

# 过完年,先照顾好身体里的“小伙伴”

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 梁辉

走亲戚、访老友、会同学……这个春节假期,你一定跟我们一样,免不了吃吃喝喝、打牌嗨歌。假期的相聚放松,本是再正常不过的事,不过,这样的生活方式似乎让身体感觉吃不消。这不,春节长假刚过,身体内的“小伙伴”们就纷纷“造反”,迫不及待地想告诉你,它们也有“新年愿望”。

## 牙齿的新年愿望:请给我一个干净的空间

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——

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;大鱼大肉,常弄得

我满身异味;主人跟别人聊天,把脏兮兮的我都暴露出来,怪不好意思……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。

我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。

## 专家帮忙 想偷懒,用食物也可以护牙

专家:陈贺(湖南省口腔医院牙科副主任医师)

在国家口腔科专家的调查中显示,春节后牙病症状主要表现为牙疼和牙齿发黄发黑。而较为剧烈的牙疼在年后集中发作,往往属于节后综合征的表现之一,一般有两类原因:牙周问题和牙龈炎。

要避免牙齿出问题,首先要学会勤清理,让口腔更干净。尤其在节假日后,吃过大餐后,我们需要清洁口腔。但往往我们会

因偷懒忽视这些重要环节,而这时就需要在饮食中下点功夫:吃完大鱼大肉,我们可以吃点芹菜,它是天然牙刷,因为在咀嚼时,粗纤维通过对牙面的机械性摩擦清洗,可以擦去黏附在牙齿表面的细菌,平衡口腔内的酸碱值,既能达到自然抗菌的效果,又能减少牙菌斑形成。而洋葱、芥末都能抑菌杀菌,香菇则能消灭牙菌斑。另外,饭后一杯绿茶,还可以去除口臭。

## 咽喉的新年愿望:多用温水滋润我

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。

我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。

## 专家帮忙 呼吸新鲜空气,注意饮食有度

专家:肖旭平(湖南省人民医院耳鼻喉科主任医师)

每年春节假后,都是咽炎高发期。放假期间熬夜唱歌、抽烟喝酒都对嗓子有很大的破坏力,而假后返程,很多人都会在途中自备泡面、饼干等干粮,对咽喉也不利。呼吸混浊的空气是诱发咽炎的一大原因,加之缺少喝水,咽喉炎、扁桃体

炎等疾病发作的可能性加大。

春节后保护咽喉,规律生活很重要。以咽炎患者为例,建议保养时以疏风清热、润喉利咽、滋养肺胃、清燥化痰等方法为主,节后调整作息情况,少熬夜,尽量少吃或不吃刺激性食物,多喝温开水,少烟少酒,放松心情,规律生活,保持良好卫生习惯。

## 肝脏的新年愿望:让我少跟酒接触

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。

我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。

## 专家帮忙 酒后一周,多喝枸杞水

专家:明英姿(中南大学湘雅三医院肝脏移植中心主任医师)

饮酒对肝脏的伤害众所周知。既然免不了喝酒,那就得在酒后对肝脏进行“急救”。通常而言,要降低酒对肝脏的伤害,就得掺和一些其他“水分”,以降低酒精浓度。这时,我们可以试试枸杞泡水。对于那些生活不规律,肝脏要养护的

人群,每天取10克枸杞坚持泡水,对养肝阴和修复肝细胞是很有益的,不过重在坚持。另外,奶制品也对饮酒人群有着重要作用,它主要是补充人体蛋白质,以酸奶为佳,因为酸奶能调整肠道菌群促进毒素排出,也可促进干扰素生成,提高机体免疫力,达到养肝护肝的目的。

## 心脏的新年愿望:我不想每天都感到紧张

主人过节吃好喝好,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。我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。

## 专家帮忙 工作之余,多做深呼吸

专家:邓平(长沙市中心医院心血管内科副主任医师)

对于心脏不好的人而言,经常熬夜是危险的。春节期间,医院常有心脏病患者入院,多数为情绪过度兴奋而导致的突发心脏病。当情绪激动时,交感神经兴奋引起心跳加快,血流加速,血压便会升高,容易诱发心绞痛,严重时还会导致心肌梗死。所以,长假过后,心脏

感觉莫名紧张的人群应该多做深呼吸,保持心态平静。

其次,我们要注意劳逸结合。尤其是上班族,不要过度劳累,如果在上班期间有心跳加速、紧张感等,应放下工作,多做深呼吸,同时避免饮酒和抽烟。另外,有心脏病史的人,节后一定要记得复诊,做好预防保健工作。

## 肺部的新年愿望:带我走,离开烟雾缭绕的地方

在所有器官中,我的自保能力最差,可以说是备受委屈。春节全国欢庆,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。可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……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。我希望主人能带我离开有烟雾的地方,给我一个空气新鲜的环境。

## 专家帮忙 烟雾大,请屏住呼吸

专家:谭圣娥(湖南省中医药大学第一附属医院呼吸内科主任医师)

烟雾缭绕,是春节期间让肺部受伤的最大原因。所以,我们通常会建议大家平日多增强肺部锻炼,以更好地避开“烟雾区”。从中医角度说,扩胸运动和憋气运动都对肺部锻炼很有利,能有效提高呼吸道、气管、支气管、肺泡及肺部的血管系

统等功能,让我们即便处于烟雾环境下,也能“憋着”走开。

另外,春节后,建议大家多吃银耳、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;而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。



小心肝

