

身体的节日心愿

春节一到，少不了走亲访友、大吃大喝、熬夜打牌、通宵欢歌，但这样突然的变化实在让身体吃不消。这不，身体的各个器官就纷纷跳出来“抗议”了。

口腔

逢年过节，最被羡慕的就是我，多少美食大餐，都是我第一个品尝，但这里面的辛酸又有谁知道。放假后，主人作息变得不规律，很多次半夜喝到烂醉，回家倒头就睡，忘了给我洗澡。牙菌斑滋生，诱发了我的炎症，造成牙龈肿胀、出血。糖果等甜食粘在我身上，慢慢产生酸性物质，牙齿泡在里面，开始软化；主人大鱼大肉，常弄得我满身异味，他跟别人聊天时，我都觉得不好意思。此外，主人过节忙，免疫力下降，再加上每天辛辣、滚烫、烟酒，溃疡也就来了。

希望主人尽量少吃点零食和夜宵，保持良好的口腔卫生习惯，坚持早晚各刷一次牙，饭后漱口，并用牙线为我剔出食物残留。

咽喉

过年了，我的负担只增不减。聚会席间，油腻食物搞得我开始发炎。主人常说“无酒不成席”，可他推杯换盏喝得爽快，我却被酒精伤得厉害。亲朋好友一见面，在嘈杂甚至烟雾缭绕的环境下他聊得火热，我则冒烟了。然后再去KTV高歌整夜，唱到喉咙沙哑，要是再来一杯冷饮，甚至可能让我直接哑掉。

希望主人记得欢聚有度，手边随时放个杯子，稍有空闲便喝上两口水。高歌到兴起的时候，记得喝温水，别用冰水灌我。宴席上喝酒、饮食都要限制，既尽兴又别忘保护我。

肝脏

酒是我的克星，醉一次伤一次，而且醉酒的伤害一点也不亚于得肝炎。过节时油腻食物吃多了，还会造成脂肪肝。好多人都知道抽烟伤肺，却不知，作为邻居，我也跟着倒霉。每逢过节，本就患有慢性病的主人，一忙起来就忘了吃药，这也让我很受伤。

希望主人生活起居能规律一点，如果要喝酒，最好选低度的，最多喝2两，中度酒最多1两，烈性酒不能超过25毫升，啤酒一天只喝1瓶。喝酒前，还应先吃点主食，喝完不舒服了，可以来点蜂蜜水或果蔬汁。

脊柱

虽然总受压迫，但我的辛苦主人很少察觉。即使发出各种疼痛信号，也不被当回事。节假日，不用上班了，主人常常往沙发或床上随便一躺，就开始看电视、玩手机，或是在椅子上一坐一整天地打麻将。其实，这些姿势都会伤到我，让肩、颈、腰椎也都跟着疼。

希望主人每坐两个小时就起身活动活动，坐也要坐得端正，挺直后背。还可以给腰背垫个舒适的靠垫，或坐在有椅背的椅子上，给我找个可支撑的依靠。

胃

过年最辛苦的非我莫属。主人不停地吃，我就不停地工作，几轮下来，肚子里装满了高脂、高糖、高蛋白的食物，我被撑得变了形。食物冷热夹杂，我感觉一会儿被炭烤，一会儿被冰冻，滋味真不好受。瓜子、糖果、薯片等零食也弄得我胀气难受，实在没劲儿消化了。不仅如此，主人三餐不规律，打乱了我的生物钟，坚持不了多久，我就功能紊乱，只好罢工了。

希望主人善待我，每餐控制量，只吃七八分饱，注意荤素搭配，多吃新鲜天然的蔬果，适当喝粥、喝茶帮我消化。

心脏

主人过节暴饮暴食，我却无辜受到波及。暴饮暴食增加了血液黏稠度，酒精则会使血管痉挛，引起血压升高，让我很不舒服。因为和亲友团聚，主人总是很兴奋，偶尔熬夜打牌，不管输赢又会变得很激动，令心跳加快。一旦忘记按时服药，我就更危险了。

希望主人假期娱乐能够适可而止，注意休息，保证睡眠，别忘服药。

肺部

在所有器官中，我的自保能力最差，可以说是备受委屈。过年全国欢庆，少不了燃放烟花爆竹，导致PM2.5“爆表”。漂浮的颗粒、有害气体进入我的体内，真让我受不了。吸烟对我来说，是最大的敌人。亲戚朋友一聚在一起，就爱互相敬个烟，特别是打麻将、唱卡拉OK的房间里，更是烟雾弥漫。不管是自己抽烟，还是被迫吸进二手烟，都直接影响了我的健康。此外，油烟也是我的大敌，春节免不了下厨做饭，还特别喜欢准备一些油炸食品，如果通风不好，受苦的还是我。

希望主人多吃银耳、百合、莲子、梨、藕等润肺食物；下厨做饭，尽量少煎炸，需要煎炸时，一定做好通风工作，让抽油烟机开足马力；阴霾天气最好少出门，外出戴好口罩；尽量不吸烟，也要避开二手烟。

大脑

虽说我是总司令，但过节期间也管不住主人的行为，甚至因为主人的一些行为而受伤。腊肠、腊肉、烧鸡等都是高胆固醇代表，过多的胆固醇堆积在血管里，久了血管会硬化、阻塞，就会造成脑中风。主人爱抽烟，这不仅会增加血液黏稠度，尼古丁还会破坏我的神经细胞。熬夜、过度劳累也会让我中风的危险加倍。此外，春节天气寒冷，受了寒血管收缩同样让我受伤。更可怕的是，主人不能按时吃药，直接阻拦了我的救兵。

希望主人能遵医嘱，以身体为重；过节管住嘴，吃得清淡；尽量少抽烟；保证休息时间；还要注意保暖，出门记得戴帽子，防止脑血管因为骤冷收缩，引发意外。

胰腺

每到节假日，我总是最先倒下。主人吃太多高蛋白、高脂肪的食物，再加上过量饮酒，很容易让我水肿，继而诱发急性胰腺炎，出现发热、恶心、呕吐等症状。

希望主人面对美食诱惑也不要吃太饱，走亲访友时，糖果、薯片、干果等零食要少吃或尽量不吃；为了我的健康，拒绝过多的油腻食物；酒席记得不要贪杯。

眼睛

一到过年，我就得加班上岗。主人的各种娱乐活动忙得不亦乐乎，这边刚看完电视剧，那边又手机、平板电脑不离身，我还得抽空帮他打游戏、打麻将，一天下来，酸胀得难受。

希望主人过节别忘了给我放个假。按时睡觉让我休息；别总是窝在家里，也多到室外走走，远眺一下风景；用手机、电脑要控制好时间，不宜过度；让我每上岗1个小时，就放松10分钟，闭眼养养神，或给我轻轻按摩一会儿。

(摘自《生命时报》)