

☞ 小儿保健

寒假来临

孩子需预防三种“假日病”

寒假已至、春节快到。医生们的担心也开始了。每年在春节放假期间，儿科门诊总会迎来一个小高潮，消化系统、呼吸系统和意外伤害是三种最常见的“假日病”。医生提醒家长：一定要对一些细节加以注意，才能保证孩子健康度过节日假期。

▶▶ 吃喝不规律易让消化道受伤

快过节了，孩子们放假在家，家长往往对孩子的饮食、作息放宽了许多。适当的放宽是可以的，但要适可而止，不然就会引发疾病。

节日期间，亲朋好友聚会，都会准备丰富的食物，多以高蛋白、高脂肪、高热量的食物为主，而高纤维素的食物却比较少。连续让孩子进食这些食物，会造成孩子消化不良，严重的还会引起急性胃炎、肠炎等，出现发热、呕吐和腹泻等症状。再加上放假期间，孩子们三餐不像往日那样定时定量，这些都是引起消化系统疾病的诱因。

另外，节日期间，饭菜准备得较多，容易有剩饭剩菜，如果储存不当或者时间过长，饭菜容易变质。孩子吃了变质的食物，就会引发胃肠道急性感染。

建议：假期孩子的饮食，应当尽量按照原来的时间和规律，饮食搭配也要多样化，注

重摄入维生素及纤维素含量高的食物。在孩子吃了肉类食物后，避免让他再吃冰激凌、喝凉饮料等。饮食也不要过量。

▶▶ 起居无常易引发呼吸道疾病

放假了，各种游玩、聚会、聚餐，都会打乱孩子日常的生活规律，使孩子的休息时间减少，或者干脆就不睡午觉了，晚上也睡的比平时晚。睡眠不够，不仅会影响食欲，导致心情烦躁，还会使孩子的免疫力下降，更容易被病毒击中，患上冬季常见的呼吸道感染、急性咽炎、扁桃体炎等疾病。

建议：无论是过节那几天，还是整个寒假，对孩子来说，保证睡眠是很关键的。不要让孩子玩得太晚，或者取消午睡。另外，户外锻炼时间每天也要保证在半小时到两小时，这样才能全面保证抵抗力不因过节而降低。

▶▶ 看护不周导致意外伤害

寒暑假期间，儿童意外伤害事故的发生率要占到全年总数的一半。而寒假儿童伤害中，又以烧烫伤、中毒为最多。这是由中国疾控中心最新公布的信息。

另外，节日期间，孩子接触花生、瓜子之类零食的机会多，家长又忙着迎来送往，往往对孩子的看护不像平日那么周到，如果孩子在跳、跑、嬉笑时吃这类零食，极易呛入气管，造成窒息。另外，带着孩子在商场、超市、游乐场等地方购物玩耍时，孩子也有可能因为人多拥挤，家长看不过来而受伤。

建议：节日期间，让孩子们充分享受假期的同时，家长千万不要掉以轻心，一定要有专人看护孩子，以便及时制止他们的危险动作及行为。给孩子吃花生、瓜子、果冻等食物时，应保证在安静的状态下，并有家长看护。

许笑



☞ 家庭保健

春节前别忘“清理”家庭小药箱

本报记者 王艳

“腊八到，年关到”。过了腊八节，年的味道更浓了。中国人习惯在这段时间做大扫除，除旧迎新。医生提醒大家，节前“掸新”时，可别忘了清扫、整理一下您家的药箱。那么，该如何清理药箱呢？

首先，挑出过期药。医生指出，检查家庭药箱中药物的失效日期，挑出过期药品。但不要把它们随便扔掉或卖给药贩子，否则会污染环境或危害他人，很多正规的零售药店有回收过期药品的服务，交给他们可进行统一的销毁处置。

其次，整理散装药。在药箱里难免会有打开包装却没吃完的药片或胶囊，如果有有效期

不明确，或通过观察药物的性状，例如颜色、气味、硬度和完整度等，发现已经变质，就要当成过期药处理，对无法判断的药品可咨询医生或药师后处理。

最后进行分类。根据年龄结构把大人、儿童和老人的药分别储存；将处方药与非处方药分开储存；内服药和外用药分开存放；把特殊用药与常规用药分开；还应注意存放的药品不要让孩子拿到，以免误服。特别需要提醒的是，不要丢弃药品说明书，服药时，要仔细阅读，注意不良反应和注意事项，以免服药后出现不适。

另外，春节长假期间，就医看病都不如平时方便，节前准备一些常用的药品，



才能确保春节期间“好用药，用好药”。医生表示，“过年期间，很多人原先的生活规律被打乱，应酬多了，作息时间又不充足，就容易上火，引起咽喉干痛等病症，因此，感冒、清热类药品是春节首选备药品。”

徐澄

☞ 健康提示

睡觉灯光太亮 人体血糖会高

近日，一项即将刊登于美国《临床内分泌学与代谢杂志》的新研究发现，周围环境灯光太亮会降低睡眠质量，增加糖尿病和高血压的患病风险。

该研究由美国波士顿布莱根妇女医院和哈佛大学医学院共同完成。参试者睡觉前在不同房间，连续8小时分别接受很亮灯光或较暗灯光照射，共5天。同时被监测褪黑激素水

平变化。这种激素由大脑松果腺在夜间产生，作用是调节睡眠。

结果发现，与在暗光房间的参试者相比，在亮光房间的参试者褪黑激素产生期限缩短了大约90分钟。另外，正常夜间睡眠过程中，灯光过亮也会导致褪黑激素水平降低50%。

该研究负责人乔舒亚·古利博士介绍，褪黑激素受体基因与2型糖尿病关系密切，影

响血糖波动。这项研究对长期上夜班的人具有重要的健康提示意义。

☞ 健康小贴士

酒后呕吐反应大 可先喝白开水

酒喝多了会伤身，如何才能最大限度地减少酒精对健康的损害，是很多人关心的问题。

很多人过量喝酒时感觉不到胃肠道的反应，第二天清醒后却会明显感到头痛、烧心、胃痛、胃酸、胃胀、呕吐、食欲差等急性胃肠炎症状。这是因为大量饮酒后，肝细胞无法将有害物质乙醛全部处理，而造成急性中毒。

酒后如果呕吐，最好什么都先别吃，但要适量喝白开水。因为此时神经反射很大，越吃越吐。人

们酒后醒来最好吃馒头、面条等易消化食物，但不宜过饱。暂时别吃肉和油大的蔬菜以及刺激性食物，如火锅、麻辣烫都要暂停。

现在伏特加加红牛、芝华士加脉动等洋酒的“混搭”，是不少时尚人士的喝法。其实，这些功能饮料不宜兑酒喝，因为它一般含有咖啡因、电解质等，掺兑在酒中饮用，电解质中的钠离子和咖啡因会增加心脏负担，使人感到心慌、胸闷等。

全宗莉

☞ 心理保健

轻松减压有妙法

有压力时不妨开动脑筋，变换一下生活方式，比如买一本菜谱尝试着做一些新鲜的菜肴，或是找个理由，全家偶尔来一顿烛光晚餐。每天定时定点看电视的时间，是否可以改为出去散散步，运动一下。到了节假日，全家可以出游一次。总之，只要是能做到的都可以试一试。或许只需一个小小的改变，就能收到意想不到的效果。

另外，心理学家研究发现，“胡思乱想”有助于消除工作和生活中的紧张疲劳。你的思绪可以四处遨游，只要是快乐的。不过，这种漫无边际的胡思乱想只是日常生活中的一种补充，而绝不能是替代，要适可而止。

欧阳娜

看男科
湛江现代男科医院
中国十佳重点男科专科医院
男科专线:2866666