



(上接 A09 版)

#### ▶▶爱牙护齿“小攻略”

随着春节临近,各种聚会、饭局已经紧锣密鼓地敲响了,大家忙着品尝美食,肆意享受美好的相聚时光。然而,牙齿却要经受冷热酸甜的刺激、烟酒的“熏陶”,所以春节也成了各种牙病的高发期,不仅影响生活,也影响过年的好心情。为此,哈尔滨市红十字中心医院口腔科刘玉芝主任为您带来几个过年爱牙护齿“小攻略”。

过年期间走亲访友,吃喝频繁,餐后需及时进行口腔清洁,认真漱口、刷牙,及时应用牙签或牙线剔除嵌塞的食物,避免细菌残留。另外,很多人在聚会上将牙齿当作“天然啤酒起瓶器”,易导致牙劈裂;食用排骨、坚果等过硬的食物会造成牙隐裂,所以在食用较硬的食物时,用力宜小,速度宜缓。

如果进行溜冰、滑雪等

户外运动,应注意保护好牙齿,必要时佩戴防护牙托。如不慎跌倒、撞击造成牙脱位,需要将牙齿冲洗干净(不要搓洗牙根),放入牙齿脱落的位置,轻轻咬住干净的棉球进行固定,及时到医院就诊。若不能马上复位,可将脱落的牙齿含在舌头下或放在有牛奶、生理盐水、自来水的杯里,保持其清洁、湿润,并立即赶往医院。



小伙为家人准备家宴 新华社图

#### ▶▶远离餐桌上的“座上客”

过年期间,溜肥肠、涮羊肉、炸鸡等高油、高盐的食物成为餐桌上的“座上客”。对于很多患有高血压、高血脂的“老病号”来说,如果饮食不加控制,过量食用油腻的食物、饮酒再加上生活不规律、劳累等因素,则会有可能导致脑梗死、脑出血等脑血管疾病的

发作。专家表示,虽然脑血管疾病起病急,但它在到来时还是会发出一些信号。头痛、头晕、恶心、呕吐以及肢体功能改变、偏身麻木、口齿不清等都需要高度警惕。此外,舌痛、鼻出血的症状以及突然间血压、血糖的变化,降压药物与降糖药

物胰岛素都控制不住时,这时就要高度警惕脑血管疾病的发生。专家提醒,一旦发生肢体运动或意识障碍,一定要保持情绪平稳,马上拨打120,送往最近的正规医疗机构接受规范救治。特别需要注意的是,在血压不明的情况下,千万不要随意服用降压药。

#### ▶▶合理饮食避免血糖“水涨船高”

佳节临近,亲朋好友齐聚一堂,很多糖尿病患者都会有这样的困扰:大鱼大肉猛劲吃,怕血糖控制不住;不吃又怕扫了大家的兴,于是在“吃”与“不吃”之间艰难地选择。

专家表示,合理饮食是糖尿病治疗的基础。由于目前没有一种药物可以让患者大吃大喝的同时又能很好地

控制血糖,对于糖尿病患者,必须遵循合理的饮食,才能避免血糖在节日中“水涨船高”。

专家提醒,在享受美食的同时,要想使血糖趋于平稳,需要巧妙搭配一日三餐,即便是春节期间,每日也要根据“少食多餐”原则,定时、定量进食,并控制总热量,保持体内“收支”平衡;均衡营

养,粗细搭配;少盐少糖,少食用煎、炸食物,多采用蒸、炖、煮、凉拌等烹调方法;限制饮酒。值得注意的是,水果并不是糖尿病患者的禁忌,可以食用一些含糖量较低的如苹果、梨等水果。有了科学的饮食计划,再进行适当的运动以及药物治疗,“糖友”们就可以在血糖稳定的基础上享用美食了。

#### ▶▶呼吸系统也怕冷

冬季气候干燥、寒冷,呼吸系统疾病患者增多,对于慢性支气管炎、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病的患者来说最难熬。

“春节期间气温较低,气道敏感,一遇冷空气就会有反应,再加上感冒、劳

累等因素,患者局部呼吸系统的防御功能减退,呼吸道反复感染,导致呼吸道炎症反应。”专家提示,咳、痰、喘总是和慢性呼吸系统疾病患者相依相伴,应注意呼吸系统的防护,根据天气变化及时增减衣

服,防止受凉感冒;饮食多样化,摄入充足的营养;保证充足的睡眠;减少户外活动,尽量少到拥挤的公共场所,外出要戴好口罩,做好防护措施;减少吸烟并逐渐戒烟,避免疾病反复发作,提高生活质量。

#### ▶▶忙里要“偷闲”娱乐久了颈椎不“乐意”

除了“内伤”要防范,“外伤”也不能忽视。

春节即将来临,很多人打扫房间、烹饪美食,招待亲朋,忙得不亦乐乎。如果出现胸痛、胸闷等现象,不要单纯认为是累了,要当心这种短暂胸痛可能是急性心肌梗死发病的信号。专家指出,临床上许多急性心肌梗死患者在发病前的一段时间内会出现胸痛、胸闷、胸部紧束感等先兆症状,由于这种胸部症状持续时间短、自愈快,往往不会引起患者的重视,以致错过最佳的治疗时机。

对急性心梗患者而言,从发病到血管开通一定要控制在120分钟内的急救黄金时间。如果出现胸痛的症状,无论在家还是户外,要立即原地休息,尽量少说话。保持镇静,缓慢做深呼吸,以便快速

增加体内氧气含量,缓解疼痛。心绞痛时立即舌下含服1片硝酸甘油,并拨打120,尽快去医院就医。

“碰!”“六条!”“和了!”此外,春节期间,亲朋好友聚到一起打麻将很平常,然而有些人玩到兴头上会连续“奋战”几个小时,然后开始抱怨:“人老了,腰酸背疼!”

专家提醒,打麻将这类长时间久坐的娱乐活动对腰部、颈椎都有很大的损伤,久而久之会造成腰肌劳损、腰椎间盘突出、颈椎病等疾病,出现腰部疼痛、下肢麻木、臀部疼痛、颈椎不舒服等症状。春节即将到来,专家提醒,打麻将、玩电脑游戏、下象棋这些久坐的娱乐活动,需要定期改变坐姿,每隔1小时起身活动一下,并进行腰部、颈椎部位轻微摇摆,如有不适,及时就医。

#### ■相关链接

#### 饺子是用冷水煮还是沸水煮?

##### ◆冷水or沸水

速冻饺子冷水煮。速冻饺子用沸水煮容易破皮,肉馅也不易熟。冷水煮速冻饺子,随着水温上升,饺子的面皮和肉馅受热更均匀,皮的口感也更加筋道。

新鲜饺子沸水煮。在家自己动手包的饺子,一定要等水煮开后再下锅。煮饺子时趁沸水把饺子下锅,然后用铲勺轻轻向一个方向推动几下,以防饺子互相粘连或粘锅底。

##### ◆开盖or关盖

一般的说法是“盖锅盖煮馅,不盖锅盖煮皮”。如果饺子刚下锅就盖上锅盖煮,水蒸气的高温很容易把饺子皮煮破。

饺子刚下锅,应先敞锅煮。饺子皮煮熟后,应及时盖上锅盖,以便更好地煮馅。等饺子快要浮上水面快煮开时,再揭盖煮皮。

##### ◆点水or不点水

“三滚饺子两滚面”,为了既能把饺子较快煮熟,又不会把饺子煮破,在煮饺子过程中要点水,但要选择适当的时候。

在开锅后及时适量添加冷水,以防沸水翻滚溢锅或者开锅过急造成饺子破裂。揭盖煮皮时,让水沸腾两次,效果最好。

##### ◆煮饺子时加点料

有时候,不单单用清水煮饺子,煮饺子的时候稍微加点食材,煮出的饺子一定不会破皮。

1.盐:水烧开后放进适量的盐,待盐溶解后,再把饺子下到锅里,这样煮出的饺子不粘连也不破皮。

2.油:水烧开后放一点食用油再放饺子,这样做可以为饺子的表皮加一层保护膜,饺子肯定不会粘连。

3.葱叶:在煮饺子水烧开之前,先放入一些葱叶,水开后再下饺子,这样煮出的饺子不易破皮也不会粘连。

综合人民网、成都商报、新华社等