

# 饭后立即暴走不利于健康

“暴走”，指的是沿着选好的路线快步走，这种源于美国的健康环保运动，已经悄然在我国盛行。城市间“暴走一族”的队伍日益壮大，很多人在上下班时，开始放弃交通工具，选择走路上班，不但经济，还可以起到锻炼身体作用。

但是，专家表示，饭后“暴走”并不是一项值得推荐的健身方式，一旦饭后马上疾走，会引发急性阑尾炎。

**“好习惯”成健康误区**

患者王先生由于阑尾反复发炎，医生建议他手术治疗。据了解，王先生每天晚饭后都会到外面走一会儿。

王先生说：“为了锻炼，所以走得很快，这样走一会儿就出汗了。”坚持一段时间后，王先生感到肚脐周围和上腹部疼痛难忍，被诊断为急性阑尾炎。

吉林大学中日联谊医院的胃肠外科冯野副教授指出，引起阑尾炎主要是因为阑尾腔受阻所致。长期饭后疾走或是大幅度运动，会在促进肠蠕动的同时，使食物残渣进入阑尾腔，引发阑尾腔的阻塞，从而诱发急性阑尾炎。

**区别疼痛避免穿孔**

据悉，很多人在患急性阑尾炎时，不能与胃痛很好地区分。冯教授指出，早期判断阑尾炎并接受治疗，可以避免因为阑尾穿孔造成的危险。

冯教授介绍，转移性右下腹痛是急性阑尾炎的主要临床表现，由于腹腔的疾病很多都表现为胃痛，所以需要仔细鉴别。

一般情况下，急性阑尾炎开始腹痛多处在肚脐周围和上腹部，此时很难辨别疼痛的准确位置。

经过几个小时后，疼痛会转移到右下腹部，此时基本可以确定疼痛的位置，有明显的压痛点。

**切除阑尾是治疗的首选**

提起阑尾炎，很多人都会想到手术切除。对此，冯教授表示，作为人类的一项退化器官，



切除阑尾是治疗的首选

在明确病情后，手术治疗是首选，特别是老人和儿童。因为老人可能因此导致休克，而儿童由于阑尾壁较薄，往往在短的时间内，就可以转变为化脓性阑尾炎，甚至发生阑尾穿孔。同时，阑尾炎反复发作的人群，有必要选择阑尾切除手术。

冯教授提醒，对于45岁以上的阑尾炎患者，在切除后，建议做肠镜的检查。因为结肠癌的首发症状就是阑尾炎，所以这个年龄段的人，要特别注意。

急性阑尾炎多由于免疫力低下造成的，所以平时应该加强体育锻炼，注意休息，不要过度劳累或是情绪紧张。生活中要避免暴饮暴食，在饮食上多选择高纤维的食物，如豆制品、蔬菜等，同时要细嚼慢咽。在吃饭后，不要立即剧烈运动，可选择散步、太极拳等运动。如果是正在接受保守治疗的患者，还要保持大便通畅。

据《新文化报》

诚信二院·健康万家

## 春季谨防儿童急性肠套叠

肠套叠是小儿常见的腹部急症之一，发病年龄2岁以内约占85%，4个月~10个月为发病高峰期，男孩多见，且较胖的孩子发病多。肠套叠与多种因素相关，多发于气候变化的季节，多见于春季或秋季。

肠套叠是指近端肠段及其肠系膜套入远端肠腔，导致肠梗阻的一种婴幼儿常见急腹症。由于形成肠阻塞，肠黏膜肿胀缺血，从而出现血便。如果诊断、治疗不及时，就可导致肠坏死、穿孔，甚至休克、死亡。

出现肠套叠的孩子首先表现是剧烈哭闹，会出现血便，形容为“果酱样”大便。

肠套叠很容易被误判，家长需要想到婴儿可能会患这种病，当孩子出现腹痛、呕吐的时候应及时到医院就诊，以免延误病情。

通俗的说，肠套叠即一部分肠管套入另一段肠管中，主要由以下几种原因引起：1.与肠套叠宝宝的肠子结构有关，由于宝宝肠子松，回盲部游离度大，回盲瓣过度肥厚，小肠系膜相对较长，容易发生逆向蠕动。2.小儿腺病毒或轮状病毒感染后，由于病毒感染，宝宝肠壁回盲部的淋巴结引起炎症，肠壁局部凹陷，致使肠腔狭窄，肠子从近端向远端套叠。3.饮食改变和辅食刺激，可能与辅食添加太多、太快有关，致使宝宝胃肠不耐受，导致肠蠕动增加或不规则，形成肠套叠。4.免疫反应不平衡因素，小儿1岁以内，恰是机体免疫功能不完善时期，肠壁局部免疫功能易破坏，蠕动紊乱而诱发肠套叠。

当健康婴幼儿突发间歇性哭吵，发作时面色苍白，呈异常痛苦状，拒绝吮奶，并反复呕吐，吐出物初为奶水，以后可含绿色胆汁或带臭味的粪水。然后在发病4小时~6小时

后，出现血性大便。若仔细检查，往往可在上腹部摸到香肠样块物，此即为发生肠套叠的肠段。阵发性哭闹、排果酱样大便和腹部触及包块是肠套叠的三大典型症状，这类患儿要高度怀疑肠套叠的可能。

那么，我们怎样预防小儿肠套叠，避免宝宝遭受不必要的痛苦呢？

1.注意宝宝的饮食卫生，养成良好的饮食习惯，防止病从口入。宝宝的食物应烧熟、煮透，尽量不吃隔夜食物、冰箱中取出的食物需热透，消毒奶瓶需在沸水中煮15分钟。

2.给宝宝添加辅食时，必须做到每次只增加一个品种，量由少到多。

3.在秋季腹泻（轮状病毒腹泻）流行前，可接种疫苗，预防腹泻。

4.帮助宝宝养成良好的排便习惯，避免便秘。

尹红亚

■专家链接



王松，漯河市二院（市儿童医院）普外科副主任医师。大学本科毕业，学士学位，曾在郑大进修，擅长食管癌、肺癌、纵隔肿瘤的诊治。对普外科常见病、多发病的诊治有独到之处，获市科研成果二等奖，发表省级论文4篇。

漯河市二院(市儿童医院)

全国百姓放心医院

重点专科 外二科

地址: 漯河市交通路201号 电话: 2124537 2166752

## 生姜泡脚改善睡眠

泡脚是养生的关键，既能够清除人体血液垃圾和病变沉渣，起到人体的清洁作用，还能抵抗各种疾病。另外，泡脚对很多疾病的治疗有很好的辅助作用。

脚被称为人体的第二心脏，我们都知道用热水泡脚好，可以促进血液循环。用生姜水泡脚既可以加速促进脚部血液循环，使得局部的肌张力明显下降；还可以消除疲劳，改善睡眠质量，起到美容抗衰的作用。

**生姜泡脚治疗感冒：**将一块拇指大的生姜加水煮沸或放入热水中浸泡，待水温合适（40℃左右）给感冒病人泡脚，能够有效地防止症状进一步发展，阻止感冒。即使没有感冒的人，生姜泡脚也可以起到驱寒的作用，以此来预防感冒。

**生姜泡脚治疗风湿：**生姜有特殊的驱寒祛风功效，风湿患者每天晚上持续泡脚半小时能够有效地减轻病症。泡脚木桶的水位

没过小腿能够很好地缓解风湿关节炎等症。

**生姜泡脚减少手脚冰凉：**生姜能够驱寒，手脚冰冷主要是因为供血不足达不到身体末端所致。生姜泡脚能够有效地改善血液循环，缓解手脚冰冷的症状。

**生姜泡脚改善睡眠：**生姜泡脚时加入适量黑醋，能够很好地刺激足底穴位，增强各系统的新陈代谢，从而使人体放松、缓解疲劳，改善睡眠质量。

**生姜泡脚保养肾脏：**生姜泡脚改善供血不足，配合补肾食材能够很好地起到暖肾、养肾的作用。

**生姜泡脚延缓衰老：**肾脏衰而人老，生姜泡脚改善气血、保养肾脏，能够有效延缓衰老，延年益寿。需要注意的是，泡脚时间并非越长越好，应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。

泡脚温度因人而异，人的正常体温是36℃~37℃，泡脚的水

温要比正常体温高出2℃~3℃，约为40℃。脚上茧较多的人，水温可适当高一点；小孩皮肤嫩，水温要低一点；糖尿病患者，因为脚部皮肤不敏感，所以水温也要低一点，过高易引起皮肤烫伤。

另外，泡脚水量要够。让水到达小腿处最好，至少没过脚踝。据悉，泡脚专用的大木桶是消费者的首选，既能保持高水位泡脚，还有保温的作用。

小蓉

## 粗粮未必是个宝



不知道从什么时候开始，人们风靡吃粗粮，那么，“跟风”吃粗粮究竟该不该？

江苏省中西医结合医院消化科主任中医师夏军权说，粗粮确实有它的特点，富含粗纤维、低脂肪、部分维生素相对丰富。平时适当多吃一些粗粮，特别是对肥胖、高脂血症、便秘、糖尿病等病人是有好处的。但对于胃肠不好的人，粗粮未必是个“宝”，甚至多吃了反而加重病情。

什么情况下，粗粮不能吃或者要少吃？夏军权说，主要有四种情况：第一、腹胀。过多食用粗粮会导致上腹胀。

第二、泛酸。粗粮食用过多，会明显延缓胃排空，引起胃反酸，胃酸分泌过多会加重胃黏膜损伤。

第三、增加胃肠负担。由于大量的粗纤维食物会刺激肠道，加重病情。

第四、影响营养吸收。长期过量食用粗粮，会影响人体对蛋白质等微量元素的吸收。

总之，适当吃一些粗粮对身体是有益的，而胃肠不好的人，不宜多吃。

据《金陵晚报》

## 膳食医生开出“快乐食物处方”

我们知道，情绪是否积极、快乐，主要由大脑来决定，而大脑活动所需的能量几乎都来自我们每天所吃的食物，所以情绪的波动与我们吃的食物有很大关系。下面膳食医生就带领大家走近“快乐食物家族”认识一下这个大家族的成员。

**香蕉：**在所有能使情绪快乐的食物中，香蕉可以说是首屈一指，因为它里面含有能转化成血清素、去甲肾上腺素和多巴胺的营养素。而血清素、去甲肾上腺素和多巴胺这三种物质是决定大脑快乐与否的三位管家，能有效抗抑郁、振奋精神、增强信心，所以适当吃些香蕉，对快乐情绪非常有帮助。

**牛奶和酸奶：**牛奶和酸奶中富含钙和色氨酸，色氨酸能增强大脑中血清素的含量，血清素又是“好心情促进剂”。所以心情不佳时喝点牛奶或酸奶，可以舒缓抑郁情绪。

**樱桃：**樱桃不仅好吃，它所含的花青素还能为大脑制造快乐。对此，西方科学家认为，心情不好的时候，不妨吃



资料图片

上20颗樱桃。

**大蒜：**虽然吃大蒜会使人口气不清新，但它对情绪的影响非常大。有研究发现，焦虑症患者吃了大蒜制剂后，疲倦和焦虑症状大有改善，同时也不那么容易发怒了。

**深海鱼：**深海鱼富含脂肪酸，对大脑健康特别有益。但极少有人知道，鱼油中所含的脂肪酸与常用的辅郁症药物具有类似的作用，能够增强大脑中血清素的分泌量从而改善情绪。

**咖啡：**咖啡及其他热饮如茶、可可等，由于其中含有咖啡因，所以在短时间内能振奋精神，让人觉得快乐、陶醉。但是，咖啡不能多喝，否则会形成依赖，一旦喝的量减少

了，就会出现类似戒断的症状，并导致易怒和消沉。所以，建议那些喜欢喝咖啡的朋友，不妨每天早上喝一点咖啡改善心情。

**黑巧克力：**制造黑巧克力的原料是可可豆，而可可豆中含有多种可以舒缓情绪的成分，比如苯乙胺醇。这种物质可以促使大脑分泌内啡肽，因而产生愉悦。除此之外，巧克力的甜味和油脂，也能活化大脑的快乐中枢，改善人的心情。但是由于巧克力热量高，吃多了容易发胖，所以建议每天食用黑巧克力不宜超过60克。

**黄花菜：**黄花菜被称为忘忧草，能安神解郁。但是黄花菜吃不好容易中毒，以干品和煮熟吃为好。

**辣椒：**辣椒中维生素C含量很高，维生素C不仅可以帮助缓解压力，而且在制造多巴胺和肾上腺素的过程中扮演着非常重要角色。另外，维生素C可促进胶原的形成与维持大脑神经细胞膜的完整性，因此它也具有消除紧张、安神宁心的作用。

据《南方日报》

## 头晕乏力口齿不清

专家：警惕患上格林巴利综合征

市民小叶一觉醒来感到四肢乏力、口齿不清，以为是普通感冒便没有在意。哪知病情逐渐恶化，深度检查发现，原来是患上了格林巴利综合征。幸好及时治疗，不然后果不堪设想。

据介绍，高一学生小叶元旦放假在家休息，早上起床后出现吐词不清、头昏乏力症状，家人以为是感冒所致便没有在意。第二天，小叶感到越发没有力气，声音也更加不清晰，家人立即将小叶送往医院检查，后确诊为格林巴利综合征。

医院神经内科主任任奎红介绍，格林巴利综合征是一种多发性神经炎，起病急，临床上表现为神经功能症状，四肢乏力以及不同程度的感觉障碍。病情进展迅速，多数患者可恢复，但严重患者需要几个



资料图片

月的重症监护。且常遗留永久性的严重无力、感觉异常和疼痛等问题，甚至引起致死性呼吸肌麻痹。

神经内科专家根据小叶的病情制订了详细的诊疗方案。经过数天的对症治疗，小叶的状况逐渐缓解，继续观察几天后即可出院。

奎红提醒，由于该病早期检查结果多无异常，很容易误诊。因此，平时如果感冒或腹泻后出现四肢乏力和麻木等症状，一定要及时到医院就诊，及早对症治疗。

新华



禁燃烟花爆竹



提高空气质量