

肠胃炎 失眠  
 心肌梗死  
 消化不良  
 头晕 高血压 疲劳过度  
 失眠 心肌梗死  
 疲劳过度  
 高血压 脑血栓  
 消化不良 心肌梗死  
 焦虑  
 失眠 头晕  
 高血压

# 当心! 别让“综合症”来拜年

□岳惠惠

新年的气氛越来越浓厚了，年味也越来越重。瞬间，岁月的年龄在不意中又划了一个圈圈，虎年即将过去，兔年也要翩然而至。昨天，收到朋友发来的短信：“你注意一点，有一伙人在四处打听你，还说逮住你不会轻饶你。”看了这句吓了一跳。“他们一个叫财神，一个叫顺利，领头的叫幸福！我问过烦恼了，它根本不爱你，还说永远不理你。提前祝你新年快乐。”读罢，会心一笑。呵呵，谢谢朋友的良苦用心了。想来过两天

陆陆续续还将会有更多的短信蜂拥而至，收到了短信突然间就觉得幸福弥漫开来，心中充盈着喜悦。有个朋友为人妻已有三年，孩子也一岁多了，记得去年过年和她见面，聊到兴头上她就开始抱怨，她自己已由淑女变妇女，本来过年就放那么几天假，谁都想放松心情好好玩玩，可是她过个年却不能停歇，别人都在吃喝玩乐，拼命的享受，而她却只能忙着照顾完孩子再去照顾厨房。一大家子吃喝，盘子碗擦起来能堆到房顶。常常到了晚上就直不起腰来。真怕这几天再累出病来。看来新年还真是有人欢喜

有人愁啊。但是往往有些潇洒享受的朋友却也美不到哪里去，整天的大吃大喝，动辄通宵不睡，年假一到，聚会、喝酒，娱乐便再也不能停歇。只见得周围所有的娱乐场所皆是一派红火，绵延到天亮。酒店、KTV练歌房更是灯火通明。不少老年人不禁担忧，现在的年轻人，这么个折腾法，身体哪受得了？听听他们的口号：新年一到，就让HIGH来的更猛烈些吧！HIGH肯定是免不了的，因为我们还年轻，我们有资本，最重要的是过年了，我们高兴。但是吃归吃，玩归玩，千万不可

HIGH大了，毕竟身体才是第一位的。每年的年假总有大批的人走进医院，是什么导致的呢？还是过度惹的祸，什么都有个度，千万不可因为过年过节就忘了平时的饮食起居规律了。新年在即，还是谢绝各路“综合症”来拜年吧。今天的主打C12版上将与您一起做好年前的预防工作，在娱乐过节的同时为健康打下坚实的基础。而在C13版的养生版块中，带您正确区别风寒感冒与风热感冒，正确认识，正确对待。