

繁花美景看不尽 健康赏花请记住

□记者 崔宏远 通讯员 牛牧青 卢俊喆 文/图

洛城四月赏花时。在尽情享受春日繁花美景时不免有些神疲体乏,该如何缓解疲劳恢复体力?万一不小心扭伤或遭遇意外,你该如何在第一时间施救或是自救?……记者请我市相关专家为您支招。

按摩两“穴位”赶走疲劳

市中心医院中医科门诊主任李克强介绍说,长时间的行走使人体处于持续疲劳的状态,肌糖原在氧气供应不足的情况下,会发生无氧分解产生乳酸,乳酸在肌肉中积累到一定量时,就会使人体产生酸痛感。这属于正常的生理反应,通过按摩后背脊柱两侧的两个穴位可以把疲劳快速赶出体外。

据李克强介绍,人体后背脊柱两侧,有非常重要的肝俞穴和肾俞穴,它们是人体周身“气血调畅”的重要通道。肝俞穴位于背部第九胸椎棘突下,旁边4厘米处。肾俞穴位于腰部第二腰椎棘突下,旁边4厘米处。按摩这两个穴位的解乏效果很好。

即使找不准这两个穴位,只要不跑偏这两条经络也有效果。李克强表示,用适当的力度对这两条经络用力按摩,只要10分钟左右就会很有效果。需要注意的是,按摩时不可空腹或过饱,按摩前冲个热水澡热身,效果会更好。还必须特别注意饮食,不可进食辛辣和过咸的食物,辛辣和咸都有添火的作用,影响治疗效果。

李克强同时建议游客每行走一段时间后适度休息一会儿。大概平地走50分钟,休息10分钟;山坡路走30分钟,休息10分钟。休息时间过长,身体刚刚活动的机会会变得迟钝。休息时不要直接坐在地面上,可坐在椅子或高一些的石块上,这样血液不会完全降到臀部。休息时和出发前,可以做些轻微的屈伸运动,帮助身体活动可消除疲劳。

玩得太累小心“疲劳性骨折”

河科大一附院骨科博士熊明



月特别提醒,“疲劳性骨折多发于游玩行走过度的游客和老年人中。”熊明月表示,一般性的骨折多发生在比较激烈的碰撞、摔倒等情况下,而疲劳性骨折不同,它通常是由一定时间的累积效应所导致的。如果赏花踏青途中出现足背疼痛,尤其是出现不走走痛,一走就痛,越走越痛,轻压第二跖骨处有明显痛感且肿胀的话,就应警惕是不是疲劳性骨折了。这时,应立即中止旅行计划,及时休息,避免患足负重和行走运动。

对于扭伤和一般骨折,熊明月表示,扭伤后可将伤处垫高,固定受伤部位,用冷湿布敷盖患处。冷敷可减轻肿胀,同时用绷带或是衣服包扎压迫扭伤部位,不仅保护和固定受伤关节,也可帮助减轻肿胀。骨折的伤员,可就地取材,在受损的两侧固定肢体,然后再搬运。不要用绳索等软担架运送,或抱着背着运送,避免造成二次损伤。

熊明月介绍,目前我市各个公园均提供有应急小药箱,只要在受伤初期实施有效的救治,就能最大程度降低伤害。像普通擦伤,如果面积较小的伤口,可用碘酒或是酒精涂伤口周围的皮肤,再贴上创可贴。如果遇到肢体出血时要学会先止血,对于小面积的出血用手按着即可,大面积的

血管损伤要在相应的近端部位用布条或绳子等进行结扎,并马上送到医院救治。

赏花谨防蜜蜂蛰伤

春暖花开的季节,也是蜜蜂最繁忙的时候,这些穿梭在花丛中的精灵有时可能会给游客带来苦恼。市中心医院皮肤科病科主任梁广智表示,蜂毒主要含蚁酸、神经毒素和组胺等,可引起人体溶血、出血和中枢神经损害。蜜蜂的毒性最小,黄蜂和大胡蜂毒性较大,马蜂毒性最强,其毒素可致人死亡。普通人同时受到5只蜜蜂蜇刺,就会发生局部红肿和剧痛,但几天后可以恢复。但如果同时受到200只以上蜜蜂蜇刺,就会因呼吸中枢麻痹而死亡。

梁广智提醒市民和游客:赏花时尽量不要去招惹蜜蜂,尤其是马蜂,若不慎触动了蜂巢,应就地蹲下,待蜂群活动恢复正常后再离开。遭受蜂蜇,应立即拔出毒刺,然后用清水冲洗伤口并立即上医院治疗,切不可用手挤压,以免毒液扩散。避免蜂扰最明智的方法是“不留香”,不喷香水、不携带甜食和含糖饮料,也不要穿着黄色等艳丽的服装。

另外,赏花时最好以“眼观”为主,不要随意将花草放入口中

嚼食,以免中毒。常见的夹竹桃、一品红等,均含有毒性物质,误食可导致中毒,尤其是小朋友,家长应该多看紧了。

气管吸入异物要用力咳嗽

赏花踏青,很多人都会带着瓜子、花生、开心果等零食,尤其是孩子们喜欢边吃边玩。如果遇到突然惊吓、跌倒或是哭笑时易将异物吸入气管。河科大一附院耳鼻喉科主任刘伟琦表示,误吸的位置取决于异物大小、形状及性质,较大异物危险性最大,易造成窒息死亡。

刘伟琦介绍说,零食等异物吸入气管,要用力咳嗽,因为咳嗽是一种自我保护机制,利用腹腔及胸腔压力协调动作把异物咳出。如果患者不说话、不哭、不喊、不咳嗽甚至不呼吸了,则意味着异物堵塞呼吸道引起窒息,可倒提双足,同时用力拍其背部急救。如不能及时排出异物,应立即送医院。

刘伟琦特别提醒携带孩子一起外出的父母,不要在外出途中喂食孩子果冻制品,以免孩子吸入气管。刘伟琦特别向记者介绍了美国海姆立克教授发明的一种有效手法,这种手法曾挽救了数以万计喉气管异物病人的生命。具体方法为:使患儿平卧,面向上,躺在坚硬的地面或床板上,抢救者跪下或立于其足侧。或取坐位,并使患儿骑在抢救者的两大腿上,面朝前。抢救者以两手的中指或食指,放在患儿胸廓下和脐上的腹部,快速向上重击压迫,但要很轻柔。重复之,直至异物排出。

另外,在赏花踏青途中,专家提醒:有过敏病史的人,可事先口服扑尔敏等抗过敏药物,预防花粉过敏。若感到皮肤发痒、全身发热、咳嗽时,应马上离开此地。一旦出现哮喘症状时,应及时到医院诊治。由于人多并且吃饭不及时,自带些小食品加以补充是必要的。但目前天气乍暖乍寒,要少食或不食生冷食品为好,以免诱发肠胃病。

痛快嘴必须牺牲健康?

□李永高

健康说吧

据媒体报道,在对首都市场上10种嫩肉粉和腌肉料鉴定时,居然发现100%含有亚硝酸盐。据称这是业内公开的秘密。至于用量如何确定,一名受访厨师说,全凭手感与个人经验。于是,一些肉制品中亚硝酸盐含量竟超出国家现行标准五六倍,而且没有任何有毒性提示和不能过量使用的标志。

笔者这下明白了为何饭店、烧烤店餐桌上的肉比起老妈、老婆烹调的要口感鲜嫩,而且色诱诱人。一直以为是商家精挑细选加“秘方炮制”,抑或人家的牛啊羊啊为了痛快咱食客的嘴,主动改变了肉质结构,或是饲养过程中用了新技术,让肉质突然大幅度改善?原来功在亚硝酸盐。

把一片老牛肉变成牙齿不需力气的嫩肉团,对消费者来说,好嚼易消化,特别是对于老弱幼病者,不仅饱了口福也不会加重肠道负担。让一公斤肉变成一公斤半肉,又将肉美了容,低档肉处理得嫩了,还多吸了水,餐馆和摊贩自然欢迎。这本是双赢的好事。但完全依赖厨师的“自觉”,亚硝酸盐能不超标吗?

在肉类防腐剂中,亚硝酸盐是毒性最大的一种,稍有过量就可能发生急性中毒,甚至致命。近年来,发生的亚硝酸盐中毒事件中,餐饮系统占据相当大的份额,其中不少被冠以“误用”,现在看来,“误用”被有意误用了。

有统计资料显示,非传染性疾病已成为我国居民主要死因,而据WHO预测,到2020年我国居民因慢性非传染性疾病致死的人数将占到死亡总数的79%。这些严重威胁人类健康和生命的慢性非传染性疾病通常被称为“生活方式病”,其中包括心脑血管病、癌症、肺部疾病、糖尿病和骨质疏松症等。目前,通过培养良好习惯、科学的营养保健、改变亚健康状态、预防疾病是最有效的手段。

为健康牺牲口福,还是为口福牺牲健康甚至生命?这不应该成为问题的问题,竟成了性命攸关的问题。就目前脂肪肝、高血压、糖尿病等“富贵病”人数增多的现实状况来看,追求味蕾快感,确实让许多人在大快朵颐时付出了健康的代价。

为了迎合一些消费者过分追求外观和口感的喜好,生产者变着法儿地使用药剂、激素等让面粉更白、腐竹更亮、西瓜更甜、黄鳝更粗、瘦肉更多。

从吃饱到吃好,再到吃得健康,随着社会的进步和经济的发展,仅靠企业自律和政府监督不能完全解决我们的食品安全问题。作为消费者应本着对自身的健康负责的态度,改变过于重视口感忽视安全的饮食习惯。今天人们在追求吃好吃、吃出情趣的情况下,莫让口中美味变成损害健康的杀手。

媒体报道,据对北京市场上抽查的10种嫩肉粉和腌肉料鉴定发现,100%含有有毒物质亚硝酸盐。有关人士提醒——

“嫩肉”可用木瓜菠萝汁

□记者 李永高

据《北京晚报》报道,近日,中国农业大学食品学院营养与食品安全系师生对北京市场上10种嫩肉粉和腌肉料进行鉴定时,发现其中全部含有防腐剂亚硝酸盐。那么,嫩肉粉是做什么用的,为什么会含有亚硝酸盐呢?

市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞说,动物肌肉组织的主要成分是蛋白质,如果受到具有催化作用的蛋白酶的影响,长长的肌肉纤维就会被分解成细小的片段,而嫩肉粉的原理就是通过蛋白酶来改变动物的肌肉组织,使肉的口感鲜嫩,相当于替代人体酶,在

肉还未进入人口之前就分解了一部分蛋白质。

“用量合适、产品合格,就是好东西,对人体确实是有益的。”王朝霞说,嫩肉粉用得好能改变口感,易于咀嚼,提高了肉中蛋白质的消化吸收率,等于提高了食物的营养价值。特别对咀嚼能力、消化能力都很差的老人,消化能力差的肠胃疾病患者来说,不会加重肠道负担。

至于危害,王朝霞分析说,不是嫩肉粉本身造成的,而是商家为了提高嫩肉粉的效果,对其进行了成分“改革”——为了帮助发色、防腐和制作风味,加入了亚

硝酸盐。亚硝酸盐虽然是一种食品添加剂,但是国家对它的适用范围、添加剂量都是有要求的。

嫩肉粉中不标注有亚硝酸盐,添加剂量也就没有受到相应的制约,厨师用嫩肉粉仅凭经验,人一次大剂量摄入会导致急性中毒,如头晕、恶心、呕吐等症状;长期、少量、持续摄入就会导致癌症,如食道癌、胃癌等。单纯嫩肉粉一般不会导致这种急性中毒的。

王朝霞提醒人们,选购嫩肉粉时,最好挑选正规厂家生产的;使用时,按说明书中量添加;家庭中也可以用木瓜汁、菠萝汁腌肉,同样能起到嫩肉的作用,

因为嫩肉粉的有效成分就是从木瓜、菠萝中提取出来的木瓜蛋白酶、菠萝蛋白酶。另外,在选购肉品时,对于那些看上去过于艳红、鲜嫩的肉品要多留心,最好不要购买;在外就餐时,发现口感上太嫩、过于松散,没有韧性、没嚼劲的肉品最好少食用。

