健健康康过春节

春节来临，家家户户自然少不了准备满桌丰盛的菜肴，既饱口福，又增添节日的喜庆。然而，如果你不加控制地大快朵颐、大饱口福的话，很可能会因此摄入过多的热量和油脂。这极可能会让你的体重、血糖、血脂、胆固醇、尿酸等指标上升，从而危害你的健康，为你的生活埋下隐患。除了猛吃猛喝外，很多人还要彻夜“砌城墙”，或是通宵泡吧、蹦迪、唱卡拉OK，起居无常，娱乐无度。如此这般，不仅消耗营养，损伤肠胃，而且破坏生物钟节律，削弱机体免疫防卫功能，引起人体各器官系统功能紊乱，轻则精神萎靡，重则导致旧病复发、新病缠身。因此，为让人们度过一个健健康康的春节，有关专家分别从饮食、娱乐等几个方面为你支招。

饮食篇——切忌暴饮暴食，以免引起消化道疾病

春节期间，面对美味佳肴，人们要么不食，要么暴食，导致消化道出血、胃溃疡、急性胰腺炎等消化道疾病，重则造成急性出血坏死型胰腺炎。从每年春节期间市内各家医院消化科接诊的情况看，患消化道溃疡、急性胰腺炎、消化道出血等疾病的市民有较大幅度的增加，而这些都是饮食不合理导致的。为此，达州市第二人民医院消化内科主治医师范才波提醒市民，春节期间，切忌暴饮暴食，以免引起消化道疾病。

面对美食佳肴，孩子们总是最没有自制力。有关专家告诫家长，孩子们喜欢吃肉和甜食，极易造成消化不良，导致腹痛、呕吐和腹泻等症状。家长应注意给孩子合理搭配饮食，多吃蔬菜水果，避免进食过量的零食而影响正餐，不要过多喝饮料，特别是患有哮喘的小儿更要注意。

春节期间发生“醉酒”的患者在就诊患者中占不小的比例。每年春节，急救中心都要接诊很多酒精中毒患者。达州市第二人民医院急诊科副主任医师周玉和建议，春节期间，饮酒应注意，力争白酒少饮，红酒适量，不豪饮，不力劝，更不拼酒。

娱乐篇——切忌起居无常，娱乐无度

春节期间，长时间搓麻将、上网会使人在过度消耗体力的时候仍感受不到疲劳，容易导致肩臂酸痛、腰肌劳损，久留于人群聚集的地方还可能染上某些传染性疾病。另外，过分沉迷还会出现精神、心理方面的不平衡。专家建议大家春节期间多选择有益的健身活动，如登山、跳舞等代替搓麻将。

长时间上网会引发“视屏终端症”，即人们常说的视疲劳。一般来说，视疲劳在人群中的发病率是20%，而春节后门诊中，以频繁上网的大学生、长时间看电视的小学生等居多。

有关专家提醒大家，春节期间要少出入有高分贝噪声的迪厅、游戏厅，远离鞭炮，注意保护听力，避免导致耳聋。玩“卡拉OK”时，不要过度喊唱，避免过度用嗓造成声带水肿，声音嘶哑，甚至暂时性的失声。

警示篇——切忌改变作息规律，做好预防保健

春节是心脑血管疾病、糖尿病等发作和恶化的高发期，因为这段时间里，人们的情绪、生活习惯、体力活动水平等都有较大的改变。春节一定要做好预防保健工作，医疗专家建议：患有心脑血管疾病的患者在春节期间要掌握好以下原则：

一、规律性的生活习惯对于心血管病患者来说至关重要。春节期间，此类患者千万不要因过年而改变自己的作息习惯，避免复发。

二、不要过度疲劳。春节期间探亲访友、接人待客，各类应酬明显增多，因此，应避免高度紧张和过度劳累。

三、保持情绪稳定。应以一颗平常心去对待周围的一切，保持自己的情绪稳定。

四、保证充足睡眠。充足的睡眠对于心血管病人来说是非常重要的。

五、合理饮食。春节期间，要注意饮食适度，不能暴饮暴食，要以清淡食物为主，少吃大鱼大肉。

六、节制烟酒。有吸烟饮酒习惯的朋友一定要严格控制自己，尽量减少或戒除烟酒。

七、注意保暖。寒冷也是心脏病发作的诱因之一。春节期间亲朋好友互相探望，迎来送往时，出门时一定要注意保暖，预防感冒。

·本报记者·

内外『排毒』 健康过年

春节期间，大多数人的主要“任务”就是“吃喝玩乐”，运动时间大打折扣，十分不利于肠道自主蠕动，便秘几率大大增加。这样一来就免不了在体内留下不少毒素。

因此，春节十分有必要加强对身体进行健康“大扫除”，把吸收的毒素由内而外排出来，让身体更干净更健康。

肺脏：主动咳嗽排毒快

肺脏是最易积存毒素的器官之一，每天的呼吸将约8000升空气送入肺中，空气中漂浮的细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入到肺脏。因此，专家建议：

主动咳嗽。专家表示在空气清新的地方或雨后练习深呼吸，然后主动咳嗽几声，能有效帮助肺脏排毒。

多吃黑木耳。黑木耳含有的植物胶质有较强的吸附力，可以清肺、清洁血液，经常食用还可以有效清除体内污染物质。

常吃猪血汤。猪血中的血浆蛋白，经过人体胃酸和消化液中的酶分解后，会产生一种解毒和滑肠作用的物质，与侵入胃肠的粉尘、有害金属微粒发生化学反应，变为不易被人体吸收的废物。

肾脏：饮水排毒最轻松

肾脏是排毒的重要器官，它过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料，并通过尿液排出体外。因此，专家建议：

不要憋尿。尿液中毒素很多，若不及时排出，会被重新吸收入血，危害全身健康。

充分饮水。水可以稀释毒素的浓度，而且促进肾脏新陈代谢，将更多毒素排出体外。特别建议每天清晨空腹喝一杯温水。

多吃蔬果。食用黄瓜、樱桃等蔬果有助于肾脏排毒。

肝脏：在运动中激情排毒

肝脏夜以继日地为我们的身体“解毒”，但肝脏也很容易受到各种病毒的侵扰，为它排毒刻不容缓。因此，专家建议：

食物解毒。世界卫生组织向公众推荐最著名的7种“爱肝食物”：白薯、玉米、海带、苹果、牛奶、洋葱、冬瓜。现在很多人都养成了每天清晨喝一杯奶、吃一个苹果的好习惯。

运动不能少。在24小时中，与肝脏排毒最息息相关的还有运动。它可以消耗掉体内多余的脂肪，特别是肝脏的脂肪。体重减轻后，肝脏中的脂肪也随之消退，肝功能恢复正常。

肠道：定期SPA更通畅

食物长期储存在肠道的褶皱内，会散发出多达20多种毒素和有害病菌，增加身体致癌的可能性。因此，我们需要定期给肠道做“SPA”。专家建议：

每日规律排便，最好能保持一天一晨便。建议每天中午或晚上饭后，一定要开水冲泡一杯常润茶3~5分钟，趁热喝下。它不但能起到清除宿便、排除毒素的功效，还可以改善痘痘、口臭等令人厌恶的症状。

生吃蔬果。生的蔬菜果汁中含有丰富的纤维素，相对于熟的蔬菜来说更容易被吸收，能够促进肠道的蠕动，排出体内的代谢物。

·信 报·

花萼山踏雪闹春 （龚克 摄）

大竹农家鲜花俏

本报讯 春节到，鲜花俏。随着春节临近，大竹县城的鲜花商店也迎来了销售旺季。记者发现，鲜花、盆景等家居饰品成为了今年竹城的时尚年货，许多居民纷纷买来美化自家居室，喜气洋洋迎接新年。

现在，农民朋友的日子越过越红火，纷纷买回鲜花置于客厅、卧室，装点美化生活环境，增添了文明、高雅的喜庆气氛。据悉，大竹县城有鲜花销售商店30余家，杜鹃、仙客来等中低档盆景和蝴蝶兰、金财树等高档盆景需求量近来节节攀升。近日，记者在县城花卉市场看见，除剑客兰、富贵竹、招财树、蝴蝶兰、龙须树等常绿植物外，一些色泽鲜艳、节日气氛浓郁的中低档盆花成为了比较畅销的品种，市场平均每天能卖出500盆鲜花。从销售情况来看，盆栽、鲜切花的价格比往常略有上涨，但丝毫不能影响市民买花的热情。“节前，婚庆、寿宴相对较多些，每天登门求购鲜花的客户有十五六起，一天下来可净赚100多元。”县城北大街鲜花店李老板对记者说。

（本报记者 王晓林）

独特年味菜看过来

过年吃什么菜才显得年味十足还能花样新鲜？本报编辑经过一番市井搜寻，觅到两份独特易学的年味菜，在此特别奉献给广大读者朋友。

鱼头粉皮：

在沈阿姨的印象中，小时候，外婆一到过年就会准备一道名为鱼头粉皮的菜，那时候外公、外婆、爸爸、妈妈一起围着桌子吃饭的温馨场景，沈阿姨仍旧记忆犹新。沈阿姨说，那时候只有过年才有条件有机会吃这道菜，平时是吃不着的。后来，生活条件慢慢好了起来，沈阿姨结婚生了孩子，现在自己也快是当外婆的人了，这道菜也成了沈阿姨家经常吃的一道菜。

鱼头买来，洗干净，稍微剖开点，但是不要全剖开，这样不仅可以保持鱼头的外观，而且烧好之后鱼肉会比较入味。处理好之后，把鱼头放在盘子里，用老抽稍微腌三到五分钟。鱼头捞出后，酱油放边上待用。起油锅，放几片生姜先爆一下，然后把鱼头放进去煎两三分钟左右。

煎好之后，把之前腌鱼头的酱油倒入锅内，根据鱼头的大小和吃饭人数的多少加水烧十五分钟后，加入粉皮，继续炖三四分钟就可以出锅了。出锅后，撒点切好的葱花和大蒜叶，鱼头粉皮就完成了。

豆腐饺子：

用豆腐做皮包成的饺子，吃过吗？别说您没吃过，就连很多厨师都没听说过。但这可是今年83岁的李之俊李爷爷的独创好菜。

李爷爷14岁起就开始帮厨，和锅铲打了一辈子的交道，他吃过的菜无数，做过的菜无数。现在，他通过回忆，用七八年时间写下了500道精品菜的做法。用豆腐做皮包饺子便是其中一绝。通常人们都用面做饺子皮，李爷爷为了求新出奇尝试过用豆腐做饺子皮，而且，蒸饺和水饺所用的豆腐又有所不同。“盒装的豆腐嫩，一板板的豆腐韧，如果要做豆腐水饺，用盒装豆腐好些。”李爷爷说，“打开一块干净的纱布，把饺子的馅料和豆腐都放在纱布上，然后像筛沙子那样来回轻轻地抖动。抖着抖着，豆腐就把馅料包裹在里面，形成了饺子。这功夫并不是一朝一夕学得会的，要3至5天不断练习才行。”而蒸饺所用的豆腐就是韧一些的板豆腐了，把豆腐切成两片等边三角形，上面的那片三角形要比下面的那片略大些，在中间放上馅料，如同一个微型三明治。馅料则用猪瘦肉或鱼、虾的肉剁成蓉制成的小丸子。

过年时节，一家人围着满满一锅香味浓郁的鱼头粉皮，吃着奇特的豆腐饺子，这个年一定过得印象深刻。

·文雨·

火锅吃得闹热 别忘健康

最近的天气持续寒冷，市民除了添衣御寒外，吃火锅也成为大寒天里暖身好方法之一。营养专家告诉我们，冬吃火锅有许多讲究，尤其要注意以下几个方面的问题，才能吃出健康来。

吃羊肉汤锅勿蘸醋

据营养专家讲，许多人认为吃羊肉上火，会留下膻味，因此吃时会向老板要一碟醋，一方面为降火，另一方面则是为祛膻味，但从营养角度讲，这种习惯非常不利于健康，因为羊肉火热，功能益气补虚；醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，其性酸温，消肿活血，应与寒性食物配合。

吃火锅的五大注意

专家介绍，吃火锅时应注意五个方面的问题，一是铜制的锅停用一段时间后不能立即使用。因为铜火锅停用一段时间后，锅内表面会与水和氧发生化学反应，生成一层绿色的铜锈，就是碱式醋酸铜或硫酸铜。这两种化学物质都有毒性，如果使用前不能彻底擦掉，铜锈就会溶解于食物之中，通常食入一定量的铜锈就会引起中毒，出现恶心、呕吐等症状。因此，在使用火锅前一定要用布浸蘸食醋，再加点盐擦拭，把铜锈彻底刷洗干净再用。二是不要为了鲜嫩，不等肉菜熟就下肚。应将生肉、生鱼或海鲜先煮了再放蔬菜，待熟后再吃，以便充分将食物中所带的细菌或寄生虫卵致死。但也不宜将蔬菜煮的时间过长，以免破坏蔬菜中的营养。三是刚从火锅中取出鲜烫的食物，不宜马上送入口中，应放在碗内稍凉一下再吃，以免烫伤食道粘膜，造成溃疡或口腔膜起泡。如果常吃烫食，还会破坏舌面的味觉，降低味觉机能，影响食欲，过烫的食物还会引起牙齿和上消化道病变。四是有些人吃火锅时，辣椒、蒜、葱等调料放得太多，对胃粘膜造成一定的损害。特别是患有肺结核、痔疮、胃炎及十二指肠溃疡病的人，更应少吃。五是应注意肉类与蔬菜类的均衡，餐后应该吃些水果；而火锅汤中的钠离子、钾离子较多，有肾病、高血压的朋友不宜贪吃。

·川 在·

春节之意外“急救手册”

春节是一些意外和疾病的高发期，每年这个时候急诊室里都会“人潮汹涌”。春节到了，在人们欢欢喜喜过新年的时候，一些我们想到的或想不到的意外也有可能发生。所以，掌握一定的健康急救知识是很有必要的。

炸伤处理：

如果炸伤眼睛，不要去揉擦和乱冲洗，最多滴入适量消炎眼药水，并平躺，拨打120或急送有条件的医院。如手部或足部被鞭炮等炸伤流血，应迅速用双手为其卡住出血部位的上方，如有云南白药粉或三七粉可以洒上止血。如果出血不止又量大，则应用橡皮带或粗布扎住出血部位的上方，抬高患肢，急送医院清创处理。但捆扎带每15分钟要松解一次，以免患部缺血坏死。

酒精中毒：

对于昏迷者，确保气道通畅。如果患者出现呕吐，立刻将其置于稳定性侧卧位，让呕吐物流出。保持患者温暖，尤其是在潮湿和寒冷的情况下。检查呼吸、脉搏及反应程度，如有必要立即使用心肺复苏术。将患者置于稳定性侧卧位，密切监视病情，每10分钟检查并记录呼吸、脉搏和反应程度。

烧伤处理：

若烧伤处皮肤尚完整，应尽快局部降温。如将其置于水龙头下冲洗约10分钟。这样会带走局部组织热量并减少一步损害。用一块松软潮湿、最好是消毒的垫子包扎伤处。注意不要太紧。若皮肤已被烧坏，用一块干净的垫子覆盖其上以保护伤处，减少感染危险。

鱼刺卡嗓：

实行腹部挤压（如病人怀孕或过肥胖，则实施胸部压挤）。如患者无法站立，将其平放在坚固平面上，跨坐在病患腿上作腹部推挤五次，再检查有无将异物咳出。如用手指掏挖异物时，只在看得到异物才掏挖，不可盲目掏挖。

·文 雨·

让百姓过个放心年

通川区工商局严把食品质量关

本报讯 一到春节，市民购买年货的热情总是积极高涨，如何保障节日期间食品市场消费安全，根据国务院和工商、商务、物价等职能部门统一通知安排，通川区工商局在春节期间组织食品市场监管专项检查，保护消费者合法权益，让老百姓过一个放心年。

据悉，去年12月27日至今年1月13日，国务院和工商、商务、物价等职能部门，先后发出文件通知，要求各地有关职能部门切实加强春节期间食品市场监管工作，组织专项检查，维护市场秩序，保障市场供应。按照这一通知安排，通川区工商局针对节日消费集中、消费量大、消费者投诉举报增多和风险度较高的食品品种，有计划地组织开展食品质量定向监测和快速检测，及时发现有质量问题的食品；确保不合格食品规范及时有效退市，并对退市食品进行跟踪监管，严防不合格和有害食品退市后改头换面二次流入市场；严厉打击制售假冒伪劣食品、无证无照经营食品、经销病死禽畜肉、高温猪肉、注水肉及过期霉变、有毒有害和不合格食品，以及食品虚假宣传和食品假包装、假标识、假商标印刷品等违法行为。

（唐豫娟 周晓焰）