

健康要旺旺 不忘这四条

姚欣然

春节已过,我们迎来了戊戌狗年。新的一年健康第一,狗年要旺旺,健康也要旺旺。

第一“忘”:忘掉过去小状况

过去的一年,我们可能经历了一些小波折和小不快,与周围人有一些小误会、小矛盾。新的一年,学会适当健忘,跟过去告别。

很多时候,人们都是在为过去所累,过去的冤怨,过去的争吵,过去的误解,过去的情感,包括过去的辉煌与荣耀。学会遗忘,是让心开阔纯净的一个过程。当所有的怨恨在相逢一笑中泯然而去时,被怨气包裹的心便会在这一刻轻松与坦然许多。

很多人都需要一个契机,可以光明正大地和过去道别、和解,万物辞旧迎新的时刻就是一个很好的契机。

新的一年,让自己多一些仪式感,多发现一些生活中的小确幸吧,每天为自己的办公桌上换上一束鲜花;认真吃早饭后开启一天的工作;好好享受周末暖阳里的下午茶,将洗好的衣服床单晒在阳台;每周抽一天时间留给自己看似无用的爱好,就像王小波所说的“一个人只拥有此生此世是不够的,他还应该拥有诗意的世界。”

第二“旺”:保持旺盛的身段

新的一年还要多活动筋骨,保持旺盛的体力来迎接新的挑战。

现在“葛优瘫”“丧文化”被大肆渲染,一坐就是大半天,身体缺乏锻炼,面带颓丧的负能量。“感觉身体被掏空”,它所表达的正是职业耗竭这种心理综合征:情绪枯竭、没有活力。

不妨在新的一年里,通过自我调节,告别职业耗竭,不要再让身体被掏空。

首先,告别“葛优瘫”,虽然身体窝起,感觉很舒服,但由于膝盖的位置高过腰部,背部拱起,腰部肌肉会受到牵拉,因此负担会很大,久坐腰肌容易疲劳,从而引起腰痛。其次给自己定一个健身计划,每天万步,或者把碎片时间捡起来做做微运动,比如广播操就是不错的选择。当然好的身段除了锻炼,还要管好嘴,每天的瓜果蔬菜不能少,总热量要控制好,建议每天饭前找个中等大小的盘子,装满一盘的量就可以了。

第三“望”:望闻问切小症状

新的一年,多对自己“望闻问切”,小症状也别忽视,发现身体发出的一些“求救”信号。

专家提醒,临床上很多肿瘤病人被发

有引起重视。比如对于慢性支气管炎患者、长期吸烟者,长期咳嗽、咯血、胸痛要引起重视;饭后的饱胀不适或隐痛、泛酸、暖气、食欲减退等可能是胃病的信号,提示胃部可能有问题;大便习惯改变、粪便潜血、莫名消瘦等可能是肠胃的求救信号;乳腺出现无痛性并进行性生长的肿块要查查乳腺等。

除了不忽视小症状,更重要的是建议每个人每年做一个相关体检,比如40岁以上人群要做心血管和防癌筛查。

第四“汪”:不开心时也汪汪

狗年遇到不快的事儿也要多汪汪。如果坏情绪长期积压在心里,得不到有效释放和调节,会对心理和身体产生双重的负面影响。

研究发现,忍气吞声、逆来顺受,过度克制自己,压抑自己的悲伤、愤怒、苦闷等情绪,患癌症的危险性比一般人高3倍;在临床肺癌病人中发现,接近一半的病人与长期的心情压抑、性格抑郁有关。所以,不开心时就多倾诉,心里有不快就说出来,喊出来。

可以与人倾诉;也可以选择运动释放压力;还可以分些注意力去体察自己“内心的情绪状态”,问问自己为什么生气、难过?从而找到适合自己排解情绪的秘方。

记者 陈贻贵

李女士的儿子三岁多了,之前都很健康,一天拉一次大便。可最近半年多以来儿子拉大便次数明显减少,经常三四天一次,有时甚至六七天排便一次。拉大便又干又硬,排便时蹲在地上,不让任何人靠近,哭闹不止。

“每一次他拉大便都憋得难受,哭着大喊屁屁疼,搞得满脸通红,看着让人心疼。”李女士说,为了孩子排便的问题都操碎了心,她给宝宝喂食乳果糖口服溶液、用开塞露通大便,可儿子的便秘问题并没有多大改善,这让她非常烦恼,不知道该怎么办才好。为此,她向专家请教,听听专家的建议。

市中医医院儿科门诊副主任医师史晓玲介绍,膳食搭配不合理、不良排便习惯、疾病和发育异常、药物原因及精神因素,都有可能造成宝宝便秘。

食物成分不当,或进食过少。大便干结后,食欲减退,进食量少,每天形成的粪质也少。粪质在大肠中停留的时间越久,水分被吸收的时间越长,大便也越干,越不容易排出。如果宝宝只喜吃富含蛋白质的食物,而不吃或少吃蔬菜等含有纤维素较多的食物,也容易引起便秘。

缺乏定时排便的习惯。肠蠕动受神经机制支配,如每日定时排便形成习惯,到时候就想排便,这样粪质在结肠内停留不会太久,大便也不会太干,就容易排出。有时因为大便干,排便时引起肛裂,排便时引起疼痛,越怕痛越不肯排,隔得时间越久便秘也就越顽固。

肠功能失常。有的儿童由于营养不良,或患佝偻病、甲状腺功能减退症等,致使肠壁及腹壁肌肉松弛,大便不易排出,个别儿童因先天性巨结肠症等先天缺陷,致使经常便秘。

史晓玲说,开塞露只能在应急或偶尔用用。幼儿便秘长期依赖外力手段不是长久之计,一旦成为习惯,正常的排便反射就会消失,便秘将变得非常难以纠正。宝宝如果总是便秘,最好及早调理好孩子的肠胃,给宝宝多吃粗纤维,并给予一定的“排便训练”,便秘不久将轻松离宝宝远去。

史晓玲建议,家长可以让孩子吃一些对便秘有治疗效果的食物,如菜汁、果汁等。家长要按照宝宝的发育需求及时给宝宝添加辅食,除了高营养的蛋类、瘦肉、肝和鱼类外,还要增加纤维素较多的蔬菜、水果及粥类,如菠菜、油菜、白菜、芹菜以及香蕉、梨等,含有高纤维的果蔬,促进肠道蠕动,从而改善便秘。

史晓玲说,每天给小儿补充足量的水,多给孩子补充一些益生菌,因为它可以调节肠道菌群,促进肠道蠕动,从而带动肠道消化。养成按时吃饭、按时睡觉的好习惯,形成有规律的人体生物钟。这样有利于孩小儿胃液正常作用,有助于食物的消化。此外,还可以给宝宝喂一些蜂蜜、五谷杂粮制成的食品如普通面粉、玉米、大麦等富含纤维素的食物等,对于便秘有很好的疗效。

调理宝宝肠胃 告别便秘困扰

无偿献血 传递爱心

记者 李超

本报讯 2017年共32132人次参加无偿献血,同比增加3953人次,增长14.03%;2017年采血11吨,同比增长22.89%;机采血小板项目自去年6月启用以来,共采集373人次,521个治疗量;临床供血量达到15.49吨,同比增长24.90%。无偿献血采集人数、采集量、临床供血量“三项指标”均实现历史性的突破,在全省各地州市采供血机构排名中均处于前列……最近,市中心血站晒出“2017年工作成绩单”。

2017年,为应对季节性血荒,市中心血站对团体献血单位采取了按季度预约采血的方式,同时不断拓宽思路,通过调整时间、创新方式等途径,推动街头献血招募工作的高效开展。2017年2月5日,春节假期后上班的第一天,该站就组织职工分四个地点举行“献血挽救生命、真情感恩回馈”的献血招募活动;2017年2月14日,举行了“快乐情人节、献血显真情”的献血招募活动;7月7日至8日,我市重大洪涝灾害过后,该站马上举行“洪水无情人有情、爱心献血救亲人”的献血招募活动,有效保证了极端天气时临床用血的供应。

为让更多的健康适龄者支持、参与无偿献血,动员更多的爱心人士加入到无偿献血志愿服务队伍中来,过去的一年,市中心血站建立了“邵阳市无偿献血志愿者服务队”和“稀有血型志愿者分队”微信群,并先后两次开展志愿者服务培训,在提升志愿者服务积极性的同时,有效保障了临床用血的需要。一年来,共组织志愿者大型活动9次,参与的志愿者达446人次,累计服务工时1989.5小时,23名志愿者捐献了3次以上的机采血小板,17人次参加了稀有血型应急献血,确保了危急时刻的临床用血需求。



减掉“过年肥”

春节小长假结束,不少人用“每逢佳节胖三斤”来调侃自己的身体状态,专家表示,小长假后要按时吃三餐,但注意调整饮食结构,多吃水果和新鲜的绿叶蔬菜等富含纤维素的食物,促进胃肠蠕动,加快体内废弃物的代谢。同时对隔夜饭、隔夜饮品要慎重对待。在注意饮食的同时做适量运动,如散步、慢跑、跳舞等,这样不仅可以放松心情,适应忙碌的工作,对减掉“过年肥”也有帮助。

新华社发 程硕 作