过节膳食应“四化”

如今人们生活水平提高了，逢年过节，鸡鸭鱼肉等动物性食品成了餐桌上的“主角”，各式菜肴五彩缤纷、琳琅满目，却难觅主食的身影，从营养的角度来说，这种饮食结构是不合理的，过节品尝美味一饱口福的同时，还要注意主食的摄入，这样才能维持膳食平衡。过节膳食应做到“四化”，即简单化、定量化、杂粮化和多样化。

简单化：所谓主食，主要是指粮食，包括米、面、杂粮、豆类、薯类等。然而在节日里，人们常常把主食范围扩大了，将饭后的点心如春卷、奶黄包、蛋黄酥、奶油蛋糕、烧卖、油条等都被当成了主食对待。事实上，这类食物脂肪、热量等含量较高，多吃对健康无益，还会导致体重增加。节日饮食中，菜肴已经非常丰盛，蛋白质不会缺乏，质量也不差，此时最需要的是以淀粉为主的米、面食品，而非各种制作精细、营养丰富的点心。此外，节日期间人们还喜欢吃各种各样的零食，一些人甚至将零食当成了主食，无疑是本末倒置。一般来说，在就餐前2~3小时就不要随意吃零食，以免影响正常的食欲。

定量化：节日里餐桌上的菜肴丰盛，每样吃几口就饱了，往往再也吃不下主食。主食摄入量不足，副食特别是荤菜吃得太多，脂肪和胆固醇的摄入量也相应增多，容易引起肥胖及并发症。因此，应避免无限量地吃菜，将一部分胃口留给主食，健康成人每天吃的主食至少要在300克以上。很多人习惯用蔬菜或水果代替主食，这也是不科学的。因为水果和蔬菜主要是提供矿物质、维生素、膳食纤维等，其糖类含量并不高。

杂粮化：讲营养就要吃粗粮。稻米在碾白加工过程中，米糠被全部丢弃，反复碾轧后，就只剩下淀粉及少量的蛋白质。米糠包括果皮、种皮、糊粉层、米胚芽等，包含了稻米64%的营养素。白面是人们获得维生素B1、矿物质和膳食纤维最方便、最重要的来源，如果因为精加工而损失了营养素，则需要通过其他食物来补偿。燕麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、高粱米等杂粮中，都含有白米、白面中所缺乏的营养素，并含有较多的膳食纤维，对节日里的饮食能起到很好的补充和调剂。

多样化：节日期间可供选择的食物不少，各类别的食物都应该适量摄入，而不要因个人喜好过分偏食。多吃粮食为主的主食，以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类、奶类、豆类；吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉；吃清淡少盐的膳食等；少吃或不吃高热量的高脂类食物。

酒精中毒不能抠吐 消化道出血要侧卧

临近春节，人们的胃肠等消化道也在过“年关”，加上季节转换、天气变冷，导致各大医院消化内科门诊病人数明显增多。如何让胃肠道安全度过“年关”，避免节日期间暴饮暴食、过量饮酒、生活饮食不规律等因素形成的隐患？南京军区福州总医院消化内科林克荣副主任医师为你一一指出：

消化道出血急救要侧卧

来自福州的赵先生是某外企业务员，前两天单位提前吃年夜饭，由于兴致高喝了不少白酒，后来回忆说大概有一斤白酒，回去后就开始腹痛，开始没太在意，忍了两天，可是到昨天下午，出现吐血、解黑便的症状，立即到医院就诊。一检查，才发现自己患了复合性的溃疡，胃部和十二指肠都溃烂了，要立即入院治疗。

林克荣副主任医师指出，近来看病时发现不少这样的病例。他说，消化道出血是危及患者生命的急症，患者临床最常见的表现为黑便或呕血，有些患者同时出现上述两种症状，一旦有出血的表现，患者应该立即就医。如果大量呕血又未能及时送到医院，则应立即安慰病人静卧，注意给病人保暖，让其保持侧卧，取头低脚高位，可在脚部垫枕头，与床面成30度角，这样有利于下肢血液回流至心脏，首先保证大脑的血供。呕血时，病人的头要偏向一侧，以免血液吸入气管引起窒息。少搬动病人，更不能让病人走动，同时严密观察病人的意识、呼吸、脉搏，并快速通知急救中心。

此外，突发出现中上腹剧痛的患者，还应警惕消化性溃疡穿孔可能，而消化性溃疡的老年患者则平时可能没有腹痛等任何症状，为“无痛性溃疡”，直到出血、穿孔时才来看病，很容易贻误病情，此类患者更值得警惕。

酒精中毒强行抠吐不可取

林克荣副主任医师强调，春节期间不加节制地饮酒是引起酒精中毒的直接原因。酒精中毒者除了有呕吐现象，在神经兴奋期还会有话多、言语不清、动作笨拙等表现。当中毒者进入昏睡期后，一般表现为颜面苍白、口唇湿冷、体温下降、瞳孔散大、脉搏快、呼吸缓慢有鼾声。

所以，林克荣提醒大家，在亲朋好友相聚时，也应相互提醒慢慢饮酒，更不要空腹饮酒。如果有人因饮酒过量出现狂躁症状，也千万不能使用镇静剂，更不要手指刺激咽部来催吐，因为这样会导致十二指肠内容物逆流，从而引发急性胰腺炎。

虽然临床上约80%的急性胰腺炎可以经过禁食禁水、减压补液等一般性对症治疗而缓解，但也有20%—25%的患者可能演变成重度急性胰腺炎。因而肥胖、高脂血症患者或有胰腺炎发作史的病人出现持续性的中上腹痛时应及时到医院就诊，同时应注意清淡饮食，尽量避免酒精和高脂食物。

（吴志 张文明）

谨防节日综合症

逢年过节了，以为总算可以好好休息一下了，说休息其实不够属实，因为很多人都有相同的体验，那就是节假日远要比上班来得更辛苦，而且一不小心还会照顾医院的生意。据统计，“节日综合症”的发病率正以每年5%的速度增长，其表现形式也越来越多样化，尤以白领患者居多。

一、美食综合症：这是节假日最容易患上的“节日病”之一，由于短时间食用大量鸡、鸭、鱼、肉等高蛋白食物，而出现头昏眼花、心慌气短等症状，有些人会表现为上肢麻木、下肢颤抖，个别人则表现为恶心及上腹部不适等。其病因是摄入的物品中含有较多麸氨酸钠，它是味精的主要成分，具有刺激味觉、增进食欲的作用，食用后会分解成酪氨酸和谷氨酸，使新陈代谢出现异常，导致疾病发生。

对策：要避免美食综合症，关键是要注意饮食搭配。一是“碱搭酸”。如果人体血液呈酸性，人就容易疲劳，同时抵抗力也会下降。而荤菜几乎都是酸性食品，含碱量最高的要数海带，其次是青菜、莴笋、生菜、芹菜、香菇、胡萝卜、萝卜等等。在食入酸性食物的同时，要搭配吃些碱性食物，以求酸碱平衡；二是要“钾排钠”。我国居民食盐摄入量原本就偏高，节日期间副食吃多了，食盐摄入就更多，血液中钠含量偏高，不利于保持正常血压。而钾能排出人体内多余的钠，含钾较丰富的蔬菜有紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等等，多吃此类食物，用以帮助钠的排出；三是“多渣”掺“少渣”。荤菜不含膳食纤维，而畜禽水产品等也都是精细的“少渣品”，吃多了会造成便秘，而便秘是诱发结肠癌的首要元凶。粗纤维食物属于“多渣食品”，多吃这类食物能消除“少渣食品”对人体造成的危害。含粗纤维较多的食物主要有小米、玉米、麦片、花生、水果、卷心菜、萝卜等。

二、购物综合症：节日商场促销不断、优惠连连，人们摩肩接踵、热闹非凡，正在兴致勃勃之际，有些人突然感到头痛头晕、心慌气短、胸闷心烦、恶心欲吐等一系列不适症状，去医院检查也没发现什么大的毛病，这就是“购物综合症”，其发生原因一是购物者受到环境污染，比如商场的噪音、浑浊的空气，容易使人血压升高，另外空气中的悬浮颗粒物也易刺激皮肤和呼吸道；二是购物者心理压力过大，他们或是因为买了价高的物品而心痛惋惜，或是为理想物品的脱销而遗憾沮丧，或是在购物中发生人际冲突而愤懑不平……加上推销者喋喋不休的游说、铺天盖地的广告信息等等，搅得购物者心烦意乱。这些心理反应的叠加和累积，增加了购物者紧张、倦怠、焦虑和不安的情绪。

对策：如果在逛商场时，突然出现以上这些症状应立刻离开商场，呼吸新鲜空气，专家建议，在封闭的大型商场购物时间不宜超过一个小时，要尽量避免在来往行人稠密的区域逗留过久；要调适购物心态，购物中应持平和宁静、不浮不躁的心态，如避免购物中的“从众心理”，要有主见，相信自己眼力，克服患得患失。

三、厨房综合症：节日期间全家团聚、品尝佳肴，尽享天伦之乐，但家中入厨者却往往感到腰酸背痛、全身乏力、不思饮食，有的甚至出现了胸闷、头晕、喉咙不适等症状，入厨者很有可能是患上了“厨房综合症”。由于入厨者精神和体力连续长时间地处于高度紧张状态，在厨房里忙得团团转的时候，还吸进了油烟中的丙烯醛，那是一种有害人体健康的物质，油温越高、烹调时间越长，丙烯醛的生成越多，对人体的危害越大。

对策：保持厨房空气流通，就算家中只有一人手艺超群，也尽量不要让他(她)连续几天都被困在厨房中，例如炒青菜或者凉拌菜就由新手代劳吧。

四、娱乐综合症：好容易盼到了节假日，许多人通宵娱乐，上网、唱卡拉OK、打牌、打麻将，以至出现了头昏、头痛、眼花、记忆力衰退、肢体麻木等症状。专家指出，过度娱乐易使人体免疫功能下降，平衡失调，乐极伤身。长时间处在空气污染的娱乐场所，还容易引发呼吸系统的疾病，平时有高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的患者，过度玩乐还会引发中风、心绞痛、心肌梗死，甚至发生猝死。

对策：不要一连几天通宵达旦地玩乐，尤其长时间在烟雾缭绕的封闭空间中唱歌跳舞，应每隔一小时到外面换换新鲜空气。烟酒不要过度，因为每醉酒一次，你的肝脏要用至少一个星期的时间来排解这些毒素，所以肝病患者切忌饮酒过度。（钱进）

酒后“高歌”喝点温水润润喉

李先生傍晚约朋友聚会，大家十分高兴，喝了不少酒，酒后大家去歌厅“放声高歌”，玩得十分开心。第二天早晨李先生感觉喉部发憋难受，说话沙哑，到医院耳鼻喉科就诊。医生说李先生的病是急性声带炎，是因为酒后唱歌损伤声带造成的，导致了声音沙哑。

节日期间人们不免要走亲访友，朋友相聚，吃饭饮酒是少不了的事，高兴之余，多喝几杯，甚至痛饮，酒席散尽之时，有些人还会去歌厅“K歌”，甚至通宵达旦地唱歌、饮酒。但饭后一小时内不适宜唱歌。饭后大部分血液集中在胃肠道，立即唱歌，一部分血液分流到肺部，会影响胃部食物消化。饮酒后更不宜唱歌。唱歌主要是一项声带运动，正常说话时，声带每秒振动几百次，而唱某些高音歌曲时则高达1200次，如演唱难度很大的歌曲或大声“吼”，很容易损伤声带和支配声带的运动肌肉，令声带黏膜充血、水肿，在酒精的强烈刺激下，以致血管破裂、出血，造成咽喉肿胀、声音嘶哑。严重者会因声带水肿而呼吸困难。

在此提醒您：尽量别酒后“放声高歌”，喜欢K歌的人，一定要注意保护嗓子，最好掌握发声技巧，不要扯着嗓子吼。最好与他人轮唱，或者唱两三首就休息一会儿。间歇休息时要喝温水润喉，不宜喝有刺激性的冷饮，因为冷饮会增加咽喉部位的刺激。

（刘江峰）

送礼不如送运动

又是礼物、贺卡满天飞的时候，许多人早已开始筹划准备些什么东西送客户、朋友、恋人、长辈，但是，想要送得有个性，有情调，不落俗套，还真令人费思量。

竞争激烈、工作压力大、应酬多、经常加班加点、饮食睡眠不规律，这几乎成为大部分都市白领的生存现状，许多人的身体处于亚健康状态，因此拥有一个健康的身体成为很多都市白领梦寐以求的事情。于是，送运动是一种较好的选择。

刘先生是某公关公司的业务经理，新年是他拉近公司与客户距离的大好时机，借着节日的光送些东西，对方也好接受。可是，该送些什么确实大费脑筋，服饰、烟酒、年货……这些已经是老生常谈、毫无新意。一次，刘先生拿着公司的健身卡到某健身俱乐部游泳，握着手中的卡片他茅塞顿开，正所谓“请人吃饭不如请人流汗”。他说，这些客户平时缺乏运动，把健身卡当做礼品赠送给他们就是送一种健康的生活方式。

以往总是买上一堆烟酒送老丈人的张先生，今年也准备改变思路，改送运动。给老人送运动不可能像年轻人一样送上一张健身卡，不过，假如有专门为老人开设的健身馆，送一张这样的卡倒也不错。新年里，送老人一些健身器械，让老人在家里也能健身，想必老人会喜欢的。

老年人的健身器械其实是挺讲究的，说穿了一定要适合老年人。都老胳膊老腿了，可别因为健身给别了头颈扭伤腰。老年人运动一般不是力量型，讲究动作缓、节奏慢、时间短。所以一些剧烈运动的器材，如网球拍、划船机就不是很适合，而一些小运动量的，如锻炼腰、背、腿、臂、腕、髋等部位的扭腰器，按摩脚底穴位的健身步道，增加心肺功能、提高心血管耐力的太空漫步机就不错。此外，如果发散一下思维，按摩椅、保健枕之类的集保健与享受型于一体的礼物不是也很棒吗？（凌波）

假日乘车谨防“旅途精神病”

旅途精神病是指发生在旅行途中的短暂精神病性障碍。过度的疲劳和体力消耗可以导致精神活动障碍，易发生“旅途精神病”。表现为反应迟钝、说胡话、出现幻觉等，总觉得有人想迫害自己，于是出现攻击或逃离等行为，有的人甚至精神崩溃，跳车身亡。

旅途精神病患者多数为初次乘车旅行、文化程度低、以农民及打工者居多，青壮年为主。乘车时间长，连续不眠时间也很长，特别是夜间乘车，再加上列车超员严重，车厢内一氧化碳(CO)浓度高，在硬座车厢无座位，长时间站立，身体活动受限，势必极度疲劳。有的旅客进食少，特别是饮水量的减少，在上述状况下，身体内环境失去代偿，出现生理指标的异常(如：血糖、血钾异常等)。

为了避免发生类似“旅途精神病”这样的悲剧，希望外出乘火车时注意以下几点：

尽量避开春运高峰期：在乘车前要做好充分的准备工作，如长途旅行要备足食物和水，安排好行程，准备一些应急的药品等。

临行前一天要吃好、休息好：切忌因情绪激动而影响休息，因睡眠不足会造成疲劳。途中应多吃水果、多饮水，使机体始终保持正常状态。

旅途中要合理安排休息与睡眠：做好自身调节，学会闭目养神，排除精神紧张，保持舒畅、轻松的心情。经常调整心理及精神方面的失衡，使之处于良好的状态。车上人多时，争取能靠近窗户透透空气，活动活动身体。没有条件时，可以在脑门上抹一些风油精提提神。

最好结伴同行：以便相互照顾，减轻心理压力。同周围的旅客进行交谈，彼此沟通感情，使旅途中多一些欢乐，少一些烦恼。（刘涓）

百姓餐桌钟情健康果汁

本报实习生 刘建波 许梦醒

每到新春，餐桌上肯定少不了饮品的身影。随着生活水平的提高，人们越来越追求健康饮食。对于餐桌上饮品的选择，不仅要求口感好，还要有营养，有益身体健康。

笔者走访北京的各大超市时发现，前来选购春节饮品的北京市民，普遍青睐果汁。一位市民告诉记者：“节日外出机会增多，喝酒容易误事，我给家人准备的节日饮品就是果汁，又营养又健康，更不必担心能不能开车。”据乐天华邦企业的张经理介绍，老人和小孩适当少喝果汁可以助消化、润肠道，补充膳食中营养成分的不足。成年人如果不能保证合理膳食，通过喝果汁适量补充一些营养，也算是一种不错的方法。还有些人不爱喝白开水，有香甜味道的果汁能使他们的饮水量增加，保证了身体对水分的需要。

消费者青睐节日喝果汁

果汁饮料近年来逐渐成为市场新宠，除了果汁饮品口感好、有营养，最主要的原因是满足了消费者健康消费的理念，消费者看重的也是果汁饮料的天然和健康。

相比碳酸饮料的“爽口”，果汁饮料的口感更加细腻，而且男女老少皆宜，更能为消费者接受。近年来，碳酸饮料逐渐被认为是非健康饮品，而果汁饮料不同，它可以均衡人体所需的营养。果汁中保留有水果中相当一部分营养成分，例如维生素、矿物质、糖分和膳食纤维中的果胶等，口感也优于普通白开水。比起水和碳酸饮料来说，果汁的确有相当的优势。

面对健康养生的新追求，很多果饮厂家纷纷研制新产品，满足市场需求。去年，乐天华邦重磅推出的一款相对同类饮料的高端饮品——美贝然，从上市之初，就以天然、健康理念和提倡100%纯果汁健康体验受到了消费者青睐。

如何选择优质的果汁饮料

目前存在于市场上的果汁饮料，种类繁多，不仅口味丰富、品牌繁多，就连饮料包装也在不断推陈出新。面对琳琅满目的果汁饮料，消费者应如何选择优质的果汁饮料呢？

有关专家提出了几点方法：

看种类：果汁饮料有果肉果汁饮料、百分比的果汁饮料之分。果肉果汁饮料是用原果浆或浓缩果浆，加糖、酸味剂等调制而成，含有大量果肉、果纤维和果胶，它在制浆时保留了果皮、果肉中的全部营养成分，因而具有原果肉味浓厚、水果色泽、营养成分保留完整之优点。百分比果汁饮料因在工艺中去掉了果清，所以果胶果纤维和大部分果肉均被去掉，其营养成分也不够齐全。因此果肉果汁饮料营养价值一般比百分比果汁要高。

看产地。用好产地的水果制成的果汁自然比一般的要好很多。口味一好，自然不会添加过多的食品添加剂。像乐天华邦的果汁，其原料选用河北、陕西当地山区出产的纯天然水果，为了追求上乘品质，也采用了从巴西、以色列等进口的原浆。公司采用先进独特的果肉打浆和果香回收技术，很好地保留了各类原料水果中的果胶、果纤维和自然果香味，保持了各类水果在中国果汁饮料界所独有的“原汁、原味、原香、原色和原营养”的“五原”特色，被广大消费者誉为“液体水果”。

看配料。消费者在选择饮料时，更多关注的是饮料的含糖量高低或者膳食纤维等一些营养成分含量的多少，很少有人关心饮料里是否含人工色素、是否含有防腐剂等添加成份。果汁饮品如果添加了防腐剂，不仅使果汁的营养成分大打折扣，久而久之还会对身体造成一定伤害。消费者购买时要仔细看果汁饮料瓶贴上标明的配料。果汁饮料中常见的有害或者有争议的配料有：防腐剂、护色剂等。有以上配料的果汁饮料建议消费者谨慎购买和饮用。

看品牌。目前在市场中的果汁饮料品牌可谓是琳琅满目，其中有消费者熟悉的乐天华邦、汇源、大湖，也有不太熟悉的都乐、麒麟等果汁品牌。在选择的过程中，品牌形象与产品质量则显得尤为重要。经历重组的乐天华邦品牌延续了华邦饮料的质量与口碑，继续向消费者提供华邦果汁饮料，同时乐天华邦还致力于把国际上的健康饮料概念引入中国。严格的原料选择过程、醒目的新产品标志和包装设计，保证了果汁的原汁、原味、优质、安全。不含防腐剂、不含合成甜味剂、不含人造色素三大产品突出优势，更成为其高品质产品的重要保证。

看沉淀。有沉淀的果汁说明生产商在生产过程中保留了水果中的纤维素，而纤维素对人体是非常有利的。因此有沉淀的果汁一般比无沉淀的果汁更适合人体饮用，需要“喝前摇一摇”。其次，有些果汁饮料中的果肉成分不会沉淀，不管放置多久都会均匀悬浮，这是有违常理的，可能是添加了某些未知的食品添加剂。

同仁医院专家送医到延庆 宫小飞 摄

曜阳健康护照网启动开通

本报讯 近日，在曜阳国际老年公寓医疗合作新闻发布会上，中国红十字基金会、北京城建集团和武警部队总医院的领导，共同为曜阳健康护照网站接上了启动电源，宣布曜阳健康护照网站正式开通。

据悉，曜阳健康护照网站将针对入住曜阳国际老年公寓的老年人建立健康档案，记录老人一生的生理健康、精神健康等相关信息，随时随地可以了解到注册老年人的健康状况。同时，建设集医疗保健、健康教育、社区档案、网络信息一体化便捷的老年卫生网络服务工作，通过开展健康咨询、健康管理、健康考核和评估，提供便捷、全面的卫生保健、咨询、论证、择医服务。（皇甫）

本报社址：北京市东城区安德路甲61号 邮政编码：100718 定价：全年：294元 每季：73.5元 每月24.5元 零售：逢4版0.44元 逢8版0.87元 广告经营许可证京东工商广字0184号 上期（北京）开印时间：3:00分 印完时间：4:30分