部等

病例经常一天接诊几例,今年整个春节期间的炸伤病例减少很多。该工作人员分析,这和家长安全意识提高有关,小孩放鞭炮大多有家长的陪同,减少了很多炸伤意外的发生。

另外,医生提醒人们,节后要加强身体锻炼,预防春季流感,以健康的身体、饱满的精神投入到新年工作中。

节后减肥别陷入三大误区

专家建议:停止进补 规律饮食

□记者 熊大平

节间,饮食和生活无节制很容易致使体重上升。节后,很多人为了速效减肥而尝试餐餐食素、过量运动、喝减肥茶等多种方法,这些减肥方法中许多存误区。专家建议大家,停止进补、合理膳食、积极锻炼,才利于健康的恢复体形。



误区一:挨饿不沾荤

案例:回老家过年,小李面对好吃好喝便将减肥抛脑后。初五回来她发现自己双下巴出来了,赘肉明显多了一圈,一称体重增加了4斤。为了短时间内甩掉赘肉,小李天天吃青菜,餐餐只吃到五分饱。饮食结构的突变,最近几天,小李明显感觉全身乏力打不起精神。

分析:市中心医院同济咸宁医院急诊科护士长万晓玲表示,人体正常的营养需求有蛋白质、脂肪、维生素等。素菜只能补充维生素。素菜中的粗纤维食物促使肠道蠕动,加之没有吃饱,营养和能量的摄入量远不及消耗量,短时间内会有减肥的效果,但是也造成人体头晕、乏力等不适。餐餐食素的人,严重的会出现低血糖。

此外,人们在春节期间食用大鱼大肉,蛋白质、脂肪都严重超标,突然改为以食素

为主,又会造成新的营养元素不平衡,不利于身体健康。

误区二:猛喝减肥茶

案例:过年,小李大多时间在家吃饭睡觉,很少出门。十多天的宅生活,小李出现了便秘的症状,体重增加。为了改善便秘、减掉脂肪,最近她开始喝上排毒减肥茶。便秘的症状改善了,但是腹泻使她上班时间要不停的跑厕所,影响到了工作。

分析:减肥茶的减肥原理其实大众都很清楚,通过刺激肠道,加速其蠕动,使肠道内物质快速排出体外,属于非正常排泄。虽然

减肥茶能在短时内达到减肥效果,但医生提醒,这种做法容易减弱人体肠道蠕动功能,长期食用者便秘症状有可能加重。

误区三:突然狂运动

案例:收假回来,小孙出入健身房减肥,每天都是锻炼一个小时以上。对于已经停止健身一个月的她,这让有些吃不消,每天回家睡觉肌肉酸疼难受。

分析:运动是不错的健身减肥方式,但是任何事情过犹不及。医生说,人们突然过量的运动,会让松弛了一个假期的肌肉吃不消。并且,人体每天摄取的热量有限,在一定运动之后人很容易疲劳,强度在加大,反而有损健康。

专家建议:

停止进补 规律饮食

对于人们节后减肥,万晓玲建议,饮食不要像春节无节制进补,要让肠道休整,以清淡饮食为主。同时,饮食要保证各种营养均衡,可以食用低脂、低热量食物,如鱼类、瘦肉等。一日的饮食安排:早起喝白开水,也可有意识喝普洱茶,酸梅汁等,清肠效果好;晚饭以粗纤维为主,饭后可散步锻炼;低脂热量肉类要按时定量摄取。

春节宠物咬伤率与往年持平

本报讯(记者熊大平) 昨日,记者从市疾控中心传染病防治所了解到,今年春节期间各种宠物咬伤率与往年同期持平。

据数据统计,春节长假期间,市疾控中心接种门诊接种人数超过20人,元月份以来接种80多人,这一组数据与往年同期持平。

市疾控中心相关工作人员介绍,接种对象以15岁以下儿童居多,以为手、足部为多。同时他提醒大家,被宠物抓伤和咬伤之后,要及时处理。在冬季被宠物伤到的市民,可用温肥皂水,流动冲洗15分钟,并及时到相关医疗机构注射狂犬疫苗。如果拖延注射疫苗时间,注射防疫效果将会受到影响。

节后上班精神不振常按印堂穴

节后上班很多人总感觉精神不振、疲惫不堪。中医认为,印堂,是一个精气元神聚集的地方,常按摩印堂穴可以缓解疲劳,醒脑又健康。

印堂,是一个精气元神聚集的地方。中医认为,精、气、神为人体三宝,精充、气足、神旺则身康体健,百病不侵。而想达到百病不侵的目的,要常按摩印堂穴。

印堂穴,位于脸部正面,左右眉间正中央就是印堂穴。

自我取穴按摩法:1.右手的中指伸直,其他手指弯曲;2.将中指的指腹放眉中心处,用指腹揉按穴位,用力适度;3.每天早晚各揉按一次,每次大约2~3分钟;4.也可采用右手拇指、食指捏起两眉间的皮肤稍向上拉的方法,每日早晚各提拉50~100次。

(39健康网)

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

福彩3D第046期专家预测推荐号:

一、和值分析:分析本期和值幅度为上升走势,分析上期和值为大号尾2,从各区出号分析,本期关注和值在三区,防余2和值[14]点。

二、奇偶分析:上期开奖号为两奇一偶比,分析前期奇偶比,本期看好奇数出码,关注两奇一偶比。

三、012路分析:分析上期开奖号039,为220路号,从各区出号走势分析,本期百位防:1路号,十位防:1路号,个位防:0路号。

四、关注胆码:176包星:1*5码复式:14567 定位:百位:134十位:567个位:169 (据此投注,风险自担)

武汉彩民揽两注679万元头奖

2月17日晚,双色球第2013018期开奖,这是蛇年春节后双色球首期开奖,我省彩民爆出“双响炮”,勇夺两注头奖,单注奖金679万。这两注头奖分别花落于武汉市洪山区楚雄大街绿之苑1号门面的42070088号投注站和武昌区九龙井小区7-10栋一楼的42050186号投注站,分别为8元4注单式票和10元5注单式票所中。

2月18日下午,记者来到大奖站点之一的楚雄大街42070088号

投注站采访,站点销售员朱卫东和他的妻子田女士显得很高兴。然而,对于大奖得主,他们同记者一样充满好奇:“真不知道是谁中的,8元钱4注的单式票,不少彩民都喜欢这种投注方式。”

不过,二人可以肯定的是,该彩民一定是一位老彩民,且是一个急性子。“我们家站点在小卖部里面,来买彩票的一般是老彩民。而且,2月17日双色球才开奖,

按照彩民们的习惯,当天开奖当天买,可这个彩民2月16日,也就是福彩春节后开市的第一天就来买彩票了,可见是等不及了。”夫妻俩告诉记者。

中出大奖,让朱卫东夫妇颇为

福彩“双色球”第020期

01 07 08 12 16 21 01

湖北一等奖1注,9109602元/注

福彩“22选5”第045期

01 03 07 10 18

湖北一等奖2注,11917元/注

福彩“3D”第045期

0 3 9

湖北中奖 458注

热烈祝贺湖北一彩民喜中双色球625万元大奖!