

春节美食诱惑多

这份健康避险指南请收好

春节,是中国人一年中最为盛大、热闹的节日。一家人围坐在一起,热热闹闹地吃着团圆饭,推杯换盏间欢声笑语不断。可你知道吗?这看似无比欢乐的美食之旅,却隐藏着不少健康危机。



近日,游客在海南文昌市一家餐饮店品尝火锅。



海南一家糟粕醋餐饮店的工作人员在制作糟粕醋粉。 新华社发

急性胰腺炎 “胰”想不到的“暴脾气”

大鱼大肉一顿接一顿地吃,酒也是一杯接一杯地灌。这种暴饮暴食、酗酒以及高脂饮食的行为,就像是在给胰腺这个“小工厂”不断下达加班指令。

当大量进食高脂肪、高蛋白食物,或者过度饮酒时,胰液分泌过多,胰管压力增大。胰酶在胰腺内被异常激活,就好比工厂里的机器失控,开始疯狂地“啃噬”自己的工厂,导致胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死,急性胰腺炎就这么“暴发”了。

健康提示:吃饭要适量,别看到美食就毫无节制地狂吃,可以采用“少食多餐”的方式。饮酒也要适度,能少喝就少喝,最好是不喝。对于那些本身就有胆道疾病或者高甘油三酯血症的朋友,更要格外小心,尽量远离高脂食物,像油炸食品、动物内脏等,多吃点清淡易消化的东西。

急性胃肠炎 “肠”遭劫难的“派对”

春节期间,生活规律被打乱得那叫一个彻底。很多人白天睡

懒觉,晚上熬夜嗨,饮食也变得毫无规律。一会儿吃生冷的食物,像冰镇西瓜、生鱼片,这些食物带着寒气进入胃肠道,会让胃肠道的血管突然收缩,影响消化功能;一会儿又吃粗糙难消化的东西,比如坚果、油炸食品,它们就像一块块“石头”,在胃肠道里“横冲直撞”,损伤胃肠道黏膜,很容易引发急性炎症性改变。

健康提示:春节期间,要尽量保持规律的生活作息和饮食习惯。一日三餐定时定量,生冷、粗糙、刺激性食物要少吃。如果不小心中上了急性胃肠炎,要及时补充水分和电解质,可以多喝一些淡盐水、米汤等。症状比较严重的话,一定要及时就医。

急性上消化道出血 胃发出的“红色警报”

春节期间,酒成了餐桌上的“常客”。很多人一高兴就喝个不停,再加上吃一些刺激性食物,比如辣椒、芥末等,这些就像一把把“利刃”,不断地刺激着胃黏膜。当胃的这层保护膜被反复刺激后,就容易出现糜烂和出血。轻则引起呕吐、反酸,重则出现急性胃黏膜损伤,导致上消化道出血。

健康提示:有消化类疾病的朋友,春节期间一定要严格控制自己的饮食。避免饮酒和食用刺激性食物,多吃一些温和、易消化的食物。要按时吃饭,别让胃“饿肚子”或者“吃撑”。如果出现上消化道出血的症状,一定要立即停止进食和饮水,尽快就医。

痛风 痛不欲生的“石头劫”

痛风是一种和生活习惯密切相关的代谢性疾病。春节期间,餐桌上摆满了各种高嘌呤食物,像动物肝脏、海鲜、肉汤等,很多人还喜欢喝汽水、果汁及啤酒。这些高嘌呤食物和饮品在体内不断产生尿酸。超过了肾脏的排泄能力,尿酸就会在体内蓄积,形成尿酸盐结晶。这些结晶就像一颗颗“小石头”,沉积在关节和其他组织中,引发痛风。

健康提示:春节期间,要少吃高嘌呤食物,多吃低嘌呤食物,比如蔬菜、水果、全谷类等。饮酒要适量,最好选择低度酒或者不喝酒,因为酒精会抑制尿酸的排泄,增加痛风发作的风险。多喝水,促进尿酸的排泄,每天至少要喝2000毫升的水。如果已经患有

痛风,要按照医生的嘱咐按时服药,定期复查尿酸水平。

气道异物 气管里的“不速之客”

春节是孩子们最开心的时刻,家里到处都是好吃的。小朋友们看到美食,往往会迫不及待地往嘴里塞。可他们的咀嚼和吞咽功能还不完善,吃了像果冻、瓜子、花生米等不易嚼碎的食物,再在一起玩耍、打闹、大哭、大笑,就很容易让这些食物“跑”到气管里,成为气道异物。

气道异物多见于5岁以下儿童,3岁以下最多。这是因为这个年龄段的孩子气管和食管之间的会厌软骨发育还不成熟,吞咽功能不完善。

健康提示:家长们一定要注意,不要给3岁以下的孩子吃果冻、瓜子、花生米等不易嚼碎的食物。在孩子吃东西的时候,不要逗他们笑或者让他们哭闹。要教育孩子养成良好的进食习惯,细嚼慢咽,不说话、不打闹。如果发现孩子气管进了异物,要立即采用海姆立克急救法进行急救。

据《北京青年报》报道

声明公告 刊登热线:13164692093

遗失声明 武汉市品源盛生态农业开发有限公司(91420114MMA)公司遗失出版物经营许可证正、副本(4KLR9AXQ)遗失合同章,声明作废。编号:新出书字刊音字第12号-085号,声明作废。

遗失声明 武汉宏宝盛电力器材设备有限公司遗失公章、前法人章(万青梅)、财务章各一枚,声明作废。

《认定工伤决定书》公告 湖北庆长建设工程有限公司(法定代表人:魏庆庆):你单位职工王朋虎申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已于2026年2月2日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因无法联系收件人,无法送达于2月7日被退回,现予公告送达。自本公告发布之日起30日即视为送达。如不服该认定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。 武汉市人力资源和社会保障局 2026年2月13日

东湖景园小区房屋办证征询异议公告

公告号 景2026第7号

按照武东景发[2024]39号《问题房办证工作实施方案》及联席会议会议精神,东湖村配合办证相关工作。根据自然资源部《[2020]143号文规定,经办证对象书面申请,东湖村初步审核,拟对下列不动产转移登记办理前期手续,先予登报公告,如有异议,请自本公告之日起十五日内,持异议书面材料送达东湖村,逾期无异议或异议不成立的,东湖村将“公告结果”呈送相关部门办理后续手续。

异议书面材料送达地址:欢乐大道265号东湖村大楼2楼1室 联系方式:86750452

Table with columns: 序号, 不动产坐落, 面积(m²), 权利人(出卖人), 买受人(办证对象), 序号, 不动产坐落, 面积(m²), 权利人(出卖人), 买受人(办证对象), 序号, 不动产坐落, 面积(m²), 权利人(出卖人), 买受人(办证对象)

东湖庭园小区房屋办证征询异议公告

公告号 庭2026第7号

按照武东景发[2024]39号《问题房办证工作实施方案》及联席会议会议精神,东湖村配合办证相关工作。根据自然资源部《[2020]143号文规定,经办证对象书面申请,东湖村初步审核,拟对下列不动产转移登记办理前期手续,先予登报公告,如有异议,请自本公告之日起十五日内,持异议书面材料送达东湖村,逾期无异议或异议不成立的,东湖村将“公告结果”呈送相关部门办理后续手续。

异议书面材料送达地址:欢乐大道265号东湖村大楼2楼1室 联系方式:86750452

Table with columns: 序号, 不动产坐落, 面积(m²), 权利人(出卖人), 买受人(办证对象), 序号, 不动产坐落, 面积(m²), 权利人(出卖人), 买受人(办证对象), 序号, 不动产坐落, 面积(m²), 权利人(出卖人), 买受人(办证对象)