

今日立春,医生提醒——

# 别以为立春就能当“M-冻族”

□ 记者 吴彬 实习生 张静静

近日,网络新现穿着时尚的“M-冻族”,以“大胆裸露与寒冬对抗”为特点。记者发现,洛阳街头也不时出现“M-冻族”的身影,他们以形单影只的反季节穿着,在洛城初春的冷空气中,彰显着单薄的俏丽。

## 新新人类:“M-冻族”

近日,英国伦敦一则女子醉卧街头的新闻被不少媒体转载,令人印象深刻的是,该女子妆容时尚,但全身仅穿一件休闲背心和一条休闲短裤,四肢裸露醉卧在雪地里,冻得嘴唇和手脚发青。无独有偶,在俄罗斯鄂木斯克市以北,有女子穿着比基尼在雪地里嬉戏,这组照片在网上传播甚广。这些美丽“冻”人者,便是近来新出现的、被网友称为“M-冻族”的“新新人类”。

“M-冻族”,也叫做“M-Dong族”或“冻冻族”,其实就是美丽“冻”人的俊男靓女们的简称,是网友应用“汉语拼音英文表达法”的结果。他们的坚定信念是:厚衣服全“显胖”,显示青春活力和美丽时尚的着装,似乎只有春夏两季的打扮;他们时而在摄氏零下几度、十几度的街上秀春装,时而在四五级的寒风中秀大腿,更有极品者在北风雪花中半裸奔……



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

## 洛阳也有“M-冻族”

在我们生活的洛阳市,虽然今冬冰天雪地的情形屈指可数,但寒风丝毫没有倦怠过。稍有留意你就会发现,我市也不缺“M-冻族”的存在。

本周,摄氏温度值在个位数上变化的冷空气下,记者在上海市场步行街看到,两名20岁左右的年轻女子,上身穿着时尚的羽绒短大衣,脚蹬高筒靴,两条腿上却只套着透明丝袜;在牡丹广场,一对染发的青年男女穿着色彩鲜艳的绒衣,没拉拉链,露

出里面单薄的背心和雪白的脖颈;在60路公交车上,两个看似90后,打扮时尚的女孩,交换穿裤子“显瘦”的秘诀,竟然是不穿秋裤……这些“勇敢”的青年男女,“只穿装饰性外套”,“舍得两条腿,越冻越臭美”,“视穿秋裤为奇耻大辱”等行为,已经达到了网友评判“M-冻族”的标准。

## 别以为立春了就能当“M-冻”族

今日立春,一位追求流行、喜欢在冬天“短打扮”的年轻女孩说,商场上都上春装了,时尚达

人还不该“秀春装”吗?对此,医生持反对态度。

洛阳市妇女儿童医疗保健中心保健部主任王嵩川说,人体遭遇寒冷时,血管、肌肉、骨骼都会有不同程度的改变,这些改变给神经造成压迫,从而可能引发各种疾病。比如,遇冷血管收缩,从而导致身体微循环下降,女性冷天穿得太清凉,血液容易淤滞,脸上就会长斑,脸色也不好看,还可能导致痛经、盆腔炎、性欲淡薄,严重的可能导致不孕;受凉后导致胃肠功能发生紊乱,胃酸分泌增多,刺激胃黏膜,使胃黏膜缺血、缺氧,出现充血、水肿等,容易引发胃痛;冷,还会导致疼痛,加速神经血管收缩,引起内脏器官痉挛,比如腹痛或是生理痛等;挨冻可能引发脂膜炎,大腿外侧或臀部等皮肤发红,遇冷局部疼痛,遇热奇痒无比,严重的会溃破;寒冷还会降低人体免疫力,使人容易被病毒感染,或使体内业已存在的潜伏感染“死灰复燃”。

据了解,根据往年的经验,我市立春后的摄氏温度值,往往还在个位数上徘徊,“倒春寒”时,不排除零度以下低温的出现。因此,医生提醒爱美的时尚年轻人,别以为立春了就能当“M-冻”族,适当保暖对健康非常重要。

“本刊陪您健康过春节”系列(三)

# “老病友”这样过“平安年”

□ 记者 李永高

“过年不看病、春节不住院、正月不吃药”等一些老皇历,如今仍被不少人信奉。为图吉利,不少慢性病患者,或需要长期服药的患者未征得医生同意就把药停了。还有不少病人申请提前出院,要求医生把药开好带回家过年。正在医院陪护老伴的市民石先生态度就很坚决:春节肯定要在家过,全家一年才聚齐这么一回。

这些尚未完全康复的病人在家过春节时,患者及家人应该注意些什么呢?近日,记者走访了我市的几家医院,希望医护人员给出的建议能帮大家过一个祥和、安康的“平安年”。

## 出院问医生

市中心医院急诊科朱平主任介绍说,每年都有在家过年的患者因大开“病戒”而发生急性意外,不得不提前返院。医生同意病人出院回家过年时,都会给出具体医嘱,包括饮食、起居、用药、娱乐、出行、应急与保健、锻炼和随诊等,住院病人及家属准备回家前,要认真问清并牢记医嘱。

问病情。病人及家属有必要对所患疾病有个准确、全面了解与掌握,这对春节期间的自我护理十分重要。不同的疾病应注意的问题也不同,应该向主治医生问明白,做到心中有数。

问用药。药物种类、正确使用方法和用药注意事项等,这些

很关键,必须问清楚,最好记在本子上。

问先兆。病人在家过年时,一些病情变化的先兆如果不能及时发现,就可能造成严重后果。

问复查。问明多长时间复查一次,发现哪些情况应提前复查,重点复查哪些项目,这是检查治疗效果和早期发现疾病复发或恶化的重要手段。

问禁忌。日常生活中注意事项,如严格忌酒、戒烟,或切勿过劳,或避免过度兴奋。

病人出院时,家属还可以与主治医生互留电话号码,以方便节日期间保持联系。

省荣康医院精神科主任李曙亮强调,精神分裂症、躁狂症等需长期药物治疗的患者,最好在春节前复诊一下,并遵照医嘱不要自行减停药。病情许可时方可出院回家与家人团聚,新入院的患者要听从医生安排,务必视病情而定。

## 过节遵医嘱

在谈到住院病人回家过年的首要医嘱时,马聪敏、李曙亮及市中心医院内科系主任王晓阳的意见完全一致,按时服药且不可自行减停药。不同的药物有不同的服用时间,只有按时服药才能保持体内稳定的药物浓度,利于疾病治疗。尤其是长期服药的慢性病人,像有些治疗心血管疾病的药物,患者突然停

服会引起停药综合征,严重时若不及时抢救会猝死。

市第三人民医院肿瘤科主任郭建峰建议肿瘤患者,要“三多两忌一适量”:多食用牛奶等易消化吸收的富含蛋白质的食物、胡萝卜等富含维生素A食物、柑橘等富含维生素C食物;忌酒,忌进食难消化、生冷食物;适量进食蜂蜜等含糖食物。另外,饮食要注意多样化,餐前可做些放松动作和轻微的体育活动,以促进食欲。

对精神疾病患者,李曙亮提醒,不要饮酒,因为喝酒最容易导致精神疾病复发。同时,最好不要饮用咖啡、可乐、茶等含有咖啡因的饮料,它们能让中枢神经系统兴奋。此外,患者要注意生活有规律,保证睡眠时间,不要熬夜,避免因失眠导致旧病复发。

对于骨折患者,市第三人民医院骨科主任孙建强提出“五忌”:忌多吃肉骨头、忌偏食、忌食不易消化食物、忌少喝水、忌过多食用白糖。他说,为防止骨质疏松的发生和发展,骨折期间宜多吃富含维生素和蛋白质的蔬菜等,初期饮食宜清淡,以利于祛瘀消肿;后期应偏味重,选择合适饮食调补肝肾,有利于骨骼的愈合和功能的恢复。对于颈椎病患者来说,饮食要注意对症,应以富含钙、蛋白质、维生素B族、维生素C和维生素E的饮食为主,如牛奶、鱼、猪尾骨、黄豆、黑豆等。

过年时,一些不良的生活、饮食习惯或情绪波动,易引起疾病的突发与加重。患者在家过年不比在医院有医护人员监护,因此要切记谨遵医嘱,加强自我保健。例如,胰腺病患者忌饱,过量进食可致胰管破裂,诱发急性胰腺炎;高血压患者需要安静的环境,忌闹,大脑过于兴奋会使患者心跳加快、血流加速、血压升高而诱发心脑血管病发作;冠心病患者要多休息,忌累,要注意保证足够的睡眠,避免通宵达旦地娱乐;脉管炎患者忌烟;呼吸疾病患者忌聚和凉,患者最好在家中充分休息,适当锻炼,这样既有利于康复,又能避免传染他人。

## 返院“答”医嘱

医院有严格的住院和出院标准,医生会根据病人的实际情况决定其能否出院。一些诊断明确、病情好转、出院后危险程度不高的患者,可在遵照医嘱的情况下出院回家调养或门诊治疗。而一些对医护依赖性比较强的疾病,如心功能衰竭、脑溢血、脑梗塞等病人,医生就会要求其住院治疗。

回家过年是治疗场地的变更和治疗的继续。病人如需再次住院治疗,要对照出院时的医嘱准备好“答卷”,如在家用药情况、饮食起居、身体状况、症状反映、自我感觉等,以利医生了解病情,及时制订新的治疗方案。

今日门诊

洛阳脑病医院 特约  
电话:15838833838

冬去春来

## 手机也要“洗洗澡”

□ 记者 吴彬 实习生 张静静 通讯员 卢俊洁

如今,手机几乎成了人手一件的随身物品,防甲流的宣传也使“勤洗手”成为众所周知的卫生常识。那么,每天使用频繁的手机,你给它“洗过澡”吗?医生提醒,手机可携带多种病菌,不时给手机消毒,才能真正为手部清洁提供保证。

“手机也要‘洗’?”今年31岁,家住南昌路的侯先生在提及该话题时颇为惊奇。他说,从上大学到现在,他总共用了7部手机,每部手机都是一用到底,从来没想到给手机做什么清洁。据了解,多数人和侯先生一样,虽然注意衣帽、手套的清洁,却往往忽视了天天拿在手里的手机的清洁问题。

市中心医院干部病房副主任医师元大举列举了一些例子:年前不少单位会发奖金,接到电话通知的人点过钱后兴冲冲离开,很少有人意识到手机可能也接触到了钱币上的细菌;不少人喜欢上卫生间用手机看手机报、接听电话等,起身后往往会洗手却不会“洗手”;女性朋友往往喜欢把手机放到包里,包里同时会放食品、化妆品等各类随身物件,隔一段时间她们会清理包包,却不会想到清洁手机……元大夫说,其实,手机经常接触到各种物品,做为现代人“不离手”的手机,很容易沾染各种细菌、病毒。人们在公共场合接触物品后,容易将嗜血杆菌、金黄色葡萄球菌、链球菌沾染到手机上,接打电话时手机接触面部,可能引发一些呼吸道疾病,如流感、普通感冒等;从卫生间出来时容易携带大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌等,沾染到手机上后再将手机带到餐桌上,就可能引起一些胃肠道疾病。因此,元大夫说,要想真正远离疾病,手机清洁也很重要,或许它正是疾病的元凶。

元大夫建议每周给手机“洗洗澡”:可以用干净的棉布或棉球,蘸取适量经过稀释的巴氏消毒液或酒精,全面拭擦手机。若带有手机套,手机套也要勤洗勤换,这样才能避免病菌的入侵。怎么样,趁着冬去春来,快给你的手机也“洗洗澡”吧!