

# 健康过大年 娱乐狂欢勿伤身

一年一度的新春佳节将要来临,到处都洋溢着节日欢乐祥和的气氛。唱KTV、打牌、打麻将、泡温泉、出游……如何欢度佳节,很多人早早做出了计划和安排,在此提醒,无论选择哪种方式过年,在乐享佳节的同时都不要太“任性”,注意健康第一、安全出行、文明出游、快乐过节。

## 1 唱K“喊唱”当心伤声

亲朋好友相聚在一起,许多人都选择唱KTV等娱乐活动。唱卡拉OK不仅可以抒发情感,使心理压力得到宣泄和缓解;且唱歌的过程对增加人体肺活量和血液循环,都可产生健身效果和保健功能。

不过,要提醒大家的是,唱歌虽好,但要懂得科学用嗓,未经过训练者唱歌时间不要超过一小时,唱几首歌后要休息片刻,不要强行唱高音阶,不要“喊唱”,避免熬夜唱卡拉OK。如果声带长时间受到刺激,将造成声带黏膜下毛细血管出血回流障碍而致声带充血水肿炎症,从而导致发声费力、声音嘶哑。出现这种情况时,要及时就医,同时要注意禁声休养和科学发声。

## 2 长时间看屏幕防伤眼

大年三十,许多人都有守岁的习惯,有的人通宵达旦地上网、看电视、看电影等,打乱了人体的生物钟,很伤身体。

长时间看电视、看电影易导致眼疲劳。过度用眼会造成眼睛发干、发涩、发酸发胀、视力模糊。看电视、电影时不能一直目不转睛地持续盯着屏幕,电影情节舒缓时,可以眨眨眼、闭闭眼,这有助于使眼表的角膜及时得到清洗、冲刷,从而保护眼睛。干眼症人群在选择影院座位时,最好坐得靠后一些,不要离屏幕太近。如果坐在两侧过于偏斜的位置,看到的影像是变形的,时间一长也会造成视疲劳。对于近视眼等视力不好的人群,宜选择中间几排的位置较好。

有的人连续过度用眼后会出现视力下降的情况,这时一定要及时就医。因为年轻人工作压力大、情绪易波动,极易造成各种眼病,如中心性浆液性黄斑病变就易发生在中青年时期。



## 3 久打麻将易伤下肢血管

和亲朋好友一起打牌、搓麻将,是节日期间最常见的娱乐项目。在此,提醒广大市民,过年期间要注意血管疾病的发生,长时间久坐娱乐时要警惕双腿“麻凉疼”。

一些老年人在节日期间长时间打麻将,容易诱发下肢动脉硬化性闭塞症和下肢深静脉血栓等血管疾病,要引起重视。下肢动脉硬化性闭塞症好发于老年人,是动脉粥样硬化造成下肢动脉管腔狭窄甚至闭塞,可出现足趾冰凉、发紫、感觉减退、下肢疼痛、间歇性跛行,甚至夜间疼痛等缺血表现。春节期间正值冬季气温低,串门免不了吸烟喝酒,加之长时间打麻将,这些都是加重此病症状的因素。

因此,要尽量避免长时间久坐打牌、打麻将,也不要长时间一个姿势坐、卧。建议长时间站立或久坐时,记得做足背伸直屈曲动作,让小腿肌肉收缩帮助血液回流;或每隔一段时间就起身踏踏脚或是动动脚指头,都可使下肢静脉血液循环较为顺畅。还可以抬腿、抬高下肢,每天睡前在床上将双腿抬高超过心脏约10至15分钟,或是睡觉时用枕头垫高下肢,促进腿部血液回流。每晚睡觉前用热水泡脚,能消除疲劳,有利睡眠。最后,老年人要避免通宵达旦地搓麻将,应该每天早睡晚起,最晚十一点之前要睡着。



## 4 低头抢红包须防颈椎病

长时间低头抢红包、玩手机或开车使颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位,不仅使颈椎间盘内的压力增高,而且也使颈部肌肉长期处于非协调受力状态,颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损,易发生颈椎病。

假日期间,长时间低头、久坐后,最好每隔1小时起身活动5分钟,有目的地让头颈部向前后左右转动数次,转动时应轻柔、缓慢,以达到各个方向的最大运动范围为准,使得颈椎关节疲劳得到缓解。不可长时间低头、久坐,否则不仅容易出现颈椎病,还可能诱发腰椎间盘突出等疾病。



## 5 慢性病人不宜泡温泉

冬季泡温泉是许多人热衷的休闲娱乐项目。尽管泡温泉对身体健康有种种好处,但并不是人人都适用的。一些患有基础性疾病的老年人不宜泡温泉。温泉的温度较高,容易使人体心跳加快,心脏耗氧量增加。同时,由于泡温泉时人体温度升高,出水后温度下降,一热一冷,短时间内引起血管扩张和收缩,这些都是脑中风及心肌梗塞的诱发因素。

温泉所含的硫磺及其他酸碱物质可以消炎杀菌,对一般感染性或寄生性皮肤病很有疗效,但有时也会刺激皮肤使伤口恶化,甚至导致“温泉性皮肤病”,因此对于部分皮肤病患者,不宜泡温泉。对于患有湿疹、异位性皮炎等的人来说,泡在热水中过久,加速了皮肤水分的蒸发,破坏皮肤保护层,也容易导致症状的加重。另外,普通人泡温泉时间也不宜过长,感觉身体不适时或患病时最好不要泡。要避免饭前、饭后立即浸泡,一般至少饭后1小时才能泡温泉。

## 6 旅游行程安排要合理

出门旅行要适度,尽可能错开人流高峰期。旅游不是急行军,其目的是为了舒畅心情、调节生活,不是比谁去的地方多。以游完景点,人感到舒适、微有疲倦为宜。旅途中饮食要特别注意。各地饮食习惯不同,常言道“水土不服”,没有尝试过的食物尽量不吃、少吃或尝尝,以免病从口入,破坏身体的健康平衡。

旅游行走时还要避免冬季汗多,预防感冒风寒。出门要自备常用药,春节期间气候寒冷、多风、兼有湿邪,风寒感冒、咳嗽和腹泻是常见病,可以适当自带一些药品,如感冒冲剂、黄连素、红花油、止血贴等。此外,旅途常会出现“上火”现象,多饮茶水、有利去火。上了年纪的人,平时有心脏病、高血压和糖尿病等慢性疾病的人,出门旅游要学会摆正心态,动怒会伤神,失去旅游的价值,心态平和才是最好的。

广西南宁市人民医院  
主任医师 李艳鸣

## 皮肤紧绷 乳液不可缺

春季来临,但天气依然寒冷干燥,上班族长时间在空调房间里办公,讲话甚至打呵欠的时候都会觉得脸上的皮肤紧绷绷的。

在这种情况下,除了做好清洁、化妆水补充水分等外,还必须补充油质和养分。因为,当皮肤缺水、缺油的时候,就会出现一些细小的皱纹,甚至脱皮。所以,乳液和营养霜不可或缺,对于唇、眼、颈部更应该加强护理。

要及时更换适合自己的皮肤清洁品,某些磨砂系列和深层清洁的洁面乳要谨慎使用,最好使用温和的洁面产品。避免选用那些挥发得特别快的爽肤水,可以选择温和保湿型的爽肤水。

在上下班途中,皮肤保养更加重要。上班族可以上班前、下班前涂一些保湿霜,平时多按摩脸部,促进皮肤的血液循环和新陈代谢,让皮肤水润不干燥。

钱军

## 当心·五种电脑病

如今,电脑在给人们生活和工作带来方便、快捷的同时,也在悄悄地危害人们的健康。以下这些电脑病,大家不可不防。

**眼疲劳** 又叫视力疲劳。在荧光屏前长期注视移动画面和数字,会引起视力疲劳,出现视物模糊、双影、串行、眼胀痛甚至恶心、呕吐等症状。

**结膜炎** 眼睛过度使用,眼内外肌疲劳及电磁波辐射刺激,可引起无菌性结膜炎。表现为结膜充血呈粉红色、分泌物增加、涩痒、异物感甚至眼疼,点消炎眼药水无效。此症常经久不愈。

**干眼症** 人们长时间注视荧光屏,由于局部温度升高,眨眼减少,眼泪蒸发加快,破坏了眼球表面的泪膜,引起干眼症。一般多见于用眼过多的青年人和中老年人,尤以女性多见。眼睛会出现干涩感、烧灼感、异物感、眼疼、畏光眼红等症状。因此,要节制上网,注意用眼卫生。

**屏幕脸** 长时间面对着电脑屏幕,面部表情长期处于淡漠状态,加上长期缺乏与人的正常交往,导致面部缺乏表情,形成“屏幕脸”。首先要调整显示器的高度和角度,距离适中,视线保持水平向下约30度。其次,室内光线要适宜,每隔一小时应调整休息。

**鼠标手** 医学上称为腕管综合征。症状为手部麻木、疼痛、手指不灵活甚至无力等。主要是因为使用鼠标时,反复机械地集中活动一两个手指,可能会拉伤手腕的韧带,导致周围神经损伤或受压迫。所以在电脑上工作一小时,应起身活动身体,做一些握拳、捏指等放松手的动作。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光