

# 节后如此调理 让你精力更充沛

春节假期,不少人经历了“熬夜多、烟酒多、天天大鱼大肉”的生活。吃得太多、玩得太累、过度兴奋,会导致人出现消化不良、睡眠紊乱、情绪波动等症状。节后怎样调理才能让人恢复如初、精力充沛呢?

在春节假期,不少人每天都是美味佳肴,摄入了比平日多得多的食物,胃和肠道负担过重,易引起腹胀、消化不良、腹泻等不适症状,让人觉得毫无胃口,再好的饭菜不想吃,甚至看见就恶心。针对这种情况,可以喝点红枣枸杞粳米粥调理肠胃。

不少人节后回到工作岗位,总感到“不在状态”,甚至出现眼睛干涩、精神疲惫等症状。专家表示,这些症状很可能是肝功能受损的早期表现,因为过量饮酒、熬夜玩乐、用眼过度最易伤肝,因此,调理肝脏尤其重要,可适量多吃些菠菜、韭菜、豆芽或喝些红枣枸杞粥。

春节期间娱乐过度,应酬太多,都会导致

身体高度疲劳,许多人节后出现精疲力竭、腰酸背痛、四肢无力等不适症状,感觉比平时还要疲惫。因此,应进行科学运动健身,恢复正常的作息,保证充足睡眠。

据调查,春节后睡眠紊乱的患者大致分三类:一类是偏瘦型患者,多半属阴虚火旺,可用滋阴安神疗法,如食用百合、莲子等;一类是偏胖型患者,多为痰湿内扰,应温肾益气、化湿除痰,可多食用薏米粥、莲子汤等来调理身体;还有一类是胃肠负担过重的患者,古语有“胃不和,卧不安”,可通过调节饮食,辅以药物治疗达到改善睡眠的目的。

每年春节过后,有些人还会出现“节日心理失调”和“上班恐惧症”等。对此,心理学家指出,随着社会竞争的加剧,长假期间的松弛与工作时的紧张反差会格外明显,两种状态转换间,有的人会明显感到不适应。针对这种情况,需要在专业人士的指导下,进行积极的自我心理调节。③6 (综合)

## 小儿患鼻炎 医生教你这样治



小儿鼻炎是一种发生于小儿鼻腔黏膜和黏膜下组织的炎症,多发生于鼻腔卫生较差、过敏体质、患有鼻腔或全身性慢性疾病的儿童。主要症状是打喷嚏、鼻塞、流鼻涕。感染性鼻炎一般流黄涕、稠涕且鼻塞症状比较明显,甚至伴有头痛、发热、精神萎靡等症状;过敏性鼻炎一般流清涕或白色鼻涕,打喷嚏次数增多,多为连续性喷嚏,遇冷空气会加重病情,特别是在遇到一些过敏物质的时候症状会呈爆发性出现。

市中医院专家介绍,治疗过敏性鼻炎可服用抗过敏药物,如地氯雷他定片或孟鲁司特钠咀嚼片。感染性鼻炎是上呼吸道感染所致,发病急,常伴有发热、全身乏力、肌肉酸痛、咽痛、咽痒、咳嗽等症状,可对症服用抗菌药物、解热镇痛药物,病程为7至10天,可自愈。

小儿推拿治疗鼻炎可选择迎香穴、鼻通穴、太阳穴、攒竹穴、印堂穴、风池穴等穴位,头痛加百会穴、天门穴、头维穴等穴位,多用按揉法或针刺手法,效果显著。

外治可结合小儿推拿、鼻腔冲洗和中药塞药,清洗鼻腔分泌物后再通过纯中药熬制的药水蘸棉条塞鼻腔,达到清热消肿、疏通鼻腔的功效。③6 (王坤)

## 儿童弱视不容忽视



弱视是一种儿童常见疾病,发病率较高。日前,市二院眼科主任陈文生谈及弱视的预防和治疗时表示,儿童弱视不容忽视。

陈文生说,引起儿童弱视的原因很多,斜视、屈光参差、高度屈光不正、先天性上睑下垂和先天性白内障等都可引发弱视。弱视早期不易发现,如果孩子有斜视、看东西眯眼或歪头、喜欢近距离视物或者畏光等现象,家长应立即带孩子到医院眼科检查。儿童弱视是一种与发育相关的疾病,越早治疗疗效越好。儿童在入学前弱视如未发现或没有及时治疗,可能会造成不可逆转的视力丧失,给孩子以后升学和就业带来不利影响,所以3岁左右的儿童应进行弱视筛查,发现弱视及时治疗。

儿童弱视治疗主要方法有矫正屈光不正、遮盖健眼和视觉训练等。其治疗过程漫长,可达数月甚至数年之久。低龄儿童弱视治疗效果较好。因此,在明确诊断确定正确的治疗方法后,家长应主动监督孩子治疗,以达到良好的治疗效果。

儿童弱视诊断、治疗专业性强、要求高。建议弱视儿童家长选择经验丰富的小儿眼科医师,正确诊断弱视并制订科学的治疗方案。③6 (李贺)



## 闹元宵 猜灯谜

2月23日下午,市二院举办“2024年元宵节猜灯谜活动”。图为患者和医护人员在猜灯谜。③6 通讯员 于磊 摄



## 预防腰椎间盘突出 听听专家咋说

随着工作及生活方式的改变,久坐久站、反复弯腰受力、外伤等因素,会导致脊柱的一个重要结构——椎间盘发生退变或者突出,从而出现神经支配区域不适感甚至疼痛、麻木、无力等症状。绝大多数低位腰椎间盘突出,通常表现为坐骨神经痛,从下腰部向臀部、大腿后方、小腿外侧直到脚背或脚底的放射痛;高位腰椎间盘突出(腰1/2、腰2/3)可引起大腿前方疼痛不适,但比较少见。

腰椎间盘突出会严重影响日常的工作和生活,那么应该怎样预防它的发生呢?

南阳医专一附院骨科专家说,首先要保持良好的生活习惯,防止腰腿受凉,防止过度劳累。其次站立或坐姿要正确。正确的姿势应该

是“站如松,坐如钟”,胸部挺起,腰部平直。同一姿势不应保持太久,适当进行原地活动或腰背部活动,可以解除腰背肌肉疲劳。锻炼时压腿弯腰的幅度不要太大,否则不但达不到预期目的,还会造成椎间盘突出。第三,提重物时不要弯腰,应该先蹲下拿到重物,然后慢慢起身,尽量做到不弯腰。第四,尽量睡硬板床。如果长期在很软的床上睡觉,对于腰椎的健康是极为不利的。硬板床能够起到支撑腰部的作用,可以保持脊柱的生理曲度。

如果出现了腰部不适,或者有更严重的情况,应及早去正规的医疗机构进行检查治疗。③6

(李鹏)

南阳市卫生健康委员会  
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办