

# 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。细菌斑滋生,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》)