



方式 6

吸烟,醉酒

过年,亲朋好友见了面第一件事恐怕就是敬烟了,而后自然就是觥筹交错,不醉不归。抽烟酗酒对身体有害已是人们的共识,但烟酒已然成了感情的代用品,在你来我往中很容易过了度。

危害:抽烟酗酒对身体影响很大。吸烟是肺癌、口腔癌等恶性肿瘤的直接发病原因,还能引起咳嗽、痰多,导致肺功能下降,引发慢性支气管炎、肺心病等。另外,还会导致生殖系统异常,造成生殖系统疾病,而且在家抽烟,家人跟着一起遭殃,真是害己又害人。

过量饮酒对肝脏的损害最严重,可引起酒精中毒性肝炎、脂肪肝等病症。过量饮酒还可使大脑及神经系统、生殖系统受损,严重影响生活质量。

健康提示:宴席上,可选择红酒或是保健酒替代高酒精含量的酒类。其次当别人给你递烟敬酒时,一定要用冷静、清楚的语调来表明你不想吸烟或饮酒,然后谈点别的事,用转移注意力的方式拒绝。其实,除了喝酒抽烟外,也可以到茶楼等环境清雅之所举行聚会,在增进感情的同时还有益于身心健康。



方式 7

有病不求医

过年,好吃的还吃不完呢,谁吃药啊!

危害:春节期间,有些市民抱着“过年不看病”的传统观念,小病忍一忍,大病吃点药,为了讨吉利把小病拖成了大病。还有一些患有慢性病的老年人,因过年也擅自停药,结果导致疾病复发或加重,往往造成严重后果。

健康提示:逢年过节,人们总会因为不重视自我保健而给一些疾病提供复发或诱发的机会。如果感到身体不适,应及时

到医院诊治,过年看病吃药并非不太平,及早治好了病痛反而是过了一个太平年。

专家提醒,一些慢性病患者不能擅自停用药物,尤其是抗高血压药、抗精神病药、降糖类药物等。有心脑血管、消化道、呼吸道等疾病的患者,更是不能硬扛,应及时到医院治疗,以免延误病情,甚至危及生命。另外,健康问题现在已经不单是生理问题,更是心理和社会问题。“过年不看病”是一种落后的文化观念,我们应该摒弃。



方式 8

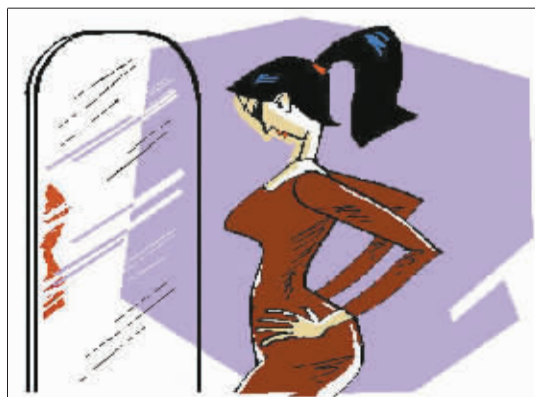
酒后驾驶

过年,聚会喝酒似乎总少不了。不管是红的还是白的,常常会喝得晕乎乎,酒后您还会开车吗?

危害:酒后驾车会让驾驶人的视力、判断力和反应能力迟钝,对光、声、刺激的反应时间延长,从而无法正确判断安全间距和行车速度,不能准确处理路面上的交通信息,因此遇到紧急情况极易发生危险,并且多数人在酒后会产生盲目自信,容易冲动,开快车、抢道行驶等交通违法行为屡见不鲜。轻则造成财产损失,重则车毁人亡。

健康提示:喝点啤酒没事?不喝酒,喝点含酒精的饮料过过瘾?那您可是想错了,“酒”是指白酒、啤酒、黄酒、红酒等酒类以及其他含酒精的食品、饮料,“酒后”是指饮酒后8小时之内或醉酒后24小时之内。

一定要正确认识酒后驾驶的危险性,不要存有侥幸心理。如果您散席后要开车,请一定要做到滴酒不沾,千万不要受旁人影响而饮酒。当然,如果您身边有开车的朋友,请牢记切不可怂恿驾驶人喝酒,以免酿成惨剧。



方式 9

新衣过紧

过新年,穿新衣,这是由来已久的传统。当您给家人置办新衣的时候,可曾想过这穿新衣的学问?

危害:不少女性为了挤走肥肉,喜欢在衣服里面再穿上一件塑身衣;老人家为了迎接新年,也穿上了利索的唐装;男士们聚会身着正装,也都会把领带系得紧紧的。殊不知,女士穿塑身衣不仅会引

发妇科疾病,还会直接压迫内脏,影响皮肤呼吸。老人穿着领口和裤腰比较紧的衣物,会影响这些部位的血液循环与营养供应,从而导致头痛、头晕、恶心等病症。

健康提示:冬天穿着切忌两头过紧。衣服选择要保暖、舒适并根据室温控制穿衣。



方式 10

“恶补式”健身

健身最重要的原则是循序渐进,靠假期几天锻炼就想增强体质,往往会事

与愿违。

危害:“平时基本不动,假期基本全动,节后基本酸痛。”专家提醒市民,突击健身无异于“暴饮暴食”。平时不锻炼突然加大运动量进行“恶补”,往往导致心肺功能不协调,心脏负荷增大,从而对人体造成严重伤害,甚至可能导致猝死。

健康提示:春节或其他节假日期间的突击性锻炼,要注意将运动量控制在微微出汗的范围内,不要盲目地增大运动量,以免带来不必要的运动伤害。健康锻炼关键是要有健身意识,随时随地利用零碎时间来运动,如每天坚持步行、爬楼梯等。

春节
别让不良生活方式「放」走健康

□记者 崔宏远 通讯员 范海岚 卢俊喆 文 玉明 图

