

健康提醒

长假出门去旅游 饮食一定要注意

□洛报融媒记者 张人杰
通讯员 牛然

十一假期,相信不少朋友会出门旅游,除了赏景,打卡美食也成为旅游中不可缺少的一环。关于旅游中的美食,这两位朋友有话说。

吃了不知名的野菜,害她皮肤过敏

今年暑期,59岁的李女士和朋友一起去南方旅游。在浙江一景区的农家乐里,她吃了一种外形很像“灰灰菜”的野菜。

“连吃了两三天,在快要离开的时候,我的胳膊、腰背突然冒出了大片红疹,奇痒无比。起初,我以为是被什么东西咬了,或是湿疹,就抹了点外擦的止痒药膏,可没啥效果。”李女士回忆道。于是,她赶紧到当地医院就医。医生在询问、检查后,确诊李女士患过敏性皮炎,与吃的野菜有关。

“其实,在我们急诊科,经常会收治一些因食物引发过敏,甚至休克的患者。”河科大二附院急诊科副主任兼急诊重症监护病房主任杜金宝说,对于脾胃虚弱和有过敏史的人群,在外出旅游就餐时一定要注意,在吃之前应询问店家相关食品的配料,了解有没有可能引发自身过敏的过敏原。一旦出现过敏症状,要立即停止食用。如果出现皮肤瘙痒等轻微症状,可以服用抗过敏药物,如氯雷他定等;如果出现呼吸困难、头晕等严重症状,应立即拨打急救电话,保持呼吸道通畅,等待救援。在等待过程中,朋友或家属可让患者抬高下肢,以增强回心血量。

一顿生猛海鲜,让他上吐下泻

“暑假期间,我带着家人去福建玩儿,到了福建就一定要尝尝当地的‘生腌’。”70后市民李立说,虽然之前听说过有人吃“生腌”得了戊肝,或者被寄生虫“侵扰”的事儿,但还是没忍住好奇尝试了一番。

谁知真的就食物中毒了。李立说,他选的也算是当地的一家网红大排档。当时,因担心家中老人和孩子吃了可能不适,所以只有他和爱人两个人去打卡。

“吃的时候,轻轻一嚼,酸辣的料汁、冰凉的海鲜,真是让人越吃越想吃。”李立说,可吃完回到酒店不久,他和爱人相继出现恶心、呕吐、腹泻。于是,他们连夜去当地医院看急诊,经医生诊断为急性肠胃炎、肠道感染。

“急诊科日常接诊中,会遇到食物中毒的患者,多表现为腹痛、腹泻、呕吐等,严重的会有脱水、休克等表现。”杜金宝说,细菌性食物中毒是我国食物中毒的主要类型,主要是进食了被细菌或其毒素污染的食物引起的,比如未经高温处理的食物、腐败变质的食物等。如果患者出现食物中毒的相关症状,若症状较轻,可以适当补充水分,防止脱水,还应尽快催吐,将胃内未消化的食物吐出;但如果患者症状严重,不可催吐,应尽快就医,且向医生详细说明进食情况和症状。

想打卡美食,这几点必须注意

“‘网红美食’的兴起,在带给消费者新体验的同时,也可能伴随一些健康隐患,就比如近期上了热搜的‘蜡瓶糖’。”杜金宝说。因此,无论是网购“网红食品”,还是打卡街头美食,都应该考虑到自己的身体健康和食品安全。

杜金宝建议,大家在网购或在街头购买食品时,应注意以下几点:一是要查看商家资质,确保商家有合法的经营许可证。二是查看、询问生产日期和产品保质期,避免购买过期食品。三是仔细查看配料表,特别是有过敏史的人群。四是观察食品包装,包装应完整、无破损,避免购买“三无产品”。五是就餐时注意查看食品的外观、气味,避免食用变质、不洁的食品。六是网络订餐时,多看评价,选择正规渠道、口碑好的餐饮门店。收到外卖后,有条件的話,再次进行加热;如条件不允许,应及时食用。七是保存好消费凭证,以便出现问题后及时维权。

最后,杜金宝提醒,在外出旅游时,可随身携带一些治疗腹泻、过敏等的常用药物。

能减脂、易坚持的 爬坡运动 做不对会伤身

□洛报融媒记者 谷伊珂 通讯员 徐建军 李瑜琪

近日,记者在健身房发现,不少年轻的健身爱好者喜欢在跑步机上做爬坡运动,把坡度调在8度至10度,速度保持在4千米/小时至6千米/小时。其实,这种做法跟他们在网上看到的一个关于爬坡运动的说法“爬坡6天瘦7斤”“爬坡1个月瘦19斤”有关。

26岁的周晨(化名)每周去健身房3次,每次爬坡1个小时,她通常将速度调整为5.5千米/小时,坡度为10度,机器显示,1个小时可消耗大概360千卡热量。

“对我来说,感觉爬坡比跑步易坚持,边运动边看剧,时间过得很快。”周晨说,她已坚持3个多月,体重从128斤减到了106斤。她说:“坚持运动也让我养成了良好的饮食习惯,之前爱吃麻辣等重口味的食物,现在已不怎么吃了。”

“合理运动和饮食能让减脂事半功倍,可周晨的爬坡坡度太大了,会增加膝关节压力。当我们在屈曲状态下,膝关节和半月板的压力都会增大,爬坡、爬楼梯虽能锻炼下肢,增强腿部力量,但都属于这种情况。”市第一人民医院急诊科主任秦燎阳说。

爬坡人群可将坡度调整为3度或4度,有些跑步机的坡度调整太高,运动起来会晃动,额外增加膝关节压力。另外,在有氧运动过程中保持燃脂心率,可保持心率在120次/分至150次/分。

“我们如果一边运动一边连续说三四个字,也就基本达到了燃脂心率。”秦燎阳说,运动前要热身,爬坡时要注意姿势,不要手扶跑步机,保持中立位,膝关节微微弯曲,尝试用臀部和腿部发力。运动次日,如果觉得疲惫,可调整运动量,合理运动,不盲目跟风。患有心血管疾病的人群、老年人、肌肉力量薄弱及骨质疏松人群,不建议爬坡,可选择更为舒缓的运动方式。

绘制 吴芳