

民生@周口日报

年末应酬聚餐多 保肝护胃为上策

每到年底，总少不了参加亲朋小聚、公务宴请。饭局不断，饱了口福，却苦了全身各大器官。特别是冬季，人体新陈代谢减缓，“毒素”会慢慢在身体里堆积。“不堪重负”之时，身体会频频发出警报：体重增加、长出小肚腩、肌肤发暗粗糙、肝损伤、胃损伤……如此连续作战，想要保持身体不受负面影响，确实需要“警醒”。

聚餐用公筷谨防幽门螺杆菌

很多人认为，乙肝、大三阳等肝病会传染，而且人们也逐渐懂得，与患此类疾病的人吃饭一定要分筷分碗。殊不知，其实还有一种病菌也容易病从口入。一流行病学调查表明，幽门螺旋杆菌(HP)在我国不同地区、不同民族胃内HP检出率为30%~70%。世卫组织报告，约50%的胃癌与幽门螺旋杆菌有关。日本研究表明，胃癌发生不仅与人们的饮食习惯密切相关，还是一种会传染的疾病。

中式饮食文化里，就餐较为推崇围餐式，这意味着各种病菌可以通过共享的菜食进入每一名就餐人员的胃部，给幽门螺杆菌的传播提供便利的途径。因而，一个家庭感染HP的概率是非常高的，特别是母亲把食物咀嚼后给小孩喂食。因此，专家建议，年终聚会更要注意，公筷、独立餐具的使用和分餐制的推广有利于预防病菌感染。

过饱过腻小心急性胆囊炎

亲人朋友欢聚一堂，大吃特吃，好不热闹，肝胆专家提醒，吃得太饱或过于油腻，可能招来急性胆囊炎。尤其是已经出现过胆绞痛的“带石”人群，在过饱过油饮食后，触发急性胆囊炎的概率大增，甚至可能发生致命的急性胰腺炎。

市民许先生一向偏爱重油重口味的食物。在许先生的生日宴上，家人专门为他点了东坡肉，许先生几乎尽兴吃完。没想到，晚上一家人到卡拉OK欢唱时，许先生突发不适，自感右上腹绞痛，于是回家休息并服用消化药。到次日凌晨，许先生绞痛症状加重，并且放射至右肩背疼痛，伴发低烧。

家人发现许先生的眼睛和皮肤都有些发黄，感觉情况不妙，立即将他送到医院。

急诊检查证实，许先生胆囊有结石，较大的结石嵌顿在胆囊管出口，胆囊收缩推送下，嵌顿在胆囊管的结石进一步掉入胆总管，导致胆总管堵塞。医生问诊后认为，许先生本身有胆石症，暴食油腻的高脂肪食物后，触发了急性胆囊炎。

专家建议，过节时的饮食应以清淡为主，宜定时定量，少吃多餐，不宜过饱；食物结构上，尽量低脂肪低胆固醇，严格控制脂肪、胆固醇摄入，肥肉、油炸食品、香煎食品、动物内脏、浮油肉汤、蛋黄、鱼子、蟹黄等要少吃，每日脂肪摄入量不宜超过50克，每日胆固醇的摄入量应限制在200毫克以内，主张植物油烹调。

年末“酒精考验”醉酒又伤肝

出席酒宴、应酬，觥筹交错是免不了的，虽然饮酒过量的危害已众所周知，但不少人仍是无酒不欢。既然要喝酒就要会解酒，否则接踵而至的头痛欲裂、浑身发冷等会让人很难受。

前几天，一名小伙子聚餐时喝了3瓶红酒，醉得不省人事，被送到附近医院急诊科。该院急诊科一位医生介绍说，如果不是被及时送到医院，可能有生命危险。据该急诊科的护士介绍，因年关将近，几乎每天晚上他们医院都会接到两三名酒精中毒患者。

专家说，40克酒精，约相当于35度的白酒140毫升、啤酒1000毫升。如果超过这个量持续喝上三四年，酒精肝、肝硬化就有可能接踵而至。另外，很多人喜欢吃饭的时候喝上两瓶啤酒。专家提醒，一瓶啤酒约500毫升，长期饮用，肝脏会受到损伤。

专家指出，需要强调的是，酒精肝和病毒性肝炎患者必须要戒酒。酒精不仅能诱发健康人变成肝硬化或肝癌，还会加速乙肝等病毒性肝炎转化为肝硬化的进程，所以酒精肝和病毒性肝炎患者绝对不能喝酒。

热搜指数：★★★★★



甜甜：应酬场合免不了要喝酒，最好每餐只喝一种酒。

乖兔白白：酒精肝和病毒性肝炎患者必须要戒酒。

无尾熊：年末，人们忙着聚会经常容易多吃，而期间又很少有人会坚持运动，这样吃得多而消耗少，就很容易致病。

文兵：应酬时多吃点儿海带，它是肠蠕动“加速器”。

叶子：不论何种酒，少量地喝才是硬道理。此外，喝酒的速度宜慢不宜快。

琦琦：公筷、独立餐具的使用和分餐制的推广有利于预防病菌感染。

休闲一派：避免胃肠疾病，越到节日越是是要管住嘴。

越来越好：年底聚会多，一定要当心，千万不要累出“应酬病”。

艺海泛舟：酒后最好吃点梨、西瓜之类的水果。

立克立刻：胃癌发生不仅与人们的饮食习惯密切相关，还是一种会传染的疾病。

秋歌：饮食应清淡。



关注@周口晚报

全市农村人居环境整治 “百日行动”暨“六村共建” 工作推进会召开

1月13日上午，全市农村人居环境整治“百日行动”暨“六村共建”工作推进会在商水县召开。市委常委、秘书长李云，副市长王少青、路云出席会议。

会上，王少青通报了去年全市“六村共建”工作开展情况；路云宣读了《关于在全市农村开展人居环境整治“百日行动”的通知》；商水县、太康县、项城市贾岭镇相关负责同志作了典型发言，分别介绍了各自在“六村共建”和农村人居环境整治工作中的经验、成效和心得体会。

李云指出，“六村共建”是一项综合性系统工程，点多、线长、面广，要打好这场持久战，必须把“六村共建”作为一项系统工程、民生工程、民心工程来抓。各地要以“六村共建”为抓手，科学、系统地谋划工作，因地制宜、因村施策，打造一批示范乡村，以点带面、有序推进。

李云要求，全面推进“六村共建”和农村人居环境整治，必须以更高的要求夯实责任，要切实转变工作作风，强化督查指导，以实打实的工作成效，提升群众的幸福感和满意度。

会前，与会人员先后观摩了商水县城关乡瓦房庄行政村、新城办事处算张行政村、老城办事处董欢行政村，近距离感受商水县扎实开展“六村共建”和农村人居环境整治工作带来的新气象、新风貌。

热搜指数：★★★★★



一二三：农村环境美起来，幸福指数高起来。

一路有你：干干净净过大年。

梦想的咸鱼：群众的获得感、幸福感、安全感持续增强。

回家暖路：今天，行走在农村，处处可感受到农村人居环境整治发生的巨大变化。城乡面貌焕然一新，村庄集镇更加靓丽，道路更加顺畅，农村环境更加优美。

秋天：良好的环境带来日益兴旺的人气。美好环境熏陶人，良好的健康习惯正在广大农村形成，文明之风蔚然兴起。

月之玉兔：农村生态环境好了，老百姓的日子过得更好。

月远：农村人居环境整治的辛苦指数，换来的

是今天群众生活的幸福指数。

星海之城：建设美丽乡村，创造幸福生活。

欣欣向荣：周口的乡村正变得越来越美！村里的生活不比城市差。

慧放：维护好村庄的卫生环境，已成为村民们

的习惯。