本报记者 刘雅菲
实习生 武小婷

这个冷天不同寻常 善待你的革命本钱

这个春节假期您打算怎么过?是出去玩还是宅在家里休息呢?在春节来临的时候,几位医学专家也给咱们提出了健康建议,新的一年来到——老的健康观念也要更新了。

感冒了得避免过度运动

这个冬天,感冒的人可真不少。春节期间虽然舒适放松,但是在享受新春愉悦的同时,由于人们奔波劳累、情绪波动、人群密集等诸多因素可能会使呼吸道疾病有可乘之机,绊住人们欢庆的脚步。

“天气寒冷,流感盛行,头一年11月到来年2月一直是呼吸道疾病的高发期。”济南市中心医院呼吸科主任医师邢春燕告诉市民,春节期间,我国大部分地区寒冷干燥,呼吸道黏膜抵抗外界病菌侵袭的能力降低;与此同时,空气干燥,湿度较低,也容易导致病菌的滋生和传播;加上电暖器和空调的使用,易导致口干舌燥,进一步削弱了人体上呼吸道的防御功能,诱发各种呼吸道疾病。人员外出交流时携带的传染病毒是造成疾病高发的关键因素。

如果有感冒等患病症状,应及时就诊,做好隔离,不要再走亲访友,外出时戴好口罩,保护自己和他人。“保持良好的生活作息是防范疾病产生的最佳方式。”邢春燕指出,节日期间不少市民会招待亲友,聚会聚餐,难免饮酒和晚睡,扰乱了正常的生活作息,导致免疫力下降,增加患病几率。

“特殊人群应当重点注意。”邢春燕指出,呼吸道疾病最常见的是流感,发病率最高的是孩子和老人,家中有小孩子的市民,要提醒孩子尽量不外出游玩,注意饮水。据了解,过度燃放爆竹产生的大气污染对人体极为有害,尽量避免孩童燃放爆竹,防止因爆竹燃放污染空气且诱发呼吸系统疾病。患有慢性呼吸道疾病的老人在春节期间也要注意,务必规律吃药,避免因中断正常治疗而导致疾病复发。春节期间也是一个忙碌的时期,市民要避免过于疲劳,要多吃清淡、易消化的食物,保证充足的睡眠。家中注意开窗通风,增强空气的流动性,健康过节。

“适量的运动可以增强免疫力,但如果有感冒等症状,尽量避免过度运动,否则极有可能延缓疾病的康复。”邢春燕说,老年人可以选择适合自己的活动方式,如散步、选择一个清洁的地方进行深呼吸运动,或选择太极拳等运动方式。

牙齿敏感并非洗牙的错

民以食为天,春节期间,人们格外注重饮食,但是享用美食的时候也不要忽略了口腔问题。“口腔卫生不良极有可能造成牙石问题。”济南拜博口腔医院院长、主任医师李铁军提醒市民,牙石就是我们医学上讲的牙结石,唾液中的钙使口腔卫生清洁不到位遗留下的食物残渣钙化,形成牙石覆盖在牙齿上,直接对牙齿产生危害。“现在提倡的刷牙方式是一天三次,一次三分钟,至少早晚各一次。”李铁军告诉大家,刷牙是最基础的清洁方式,最好是顺着牙齿的走向,滚动式刷牙,尽量清洁彻底,少留残余。此外,由于每个人唾液里的含钙离子不一样,再加上吸烟喝茶等刺激牙齿的生活习惯,所以有些时候,即使按时刷牙也有可能出现牙石状况,这时可以选择洗牙,也就是医学上讲的洁治。

那么洗牙会对牙齿有副作用吗?对此,李铁军表示,有些人觉得洗牙后牙齿敏感,并不是洗牙的原因,而是之前有牙石覆盖在牙齿上,所以清洁之后牙齿敏感度自然就提高了。“超声波洁牙机洗牙是相对舒适和安全的。”李铁军建议,牙齿健康的情况下可以一年洗一次牙,如果牙齿本身就存在问题,可以选择至少半年一次。春节前洗了牙齿,出门拜年也能更体面更精神。

同时,李铁军表示,春节期间市民也应避免辛辣、过热、过甜的食物,远离口腔溃疡保持好口腔卫生。节日期间不少人忙于各种应酬,对口腔卫生敷衍了事,使口腔细菌数量急增;大量吸烟、饮酒、通宵熬夜使口腔唾液黏稠度增加,牙周组织的抵抗力下降,口腔细菌就会乘虚而入,导致牙周炎急性发作,所以节日期间的口腔保健是必要的。为了更好地清洁食物残渣,李铁军建议市民使用牙线,尤其是四十岁以上的人,牙齿经过自然磨损加上使用牙签就可能加大牙齿缝隙,牙线是效果最好、副作用最小的剔牙用品。对于牙龈出血问题,李铁军也给出了解答,牙龈出血是由于牙龈的炎症和缺少维生素C使血管变脆,在刷牙或咀嚼时会出现出血情况。可以通过洗牙和口服维生素C等进行治疗。

现在人们对于美的要求越来越高,不少人会选择美白牙齿。“过去美白牙齿刺激性和腐蚀性很大,现在虽然优化了许多,但仍不排除腐蚀性。”李铁军表示,美白牙齿需谨慎,尽量选择正规医院使用最新的材料,最大程度上减少副作用。

健身不当可能误伤膝盖

对于很多上班族来说,春节是难得的休息时间,就想宅在家里。要是能在沙发上来个“葛优躺”,看个电影吃点零食可真是太舒服了。“这种舒服只是暂时的,存在着很大的健康隐患。”济南市中心医院骨关节科主任郭舒亚给市民提了个醒。

“葛优躺”一旦保持的时间久了,人会感到不舒服,甚至惹上颈腰椎问题。若长时间保持这种坐姿,腰椎间的韧带持续牵拉很容易导致劳损,加重腰椎间盘突出等问题。青少年如果长期保持这种坐姿,很容易在发育阶段导致脊椎畸形,甚至形成驼背。

据了解,“葛优躺”之所以舒服,是因为基本用不到我们颈部和腰部的肌肉,因此人也就放松了。在放松的同时,我们更要注重健康,怎样可以坐得又舒服又健康呢?郭舒亚表示,其实可以在腰部垫一个靠背,或者加一个腰托,让脊柱保持正常的生理曲度。

与就想在家躺着恰恰相反,还有的市民想利用假期这个时间锻炼一下身体,跑跑步、滑滑雪。“听说跑步会伤膝盖,那这步还能跑吗?”市民谷女士提出了这么一个问题。对此,郭舒亚表示,是否会伤膝盖,很大程度上取决于膝关节的健康状况,跑步的环境、时间、装备等因素。“比如跑步的地面是否平整、鞋子是否舒适,跑步的时间、速度是否合理等因素,都会决定跑步是否伤膝盖。“年轻人只要跑得恰当,一般不会伤到膝盖。”郭舒亚表示,但是如果运动后有明显的疼痛,就要及时就医了。

“滑雪是冬季的时令运动,每次到了冬季,都会有一些因为滑雪姿势不当或技术不熟练造成身体损伤而就医的患者。”郭舒亚表示,滑雪的时候膝盖是内扣的,而滑雪板较长,如果不熟练的话,摔倒时很容易出现膝内侧韧带的撕裂。“所以滑雪最好在专业人士的指导下进行,不能只图一时滑得开心,忽略了自己的安全。”