

睡到自然醒、出去旅游、约上朋友好好地聚一聚……还有几天,人们翘首企盼的中秋国庆八天长假就要到来,不少人早早地做好了假期规划,假期生活安排可谓是满满当当,吃喝玩乐成为这一节假日的主题曲。不过,因节日期间的生活紊乱、饮食不当、出游劳累、情绪波动等各方面原因,“假日综合征”也容易找上门。如何做好自身防护,为假期上一道“健康安全锁”,岛城各医院专家给出长假健康指南。

# 长假“嗨皮”悠着点 送你养生全攻略

## 八天长假吃喝玩乐成主题 专家来打健康“预防针”



预防“节日病”,从饮食开始。

### 食 贪食啤酒海鲜 当心“痛风套餐”

国庆中秋双节同庆,亲朋好友都免不了聚一聚热闹热闹,各种美食轮番吃,加上频频饮酒,肠胃负担加重,很多人都会出现腹胀、腹泻、消化不良等肠胃“急”病。消化不良、急性胃肠炎、急性胰腺炎和胆囊炎、痛风急性发作……每年假期,急诊室里常会接诊许多这样的患者,究其原因,很多都与“管不住嘴”有关。

假期餐桌上常见的月饼、螃蟹等如何吃?特殊人群有哪些注意事项?青岛市市立医院东院营养科主任顾萍指出:螃蟹是一种含蛋白质丰富的食物,但其中蟹黄的胆固醇含量较高,对于一般人群来说一餐食用不要超过2只比较合适,最多不要超过3只。很多食客喜欢一边吃蟹一边喝啤酒,这两种含有高嘌呤的食物同时食用会产生过多的尿酸,尿酸过多就会沉积在关节或者软组织中,引发令人痛苦不堪的疾病——痛风,而冰镇的啤酒或者饮料还会加重胃寒的情况。

应该如何正确吃螃蟹?专家建议,有尿酸血症甚至痛风,或者一吃螃蟹就过敏者不能吃;冠心病、慢性腹泻、体质虚寒、胆结石、胆囊炎、胰腺炎、老人和婴幼儿等消化功能较差的人要少吃;血脂异常、高胆固醇血症的病人、孕妇最好不吃蟹黄。“贝壳类海鲜都是含嘌呤较高,肾功能不良的老人或肾病患者尽量不要食用大量海鲜,鲜美的海鲜蛋白质含量较高,过多食用会导致肾功能负担加重出现肾功能异常、增加透析次数等后果。幼儿食用海鲜也需要注意食用量,过多食用

容易导致消化不良。”顾萍补充道。此外,海鲜如果与柿子、葡萄、石榴、山楂同吃,会对胃肠道产生刺激,甚至引起腹痛、恶心、呕吐等症状;吃海鲜时最好别喝茶,这些相克的食物最好间隔2小时以上食用。

“月饼是中秋节必食之品,在选购月饼时不能忽视配料部分,常见的月饼配料有白砂糖、小麦粉、花生、馅料、食品添加剂等,配料表越往前的物质配比含量就越高。对于一些不易消化油脂的人群,尽量应该挑选酥皮月饼(苏式月饼),患有胆囊炎的朋友尽量挑选无油月饼。”顾萍建议,许多人观念里无糖月饼就是不含糖月饼,可随便吃,其实这种观点是错误的,无糖月饼中含有木糖醇、麦芽糖醇这类甜味剂,虽代替了蔗糖,但饼皮的面粉仍是淀粉,富含多糖,所以无糖月饼是无法真正意义上做到“无糖”的,特别是糖尿病等特殊人群要更加注意。建议糖尿病病人适量食用月饼,一个月饼的八分之一量即可。

#### 【特别提醒】

中秋节青岛人怎么能少了“哈啤酒”?顾萍提醒,喝酒后应尽快大量补水促进酒精代谢,比如白开水、淡茶水、牛奶等,尽量不要饮用碱性水,尤其不能酒后喝豆浆。饮酒要适量,无饮酒习惯尽量不要饮酒,男性一天的饮酒量不要超过酒精含量25克,女性不要超过酒精含量15克,啤酒不要超过750毫升。

### 乐 假期“任性”追剧 颈椎会提“抗议”

假期如果打开“姿势”不正确,也许颈椎、腰椎、膝盖也会抗议。海慈医疗集团骨伤诊疗中心脊柱外科主任杨希重介绍,对于在假期出游、长时间开车或坐车的人而言,腰椎承受的压力无疑不小,此前伏案工作积累的腰椎问题,也可能在此时爆发。因此,过节放松也要掌握“正确姿势”,不妨利用节假日的碎片化时间做一些运动,让身体保持健康状态,但运动应循序渐进,避免过激运动伤身。

专家提醒,放假期间打扫卫生、整理房间时,搬重物尤其要注意正确的姿势,要做到弯腿不弯腰,即先蹲下,挺直腰背搬起重物,让重物重心贴近自己。保护腰椎最简单的动作就是“小燕飞”。杨希重建议,早晚在床上各做15次,每次做15秒,就能延缓疾病发展;也可以做三点支撑或五点支撑,即平卧硬板床上,头、双脚三点

支撑,将臀部尽量抬高,保持10秒,重复20次/组,一天2至3组;五点支撑则是再加上双肘作为两个支撑点。

#### 【特别提醒】

到了假期,连续好几天玩游戏、追剧的也大有人在。对于假期里宅在家里的人们,该如何保护颈椎呢?杨希重建议,如果舍不得放开手机,那就调整屏幕的高度,最好能平视屏幕或者不低于15度角;利用碎片化时间进行运动,如游蛙泳、做瑜伽、打羽毛球、放风筝等,或者在夜间仰望星空,让颈椎保持自然曲度。运动应循序渐进,例如可以先选择中等强度的有氧运动,如快步走、慢跑,然后再骑自行车或游泳。对于体重过胖、膝关节或腕关节有问题的,则不建议做跑步运动,游泳、骑自行车、快步走等运动都可以。

### 玩 金秋登高远离过敏原

“一到秋天,过敏性鼻炎就容易犯。”由于秋冬季节,昼夜温差加大,空气干燥,鼻腔容易受到外来刺激物的影响,引发过敏性鼻炎,出现打喷嚏、鼻子痒、流鼻涕等症状。有些人忙着游玩、聚会,觉得忍一忍就过去了,没必要治疗。专家强调,过敏性鼻炎不能拖,应及时采取个性化治疗,预防过敏性鼻炎应远离过敏原,节假日期间也不要放纵,不要吃刺激性、寒凉的食物。

专家介绍,过敏性鼻炎的主要症状为鼻痒、阵发性喷嚏、大量清水样鼻涕和鼻塞等,但每个病人的表现各有侧重,大部分患者患过敏性鼻炎与他们脾胃虚弱有直接关系,比如工作压力较大,经常熬夜加班,不按时吃饭就寝,贪吃寒凉食物,抽烟酗酒……结果导致脾胃虚弱,对食物的吸收能力减弱,使身体长期处于亚健康状态,免疫系统遭到破坏。因此,强健脾胃是治疗此类人群过敏性鼻炎的主要手段。此外,应远离过敏原,刺激性、寒凉食物不要食用,吸烟和含酒类饮料需避免。

#### 【特别提醒】

与其他群体不同,老年人因本身体质较为虚弱,治疗过敏性鼻炎时,应以补中益气的方法进行治疗,从而达到祛邪固本、提高综合免疫力的目的。在治疗老年人过敏性鼻炎时,要兼顾其他疾病进行治疗,肺虚者,应帮助其补肺气;肺寒者,应在驱寒的同时帮助其补肺气;肺上有热症者,应在去热的同时帮助其补肺气;肺上有淤血者,应帮助其化淤血。老年人保持生活规律、心情愉悦、避寒避暑,都是预防过敏性鼻炎的先决条件,有条件者,还应多做运动,如每日慢步走、打太极拳等。

### 养 秋季养生从润燥开始

海慈医疗集团治未病科主任、西院区、北院区治未病科学科负责人兼首席专家戴淑青提醒,秋季的养生以“收养”为原则,市民朋友如果没有加入出游大军,不妨在家通过饮食、起居、运动等方式进行调养,为接下来的工作、学习打下基础。

戴淑青介绍,秋分后天气转凉,气温下降,应适时添加衣物,注意保暖。然而,秋分时节虽凉风习习,却不甚寒冷,是“秋冻”的最佳时期,因此不要一下穿得太多,捂得太严,尤其是青壮年和身体健康者,这样既防止厚衣覆盖而致浑身热汗出过多,也有助于提高人体御寒能力。体弱多病、怕冷易感冒的人群则不能勉强“秋冻”,而是要注意保暖,否则反而对身体有害。假期的饮食养生也非常关键,遇上秋燥应多食用润、酸的食物,比如蜂蜜、芝麻、核桃、杏仁、熟梨、柿子、百合、银耳、山药、鸭肉等,以及一些带有酸味的食品如葡萄、石榴、苹果、芒果等。另外,还要补充充足的水分,以温开水为佳,坚持少量多次频饮。

#### 【特别提醒】

还有很多人会在假期将往日正常的作息打乱,晚上熬夜、早上不起,其实也对健康不利。戴淑青指出,如果经常熬夜,容易伤及人体阳气,因此最好假期也能保证良好的作息,养成早睡早起的生活习惯,做到起居有时,劳逸适度,以顺应自然界收藏之势。建议大家可以利用节日的空闲时间登高望远,进行各种运动锻炼,但对于运动方式及运动量,要掌握以“收”为主,可选择登山、慢跑、散步、五禽戏、太极拳、八段锦、健身操等,避免运动太过剧烈,出汗过多而耗损阳气。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 图为本报资料图片