

职场新人酒依赖、饭局达人胃溃疡……

年末饭局里的“生存指南”



今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 徐珊 陈双

每年年末，关于饭局与应酬的话题总是特别多。胡吃海塞，过度饮酒……有人说，年末饭局就像一场场“鸿门宴”，稍不留神，身体就得吃大亏。

近日，长沙各大医院就出现了不少“吃”进医院的年轻人。原本应该肠胃强健的他们“占据”了各大科室，成为新一轮“饭局病人”。

饭局推不掉，身体又吃不消，该怎么办？今天，我们就邀请专家“坐诊”，为“应酬族”开出一份2017版饭局“生存指南”，帮你既饱口福，又保健康。

A 新人入职，滴酒不沾的她突然无酒不欢

诊断：饭局型酒依赖

能够进入心仪的企业，原本是一件很开心的事。可短短2个月时间，晓丹却吃不消了，住进了湖南省脑科医院——自从10月入职以来，各种饭局应酬活动接踵而来，大鱼大肉不说，几乎每一餐都少不了酒。

“我之前是滴酒不沾，现在是无酒不欢。”晓丹说，由于职场经验不足，作为新人，她无法拒绝领导与客户的敬酒，尽管实在喝不下去，也会强迫着一杯又一杯。

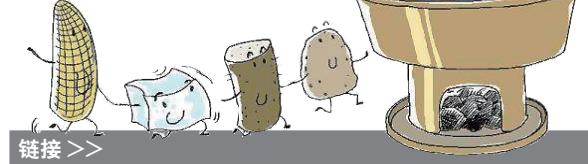
12月末，更是饭局高峰期。晓丹在连续参加了十多场饭局后，居然“锻炼”出一身“好本领”：“好像喝不醉了，一天不喝酒反倒难受得很！”然而，饭局“长本事”的后果就是身体吃大亏。如今，晓丹觉得自己记忆力严重下降，每天精神恍惚，直到去医院体检才知道，自己这是有了“酒依赖”。

专家帮帮忙 >>

酒量太差却要应酬，试试这些办法

“年末是酒依赖患者的爆发期。”湖南省脑科医院酒瘾网瘾治疗中心副主任医师周旭辉介绍，不少患者会有精神障碍，出现幻想症、强迫症以及焦虑症等。所以，在频繁的饭局中，一旦出现酒量越来越大的症状，要考虑酒瘾症的出现。那么，像晓丹这样的“酒局新人”该怎么应酬？周旭辉介绍，拉长时间战线是最佳办法，尽可能一杯一杯慢慢喝，避免“吹瓶”、“一口闷”等。对于“滴酒不沾”的人，喝酒前可以吃些B族维生素、谷光甘肽等；如果饮酒后肠道不好，就可以用一些肠道益生菌。

另外，饮酒之前先吃点东西，最好以带糖食物、碱性食品、绿色蔬菜和水果为下酒菜。而酒精有利尿作用，能将盐分随尿排出。饮酒后的第二日清晨，最好喝一杯淡盐水。



链接 >>

爱吃火锅？给你一份“生存指南”

第1步：检查火锅容器，避免中毒。一些铜质火锅，高温加热后，可能会出现食物与铜结合，导致铜中毒，引起恶心、呕吐等症状。

第2步：选择新鲜的食材与底料。尤其对于爱吃麻辣火锅的人，由于口味很重，所以在荤素搭配上更要注意，除了吃肉，还要多吃一些青菜和豆腐。因为青菜可以补充人体所需的维生素，具有解毒去火的功效，豆腐中则含有石膏，可以达到泻火、清热的效果。

第3步：不要“趁热吃”。要等到食材在汤水中煮熟煮透后再捞出来吃，吃的时候要吹冷，避免烫伤口腔和食道黏膜。

第4步：吃火锅前喝一杯果汁，吃火锅后喝一杯酸奶。提前喝果汁可以促进肠道消化，而饭后酸奶能保护胃肠黏膜。当然，吃火锅时间不建议太长，半小时即可。

饭后老是反酸水呕吐，以为只是普通胃病；到医院一查，结果原本在腹腔的胃竟然有部分“跑”进了胸腔……近日，张女士的遭遇受到了一大拨“火锅党”的关注——由于经常吃滚烫食物，她的食道开裂了！

记者从湖南中医药大学第一附属医院了解到，随着冬季的到来，一些习惯“趁热吃”的患者并不少，他们因为长期吃热烫食物，对食管黏膜造成慢性刺激，进而诱发了慢性食管炎。

那么，“火锅党”该怎样养生？该院营养科专家蔡年中送给大家一份“生存指南”：

小科普 >>

优生的三个关键节点

文 / 王良英（湖南省儿童医院新生儿三科）

拥有一个健康可爱的宝宝是每个家庭最大的愿望。那么，要想优生优育，我们就必须掌握好三个时间节点。

1、最佳生育年龄。产妇年龄太小，孩子早产和先天性畸形发生率高。高龄产妇难产率显著提高，且先天畸形发生率增加。一般来说，男性最佳生育年龄是25—35岁，女性则为23—30岁。

2、最佳受孕季节。夏、秋季怀孕，既可使胚胎在前3个月避开流行性病毒感染，又有利于孕妇户外活动，且该季节还有大量新鲜瓜果供应；而春季分娩又为产妇和婴儿提供了适宜的气候条件。

3、最佳受孕阶段。在女性月经周期中，可能怀孕的时间仅5天左右。女性排卵后，卵子细胞在输卵管里仅能存活12—36小时，而精子也只能存活3—5天。一般女性的排卵发生在下次月经周期前14天左右，这时最易受孕。

雾霾天，宝宝吃什么好

文 / 丁婷（湖南省儿童医院呼吸一科）

雾霾来袭，宝宝该吃什么才能保护好呼吸道呢？

1、多吃富含维生素的食物。维生素有保证呼吸道免受感染的作用，如维生素A有保护上皮细胞的作用。雪梨等各种新鲜水果蔬菜均是补充维生素的首选。

2、多吃润肺食物。罗汉果有润肺的良好功效，尤其是午后喝效果更好。其它效果好的清肺食物有木耳、银耳、莲子、百合等。

3、多吃排毒食物。例如萝卜就是极佳的肝脏排毒食品。肝脏向来不喜欢燥气，蘑菇、百合有很好的养肺滋阴的功效，可以帮肝脏抗击毒素。

4、多吃杀菌食物。雾霾天气也是各种细菌病毒大量活跃的时期。大蒜和葱都有杀灭体内细菌的作用，因此在雾霾天气和流感高发季节，如果每晚能生吃少许大蒜，将可有效预防宝宝患上流感和呼吸道传染病。

冬天给宝宝保暖手脚有方法

文 / 游美英（湖南省儿童医院感染科）

寒冷的冬天，该怎样给宝宝的手脚进行保暖呢？

1、经常在太阳下运动。上午10点到下午4点之前，阳光非常充足，多运动有利于加速身体内的血液循环，使手脚温暖。

2、要勤晒宝宝盖的被子。多晒被子可以使被子里面的水分蒸发，变得蓬松有弹性，勤晒被子使被子的保暖程度大大提高。

3、经常帮宝宝搓手搓脚。这样可以疏通手脚当中的血液循环，疏通手脚当中的各个经络，让手心脚心微微发热即可。

4、多添加高蛋白的食物。多给宝宝们吃一些高蛋白的食物，比如，鸡蛋、牛奶、肉类、动物肝脏等，这些食物可以增加宝宝身体当中的营养和脂肪，自然可以抗击寒冷。

青少年近视防控干预办法

文 / 罗晓（湖南省儿童医院体检中心护师）

近几年来，青少年近视发病率节节上升，直接影响到青少年的身心健康。那么，该如何进行近视防治呢？

1、调整学校教学时间，保证学生户外活动时间。教务处要按新课程标准制定课程计划，确保学生课间操、课外活动时间，保证学生每天一小时户外活动时间，增加学生体育活动课时间。

2、家长落实防近视措施。以致家长的一封信的形式，提示家长要主动配合学校加强对学生用眼习惯的监管，教育孩子注重保护视力的重要性和方法。

3、开展健康阅读的行为干预。学生要保持良好的用眼卫生习惯，老师和家长要及时纠正学生不正确的读写姿势。采用正确的读写姿势，做到“三个一”，即一尺（眼睛距离书本一市尺约33厘米）、一寸（手指距离笔尖一寸）、一拳头（胸部距离桌面一拳头）。同时，要做好视力的自我检查，发现视力下降，及时向老师和家长反映。