



4日立春

2月4日,立春节气至,天气乍暖还寒,忽冷忽热。专家提醒说,此时节公众在生活起居上要防“病”保“健”,饮食调理上宜少“酸”多“甜”。



# 生活起居要防『病』保『健』

## 饮食宜少『酸』多『甜』

营养专家介绍说,立春期间是由冬寒向春暖过渡的时节,正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时阳气渐生,而阴寒未尽,有时早晨还是旭日东升、春风送暖,傍晚却可能寒流突至、冷气逼人。同时,人的机体经过一个冬天的“蛰伏”,免疫力和抗病力均有明显的下降,再加上立春时节,天气刚刚由寒转暖,各种致病的细菌病毒开始生长繁殖。因此,在立春时节,公众在生活起居上要格外注意防“病”保“健”。

营养专家强调说,有资料表明,春季是流感、脑炎、呼吸道疾病、肺结核等病症的多发季节,而这些疾病的发生与细菌、病毒感染有关,但染病后是否发病很大程度上决定于个人的体质和起居调理。

为了预防这些疾病的发生,营养专家提示说,立春时节的养生保健要注意搞好居室内的环境卫生,经常开窗通风,以保持室内空气的新鲜,减少病菌孳生的条件;坚持晨练,起床后散步、慢跑、打拳、做操对身体健康均大有益处,能提高机体适应气候变化及抵抗疾病的能力;注意口鼻卫生保健,阻断温邪上升,断其犯肺之路。

立春时节乍暖还凉、多风干燥。在这个时候,公众在饮食上要合理地调整,有目的地选择食物,根据时令变化和自身需求,进行合理的调配和养护,以提高身体对气候变化的适应性。

营养专家表示,传统中医认为,“春日宜省酸增甘,以养脾气”。春季肝气最旺,如果再吃

酸性食物,就容易导致肝气过于旺盛,肝旺则容易损伤脾胃,引起脾胃虚弱病症。

营养专家建议,立春时节,应当有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的中草药和食品,中草药可选用枸杞、丹参、元胡等,食品选择辛温发散的葱、香菜、花生等,多吃些升发阳气的韭菜、菠菜、荠菜等,灵活地进行配方选膳可以达到很好的养生保健效果。此外,护肝养脾还可选择大枣、锅巴、山药等甜食,可做成大枣粥、山药粥食用。

营养专家同时指出,除了饮食调理之外,公众还要重视精神调养,应戒暴怒,更忌情绪忧郁,要做到心胸开阔,保持恬静的心态。平时应积极参与户外活动,活动时动作宜舒展、缓慢,还可进行郊游、踏青,以畅达胸怀、陶冶性情、活动筋骨。

(辛华)

## 一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心  
采集时间:2012 年 1 月 26 日~  
2012 年 2 月 1 日

| 出诊原因     | 人次 |
|----------|----|
| 其他内科系统疾病 | 51 |
| 其他类别外伤   | 42 |
| 交通事故外伤   | 40 |
| 心血管      | 19 |
| 酒精中毒     | 15 |
| 脑血管      | 11 |
| 药物中毒     | 10 |
| 呼吸系统疾病   | 10 |
| 其他       | 6  |
| 儿科       | 2  |
| 妇产科      | 1  |
| 食物中毒     | 1  |
| 气管异物     | 1  |
| 其他外科系统疾病 | 1  |

**一周提示:**节后,走亲访友的市民朋友依然不少,因醉酒致伤、酒精中毒的人数居高不下,为了您的身体健康,应适量饮酒,严禁酒后驾车。饮酒后可以休息片刻,吃些新鲜水果,喝点蜂蜜水,也可以适量喝点茶叶水,醒醒酒,以免因为醉酒原因给自己带来不必要的麻烦。  
(见习记者 臧秋花 信息提供 耿青华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中心医院  
采集时间:2012 年 1 月 26 日~  
2012 年 2 月 1 日

| 科别   | 日均门诊接洽量(人次) |
|------|-------------|
| 妇科   | 1580        |
| 儿科   | 1327        |
| 耳鼻喉科 | 1162        |
| 皮肤科  | 1125        |
| 心内科  | 1106        |
| 消化科  | 1037        |

**温馨提示:**春节期间,由于暴饮暴食、大吃大喝,加重胃肠的负担,造成消化系统疾病的增加。希望广大居民朋友在日常生活中,养成良好的生活习惯,多吃蔬菜水果,适当饮水,少吃油腻油炸食物,适当运动。若出现急性消化系统疾病,应及时到医院就诊。  
(见习记者:臧秋花 信息提供:郭永伟 张玉玲)

# 广告

## 莫因 吃 元 宵 引发冠心病



软滑香糯的元宵象征着一家人在新的一年里团团圆圆、阖家幸福。不过中老年朋友可能并不知道,这又好吃又喜庆的元宵很有可能成为引发冠心病、脑梗塞等心

脑血管病的元凶。

为了好吃润口,现在的元宵中大都加入了过多的油脂和糖分,很容易导致高血脂、高血糖,损伤血管内皮。中老年朋友的血管内皮本

来就比较脆弱,所以也更容易受损。原本光滑平整的血管内皮受损后,就会变得像受洪水侵蚀的河堤表面一样坑坑洼洼,内皮细胞之间原本紧密的连接也变得疏松了。这时,血液中的脂质、凝集的血小板等就会附着在不平整的血管壁上,逐渐形成动脉硬化斑块阻碍血液的运行,影响血流供应心脏大脑,造成心脑血管供血不足。所以说,元宵虽然美味,也不宜多吃。

当然,除了元宵外,生活中很多诱因也都能损伤血管内皮,引发心脑血管病,如寒冷、情绪刺激等,所以中老年朋友应该平时也服用一些能够保护血管内皮、防治心脑血管病的药物。

(阿旺)

