

教你一招

岁末年初应酬多 解酒方法掌握些

◎董绍军 文弘艺 供图



饭局

为人体供血并增加体能,由于它有发酵过程,还对胃酸有中和作用,食用后身体会马上舒服起来。

吃黄瓜——加速排泄。黄瓜利尿效果明显,其香气又能使酒味变得柔和。黄瓜95%以上由水分构成,且钾含量很高,能使体内的盐分随废物和重金属等一起排出体外,清理身体。多吃黄瓜,能增加水分的摄取,从而增加小便,不仅是解酒,对膀胱和肾脏健康也有帮助。

多喝水——稀释酒精。水能稀释酒精,给人饱腹感。酒后第二天嗓子干疼是因为体内酒精分解消耗了水分。如果喝酒中途常喝水,肚子饱得快,这样就能少喝酒和吃菜,不容易醉酒。请不要将酒和电解质饮料或碳酸饮料混在一起喝,那将促进酒精的

吸收,醉得更快。

饮酒后

生姜——缓解恶心呕吐。生姜具有温中止呕的作用,《大明本草》有治反胃呕食,解酒毒,消宿食的记载。喝酒之后有恶心呕吐症状,可取一小块生姜含于口内,可止呕吐。

醋——分解酒精。酸遇酒精即生成乙酸乙酯和水,可减轻酒精对人体的损害。醉酒时用米醋或陈醋60克、红糖25克、生姜片5克,加水适量,煎后饮服。

吃柿子——促进酒精代谢。柿子中有促进酒精代谢的成分,对解酒很有效。熟柿子、柿子饼和柿子汁中也有这种成分。在酒宴上或回家后吃个柿子再睡觉对解酒有帮助。

还可以配些解酒菜品

凉拌苦瓜:苦瓜1根,葱白1根,红彩椒少许,食盐1茶勺,蒜茸少许,生抽1汤勺,醋1汤勺,白糖1茶勺,香油少许。先将准备好的苦瓜清洗干净然后对半切开,去掉里面的苦瓜瓤后斜刀切成均匀的薄片。然后在锅中放入适量的清水并且调入一茶勺的食盐,等到水烧开后再放入苦瓜焯水,一分钟后再将苦瓜捞出并且放入事先准备好的凉开水中。把红椒和葱白切丝后泡入水中,这样才能让形状变成卷曲状,接着再把蒜茸放入调料碗中,加入生抽、醋、白糖、香油后搅拌均匀备用。从凉开水中将苦瓜捞出稍微控干水分,然后摆入盘中再放上红椒和葱白同时把调料汁淋在苦瓜上。最后一步是在锅中放少量的食用油并且烧热,然后把热油浇在蒜茸上,即可食用。凉拌苦瓜具有很好的下火解毒的功效,特别是对于喝醉酒的人来说,适量的吃点凉拌苦瓜不仅具有很好的解酒以及醒酒的功效,同时还能有效地分解身体内的酒精。

洋参山楂茶:西洋参10克,山楂10克,调料适量。先把准备好的西洋参润透后切成薄片备用;而山楂则去核后洗净切成薄片。接着再把西洋参、山楂一同置于炖杯内,并且加入适量的清水。将炖杯置武火上等到烧沸后再用文火煎煮15分钟,煮熟后即可食用。洋参山楂茶的主要功效不仅只有解酒那么简单,面对醉酒后吃什么食物最解酒的问题时,洋参山楂茶还可以缓解因醉酒后的食欲不振,从而起到开胃消食的功效。

理解老人因为年龄大而产生的一些多疑情绪。

适当“转让”沟通机会。子女、亲友的解释、劝说往往都难以消除老人的疑虑,这时,不妨把沟通的机会“让”给老人的同学、朋友、同龄人的支持和理解,也许能让老人多疑的问题更好地化解。另外,让老人做些力所能及的事,只要他想做,千万不要说他不行,但可以暗暗地帮助他;在大事面前,要请老人拿一拿主意,维护他在家庭中的“决策优势”,达到心理满足。多制造一些机会让老人接触外界事物,巧妙转移老人的注意力。当他们生活中有了新内容,新的社会关系,注意力从那些“疑点重重”的事情上发生转移,就不会把“琐事”放在心中。

对疑心较重的老人,应及早请医生检查治疗。人们(特别是家属)对待病态的多疑者,不能期望能像对正常人一样以理说服。但是,在和他们谈话时一定要态度和蔼、诚恳、坦率,跟他们接触时要落落大方。往往是越怕病人怀疑则越易惹其生疑。对病人怪诞的言语不要与之争辩,更不要责怪训斥,以免造成对抗情绪。办不到的事情不能随便答应病人,以免日后不能兑现,反而会使病人疑心更重。同时,应密切注意病人的言行举止,防止发生意外。

养生之道



多喝水

冬季来临,气温降低,一些有呼吸系统疾病的人又到了每年一度的难挨季节,不少老慢支病人病情复发,到医院就诊的患者明显增多。

过冬对慢性呼吸道疾病和肺部疾病患者来说并不是一件容易的事,面对凛冽的寒风,昼夜温差的变化,人体最先经受考验的就是呼吸系统,此时流感最喜欢趁着寒冷入侵,因此咳嗽哮喘最容易在冬天反复发作和加重,有慢支病史等呼吸系统疾病的患者要做好冬季的防护工作,及时接受治疗,注意平日的家庭护理,健康、顺利地度过冬季。

严格地说,寒冷并不会直接导致上呼吸道感染、支气管炎等疾病。然而,由于天气突然变冷,很多人不注意穿衣等生活细节,就容易受凉,加上免疫力差,感冒病毒等致病微生物容易乘虚而入,发生呼吸道感染,进而诱发支气管炎、哮喘等呼吸道疾病。因此,有老慢支病史的人要注意起居有规律,早睡早起,不要过度疲劳。做好防寒保暖,遇到气温骤降时要及时增添衣服,避免受凉,热的时候也不要随便脱衣。处于病情缓解期的患者,可定期注射流感疫苗及肺炎疫苗,减少感冒发生,减少急性发作次数。

饮食要做到蛋白质丰富、维生素足够,喝水要多。蛋白质的摄入以鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白为主,多吃富含维生素的绿色蔬菜;多喝水,使痰液稀释易排出;不要进食辛辣刺激性食物,戒烟酒。

老慢支病人的呼吸道自我清洁能力较弱,这是引起炎症反复发生的重要原因。因此,要鼓励病人主动咳嗽,及时清痰。每天早晚在空气清新处做深呼吸,深吸气时双臂慢慢抬起,呼气时突然咳嗽,同时放下双臂,咳出痰液。

家庭或工作场所要经常开窗换气,保持室内空气新鲜。室内空气湿度相对较低时,可以采取洒水、晾湿毛巾或使用加湿器等措施,适当增加室内的空气湿度。另外要加强户外活动,如散步、体操、气功、太极拳等,增强体质对预防老慢支复发具有重要意义。

通过呼吸功能锻炼能增强呼吸肌的肌力和耐力,提高呼吸效率。呼吸功能锻炼的方法:一是腹式呼吸:仰卧,全身肌肉放松,吸气时使腹部隆起,呼气时腹肌收缩,腹部凹陷,要做到深吸缓呼。二是缩唇呼气:用鼻吸气,然后口唇缩小缓慢呼气。以上两种方法可以配合在一起锻炼,每天锻炼3~4次,每次15~30分钟为宜。

体育锻炼能增强体质,提高机体免疫力和对气候变化的适应力。锻炼强度因人而异,可根据自己的情况合理安排,以不感到劳累、微微出汗为宜。锻炼方式有散步、慢跑、跳舞、打太极拳等。

因为寒冷可降低呼吸道防御功能,易引起感冒和上呼吸道感染。坚持每日早晨到空气清新清新的地方做深呼吸及体育锻炼,并用冷水洗手、洗脸,这样可增强对寒冷的耐受力。

要保持情绪稳定,避免焦虑、忧郁等不良因素的刺激,树立战胜疾病的信心,遇事要乐观,精神要愉快,笑一笑十年少,快乐可增强机体的抵抗力,有利于老慢支的康复。

老慢支急性发作,出现痰多、气喘等急症时,可在医生指导下使用抗生素,如口服青霉素、头孢等,但用药时间不宜超过一周。病情严重者可在家中吸氧,防止出现肺动脉高压、肺心病。但病情轻的病人不需要吸氧,以免形成依赖。

健康知识

数九寒天胸痛来扰 要快就医

近来寒潮不断来袭,多地的气温也是一降再降。天一冷,心血管疾病就进入了高发季。

心脏是身体的供血中心,天气一冷,人体的周围循环血管收缩,导致循环不足,出现手足冰冷等情况。为了改善这样的情况,心跳就会加速跳动,提高供血量。这就会使血压升高,心脏负荷加大,增加了心绞痛和心梗发生的几率。

冬天因为室内外温差和激素水平的改变等,也使得血压的波动会比较大,这也容易引发心脑血管疾病。特别是本身就患有高血压或者心脑血管疾病的患者。

天气一冷,大家的胃口是不是跟着变大了?这也是正常现象,天冷促使大家摄入更多的高热量食物,这也容易导致胆固醇、血脂等升高,增加了心脏疾病发作的风险。

所以,天一冷,心脏就承担了更大的压力,也更容易出事。特别是原本就有心脏相关疾病的人群,有高血压、高血脂、高血糖基础疾病的老年人,如果出现以下胸痛情况,要特别重视。

在体力劳动、情绪激动、寒冷刺激或饱餐后突然出现胸骨后疼痛,疼痛向双肩和左臂内侧放射,有压榨感或窒息感,甚至有濒死感或恐惧感,有时伴有大汗淋漓、面色苍白、全身无力症状,经休息或舌下含服硝酸甘油片缓解,应怀疑为心绞痛。如持续时间超过半小时不缓解,应怀疑为急性心

肌梗塞。

如果有长期卧床、久坐不动,或乘长途交通工具后突发胸痛、呼吸困难、面色苍白、头晕眼黑、甚至意识不清状态,常常提示急性肺栓塞。

如果既往有高血压病史,且平时血压未控制,在情绪激动或重体力劳动时突发胸痛、腰背部撕裂样疼痛,伴有四肢血压、脉搏不一致,需考虑主动脉夹层。

发生以上胸痛症状,往往属于高危胸痛,常危及生命,不容小觑。

那么发生高危胸痛时应该怎么做呢?

立即拨打120,就地休息,避免再活动,如果家中有硝酸甘油片或速效救心丸,可尝试含服1次,如症状无好转,无需再服用。不要服用止痛片,这样会掩盖病情,延误治疗时机。

如私家车送至医院,需立即到急诊科胸痛中心,由医护人员根据疼痛性质及血压、心率、氧饱和度等情况做出准确判断及下一步抢救措施。

立即做心电图、肌钙蛋白、心肌酶谱、血浆D-二聚体、血气分析、胸部CT或增强CT等,可以协助诊断胸痛性质,以便患者得到及时救治。

◎董芳

老年健康

人老疑心重 包容巧应对

◎董绍军

年过花甲的刘老太,年轻时就比较多疑,脾气也不好,更年期至今更是严重,因儿媳娘家条件不好,总怀疑她往家里偷东西,更经常因此大发脾气,闹得家庭氛围很压抑。她还总怀疑有人偷家私甚至是她所在舞蹈队里的东西,别人夸她儿媳好也生气。

生活中不乏这样的多疑老人:对家中很多事情都不放心,常常疑东疑西,往往儿女们解释了半天,却依然倔强地坚持相信自己的疑虑;看到邻居、同事在背地里说话,就怀疑在说自己的坏话;有时别人态度显得冷淡一点,就觉得人家对自己有了看法……

多疑,不一定是病态,有人生性多疑,例如,在小说《三国演义》中,曹操因多疑而误杀吕伯奢一家,就是一个典型的例子。有人说:“多疑伴随时间的脚步来到我们身边。”这句话虽然片面,却不无道理。多疑虽不是老年人的专有心理,但相较于年轻人而言,它却更喜欢缠上较为年长的朋

友。多疑无疑是老年人快乐生活的“绊脚石”,帮老人搬走这块脚下的石头,无疑是儿女、亲朋们应尽的职责。

老人多疑有四方面原因

第一是生理的原因 年龄大了,视力和听力渐渐下降,这时候,老人听的看的不如以前多,也没那么准确,因此容易多疑。

第二是人际交往的原因 退休之后,在社会中的角色变化了。从前工作中会接触很多人,现在接触得少,如果老年人心态调整得不好,容易觉得自己“没用了”,慢慢开始多疑。

第三是躯体老化的原因 随着年龄越来越大,性格方面的一些特点会变得明显。可能年轻时比较多心,到了老年就容易变化为多疑。

第四是心病的原因 这在老人日常说话和做事上都会有一些表现,最常见的表现是记性不好和妄想。老人记性明显下降,可能是痴呆症的前兆,而经常有被偷、被害的幻想,可能是精神障碍的表现。如果和过去相

比,老人明显表现出记忆力差、出现幻觉、过度多疑,就可能是心理疾病的信号。

对待多疑老人更要开诚布公。老年人的许多猜疑和多心,其实是平时缺少与他人的思想交流,人为设置心理障碍的结果。如果把猜疑心锁在心里,只会加深矛盾,影响和谐。当老人猜疑或多心时,不妨先做个耐心的倾听者,先听听他们疑心什么、为什么生疑,看看他们烦恼的到底是什么,多疑有没有依据。对待多疑老人,做事更应开诚布公,把老人想了解的事告诉他,把他们疑心的地方弄清楚,千万不可对他疑心的事视而不见,更不能遮遮掩掩、含糊糊糊。

消除老人多疑绝不能“硬碰硬”。多疑老人还常常伴随着不同程度的顽固,解释多次他们依旧坚持己见,开诚布公有时反让他们更疑心重重。“这老小孩儿怎么这么倔呢?”这时,千万不能不耐烦,更不能“硬碰硬”,要避免和他们争论或者起冲突,尽量

老年健康

肺栓塞是指嵌塞物质进入肺动脉及其分支,阻断肺组织血液供应所引起病理和临床综合征。常见的栓子是血栓,还有少见的新生生物细胞团、脂肪滴、气泡等引起的阻断。典型症状有急性肺栓塞和慢性肺栓塞。

急性肺栓塞常引起急性呼吸困难、胸膜炎性胸痛,偶尔咯血,呼吸频率通常会增快,表现为心动过速、呼吸急促等,可能会感到不安甚至焦虑发作,高龄患者可能以精神状态改变为首发症状。慢性肺栓塞临床过程较急性肺栓塞更缺乏特异性,往往以慢性肺动脉高压和右心负荷过重的形式出现,如活动性呼吸困难、易疲劳,数月或数年后发生的外周水肿更易误诊,且病死率高。

老年人肺栓塞是常见病多发疾病,常见症状为呼吸困难、胸痛、心动过速和呼吸急促。但老年人由于基础疾病较多,肺栓塞会与其他疾病并存,症状常不典型,或者对出现的症状不敏感,加之人们对它认识不足,肺栓塞常常会被漏诊或误诊,应引起高度警惕。

因此,老年人对肺栓塞要保持警觉,一旦出现头晕、憋气、胸闷、胸痛症状,或意识模糊,或精神功能恶化,除关注心血管病外,还要考虑肺栓塞可能。特别是心电图检查基本排除冠心病后,应立即到呼吸科就诊,及时确诊和救治。

老年人预防肺栓塞,平时注意适当运动促使血液循环,多饮水;饮食上要清淡,少吃高脂肪、高胆固醇、高糖及刺激性食物,多吃杂粮、粗纤维蔬菜和水果。

老年人要警惕肺栓塞

◎邵爱霖



户外活动,多见阳光

数九寒天,不少人的情绪也随之降到冰点,烦闷、忧郁的心情让人对什么事情都提不起兴趣来。情绪随着季节的变化而改变或是季节性抑郁障碍,因此要提醒,季节性抑郁障碍是抑郁症的一种,会受季节影响反复发作,季节抑郁障碍患者对季节的变化更为敏感,常常在秋冬季节出现抑郁,在春夏季节逐渐缓解。季节抑郁障碍与典型的抑郁症不同,主要表现为心情低落,一般持续两周以上,这些人群更容易出现食欲增加、糖类需求旺盛、体重上升等情况。

从时间来看,如果连续两年冬季没有特定原