

# 我们的节日 春节



## 春节美食诱惑多 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。如何避开美食背后的健康隐患，应急总医院副院长、消化内科主任医师刘晓川为您支招。

### 急性胰腺炎

#### “胰”想不到的“暴脾气”

**舌尖陷阱** 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。

正常情况下，胰腺分泌的胰液通过胰管进入小肠，帮助消化食物。但当大量进食高脂肪、高蛋白食物，或者过度饮酒时，胰液分泌过多，胰管压力就会增大。同时，酒精还会直接刺激胰液分泌，并且影响胰液的排出。这时候，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。而且，有胆道疾病的人，比如胆结石患者，在春节期间如果饮食不节制，更容易诱发急性胰腺炎，因为胆结石可能会堵塞胰管开口，影响胰液排出。

**症状“警报”** 一旦急性胰腺炎发作，你会感觉上腹部像被刀割一样疼痛，这种疼痛有可能会放射到背部，让人坐立不安。同时，还可能伴有恶心、呕吐、发热等症状。如果病情严重，还会出现低血压、休克等危及生命的情况。

**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，多吃清淡易消化的东西，比如蔬菜、水果、粥等。如果已经患有胆结石，要提前咨询医生，做好预防措施。

### 急性胃肠炎

#### “肠”遭劫难的“混乱派对”

**舌尖陷阱** 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，饮食也变得毫无规律。一会儿吃冷的食物，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。

另外，过节的时候家里囤积了大量食物，不留神吃了过期、霉变的食物，里面含有的细菌、毒素等也会像“敌人”一样入侵肠道，让胃肠道“遭殃”。

**症状“警报”** 急性胃肠炎发作时，你会频繁地往厕所跑，腹泻得厉害，肚子还一阵一阵地绞痛，那种疼痛就像有只手在肚子里不停地搅拌。同时，还可能伴有恶心、呕吐、发热等症状。如果腹泻和呕吐严重，还会导致脱水和电解质紊乱，出现口干、眼窝凹陷、皮肤弹性差等紧急情况。

**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。尤其是那些肠胃比较敏感的朋友，更要谨慎。餐具要定期消毒，聚餐时最好使用公筷公勺。如果不小心中了急性胃肠炎，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”

**舌尖陷阱** 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。

特别是那些本身就有消化类疾病的患者，其胃黏膜本身就比较脆弱，酒精和刺激性食物会进一步加重对胃黏膜的损伤，使溃疡面扩大、加深，或者导致静脉曲张破裂出血。

**症状“警报”** 如果出现了急性上消化道出血，你可能会吐出咖啡色或暗红色的液体，这是因为血液在胃酸的作用下发生了变化。大

便也会变成黑色，就像柏油一样，这是由于血液在肠道内经过消化后形成的。同时，还可能伴有头晕、心慌、乏力等症状，严重的甚至会出现休克，表现为面色苍白、四肢湿冷、血压下降等。

**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，比如软面条、米粥等。要按时吃饭，别让胃“饿肚子”或者“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。在就医途中，可以让患者采取侧卧位，防止呕吐物误吸引起窒息。

### 痛风

#### 痛不欲生的“石头劫”

**舌尖陷阱** 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。

正常情况下，人体会将多余的尿酸通过肾脏排出体外。但当摄入过多的高嘌呤食物时，尿酸生成过多，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。同时，春节期间着凉、过度劳累、熬夜、情绪波动等多种因素，也会像“导火索”一样，诱发痛风发作。因为这些因素会影响人体的代谢和免疫功能，使尿酸盐结晶更容易沉积在关节，引发炎症反应。

**症状“警报”** 痛风发作时，关节会突然出现剧烈疼痛，就像被无数根针同时刺扎一样，疼痛难忍。受累关节还会红肿、发热，活动受限，严重影响正常生活。疼痛通常在夜间或清晨发作，让人从睡梦中痛醒。而且，痛风发作的频率可能会随着病情的加重而增加，发作时间也会延长。

**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。注意保暖，避免着凉，合理安排作息时间，不要过度劳累和熬夜。保持心情舒畅，避免情绪波动过大。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

**舌尖陷阱** 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。

当他们在吃东西时说话、大笑或者哭闹，会厌软骨来不及盖住气管，食物就容易进入气管。而且，小的异物可能会卡在支气管里，引起肺不张、肺气肿等并发症；大的异物则可能完全阻塞气道，导致孩子瞬间窒息的情况。

**症状“警报”** 如果孩子气管进了异物，会突然出现剧烈咳嗽、呼吸困难、面色青紫等症状。

当较大的异物阻塞气道时，孩子会出现瞬间窒息，表现为突然停止呼吸、意识丧失等紧急情况。

**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，应立即采用海姆立克急救法进行急救。

莫鹏

## 保健

### 冬季泡温泉，不贪热才健康

冬季，泡温泉是不少人青睐的休闲方式。但专家提醒，长时间待在温泉、桑拿等高温高湿、通风不良的密闭环境中，可能导致中暑，最好注意把控水温、时间和洗浴方式，在驱寒暖身、舒缓压力的同时，规避健康隐患。

“我们最近陆续接诊因泡温泉时间过长出现头晕、乏力甚至昏迷的患者，经诊断，这些患者得了热射病。”中国医科大学附属盛京医院心血管内科主任医师孙志军说，“热射病也叫重症中暑，人体在高温高湿的环境下，身体的热量散不出去，人体内部温度短时间内如果飙升到40摄氏度以上，就可能损伤大脑等多个器官。”

孙志军提醒，泡温泉的时候水温不宜过高，最好控制在38—40摄氏度之间；单次浸泡以10—15分钟为宜，起身时应放慢动作，避免因体位变化导致头晕或跌倒；适当补充水分，避免在温泉池内饮酒、吸烟，降低意外风险。“如果觉得胸闷、心慌、头晕或者直冒冷汗，千万别硬撑，要马上离开水池，到通风的地方休息。症状如果没有缓解，一定要及时就医。”孙志军说。

### 医生提醒：

#### 手指上的倒刺别“顺手撕”

近日，贵阳一市民因随手撕掉手指上的倒刺，导致手指严重感染、肿大、指甲脱落，不仅需要手术开刀引流，还险些因感染加重面临截肢风险。对此，贵阳市第一人民医院整形烧伤外科主治医师陈星阳解释，皮肤是人体最重要的物理免疫屏障，当人们撕扯倒刺时，往往会连带将表皮层甚至真皮层撕开，形成一个深而窄的开放性伤口。这时，手上的细菌特别是金黄色葡萄球菌、链球菌等会从伤口侵入，在局部繁殖形成感染，并可能进一步向深处扩散，侵犯皮下组织、腱鞘、骨骼甚至关节，形成脓性指头炎。如果控制不力，细菌还可能进入血液循环，播散至全身，形成危及生命的脓毒症或败血症。

陈医生提醒，正确处理倒刺应用“剪”的方式。首先用温水浸泡手指1至2分钟，使倒刺及周围皮肤软化；然后用酒精或碘伏棉片轻轻擦拭指甲或剪刀的刃口进行消毒；最后用消毒后的工具，齐根剪掉引起

的倒刺。修剪完毕后，可涂抹一层护手霜或凡士林。

另外，若已撕破倒刺并出现轻微红肿可先进行家庭处理：用碘伏消毒伤口及周围皮肤，保持干燥清洁，并避免沾水。若出现红、肿、热、痛进行性加重，且范围越来越大，疼痛从触碰痛发展为持续的搏动性跳痛。或者持续出现脓液、手指无法伸直或弯曲等情况时，应立即就医。

“实际上，除了手撕倒刺，日常生活中一些看似无害的小习惯，也可能埋下健康隐患。如用不洁工具修剪或抠挖甲沟极易导致甲沟炎，严重者需要切开引流甚至拔甲；咬指甲、咬倒刺，口腔细菌种类多，会污染伤口；随意挤压手指或掌心的‘小疙瘩’，可能是疣、囊肿或感染灶，会导致感染扩散或良性病变；徒手接触生肉、泥土、污物后不认真洗手，会增加伤口接触破伤风杆菌等特殊病原体的风险。”陈医生说。

贵阳日报融媒体记者 张梅

## 解惑

### 失眠睡不着 为啥越“努力”越糟糕

“越努力越睡不着”，这是众多失眠者面临的头疼问题。不少人尝试使用助眠产品、听音乐辅助、睡眠监测等技术、手段，但结果却是越努力越糟糕。

#### “睡眠像胆怯的小动物”

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕说，当我们把睡觉当成一项必须完成的“任务”时，反而会唤醒身体的压力和警觉系统，导致大脑无法放松，进入越努力越睡不着的恶性循环。

“睡眠像一只胆怯的小动物，你越是急切地追捕，它逃得越远。”范滕说。“努力”睡觉激活了与睡眠需要身心放松完全相反的状态，即高警觉、紧张和焦虑。大脑实际进入了“任务执行模式”。床变成了“睡眠考场”，而不是“放松的港湾”。

努力和焦虑状态下，身体会释放皮质醇等压力激素。“这些激素会让人体进入战斗或逃跑的生理状态。”范滕说，你越想“有重要任务”，身体接收的信号越是“有重要任务”，要清醒！

当精力完全转移到了“监测睡眠”和“对抗失眠”上时，任何细微的干扰，都会被“睡眠监测系统”放大为“我又要失眠”的证据，从而引起对睡眠焦虑的恶性循环。

#### 睡个好觉，可能不需要更先进的技术

不少人为“睡觉”这件事进行了大量复杂且充满压力的“准备活动”，比如使用睡眠喷雾、睡眠贴、睡眠监测设备等。

范滕说，这些活动不一定能够助眠，甚至有可能成了睡眠的障碍。将“睡眠”变成了需精心管理、投入大量资源和意志力的“绩效项目”。

首先，过度透支认知。不少人，还没上床就开始担忧“今晚能不能睡着”，把睡眠当成必须“拿到满分的考试”，稍有偏差就产生焦虑感，这在无形中就有了巨大的“认知负债”。

其次，过度透支行为。将睡眠与行为“条件”绑定，如睡觉需要特定的音乐、呼吸法、枕头角度……一旦某个环节感觉不对，就会产生“完了，今晚睡不好了”的想

法。睡眠变成了必须在完美环境下、经过完美准备才能达成的“脆弱”状态。

第三，用数据监控代替身体感受。过分依赖数码产品给出的睡眠评分等，会为“深度睡眠少了20分钟”而焦虑。不信任身体对睡眠的自我感知，而是依赖外部设备的“审判”。

范滕说：“我们需要的，或许不是更先进的助眠技术，而是重新找回对睡眠的原始信任。”

#### 失眠是一场“自我较劲”的内耗

范滕说：“自洽是结束这场内耗、与睡眠达成‘和解’的唯一途径。”“处方”是，接纳失眠、调整行为、养成习惯、放松心情。

首先，放下“一定要睡着的执念”。很有可能你用来“解决”失眠的“工具”，如监控、评判、意志力，恰恰是助推失眠的“燃料”。试着告诉自己，允许今晚睡不着，躺着休息也能恢复精力，身体知道什么时候需要睡眠。这种“允许清醒”的态度，是消除焦虑的源头。

其次，重建床与睡眠的连接，打破“躺床—焦虑”的循环。如躺下超20分钟无睡意，可考虑离开卧室，去一个昏暗、安静的房间，做一些相对单调、静态的事，尽量不要刷手机或做过于兴奋的事，等有困意再回到床上，重建“床—睡觉”的条件反射。

第三，养成良好的习惯，为睡眠“蓄能”。保证日照时间，自然光照射有助于稳定昼夜节律；适量运动有助于夜间睡眠，但要尽量避免睡前3小时内剧烈运动；14点以后避免摄入咖啡因和尼古丁等，睡前不要饮酒；尽量规律作息，调好生物钟，日间不要“过度补偿”。

第四，顺其自然地进入睡眠状态。当把“必须睡着”的执念，替换为“允许自己放松”的平静时，睡眠这位“老朋友”，才有可能悄然回归。

范滕提示，如入睡困难、睡眠片段化、早醒等持续存在超过3周，严重影响白天精神状态和日常生活时，需要及时就医，寻求专业医生的帮助。

新华/传真

### 相关阅读

## 少荤多素 节日餐桌的营养真相

在不少家庭的年夜饭认知里，“年味”等同于满桌的大鱼大肉，鸡鸭鱼肉、牛羊海鲜，应有尽有，蔬菜要么被当作点缀，要么直接被挤出餐桌。但这种“少菜多荤”的春节饮食模式，看似丰盛，实则暗藏健康隐患。

### 过量食肉

#### 肠胃和代谢负担重

肉类富含蛋白质和脂肪，春节期间每餐大量摄入，会让胃肠道的消化酶超负荷工作。尤其是经过油炸、红烧的肉类，脂肪含量更高，消化时间

更长，容易引发腹胀、嗝气、便秘等不适。更关键的是，蔬菜中富含的膳食纤维是肠胃的“清道夫”，能促进肠道蠕动、帮助排出代谢废物。而少菜多荤的饮食会导致膳食纤维摄入量严重不足，让肠道蠕动变慢，不仅加重消化负担，还可能导致肠道菌群失衡。

### 少菜多荤

#### 打破营养供需平衡

肉类主要提供蛋白质和脂肪，但缺乏维生素C、叶酸以及钾、镁等矿物质，这些营养素恰恰是蔬菜的

强项。比如青椒、西兰花富含维他命C，能促进蛋白质吸收和胶原蛋白合成；菠菜、芥蓝富含叶酸，对维持神经系统健康至关重要；冬瓜、芹菜富含钾元素，有助于调节血压。

春节期间长期缺乏这些营养素，可能导致免疫力下降、疲劳乏力，甚至加重身体的炎症反应，让本该放松的假期变成养病期。

### 荤香不缺绿

#### 只需这样做

节日饮食的核心是荤素搭配，蔬

菜占比不缺席。首先，调整餐桌比例，保证蔬菜占比不低于40%，可选择西兰花、荷兰豆、芦笋等口感脆嫩，适合节日的蔬菜，兼顾颜值和营养。其次，改变烹饪方式，蔬菜以清炒、白灼、凉拌为主，比如白灼菜心、凉拌黄瓜，最大程度保留营养素；肉类减少油炸、红烧，多采用清蒸、炖煮，如清蒸鱼、炖排骨，降低脂肪摄入。

最后，巧用蔬菜做配菜，比如炖鸡汤时加玉米、胡萝卜，炒虾仁时配西兰花，让荤素融入每道菜，避免蔬菜“边缘化”。

袁烽