春节饮食三大禁忌和八项注意

春节是中国人最隆重的传统节日，也是亲朋团聚、举杯欢庆的日子，在欢度团圆美满、喜庆祥和佳节的同时，在吃好喝好的同时，别忘了吃得科学、喝得安全。

三大禁忌

一、忌饮酒不节

亲朋欢聚饮酒是少不了的，但是切记劝酒不宜太殷勤。

医学研究显示，饮酒过量会对多种器官如肝脏、心肌等带来不可逆的伤害，实在是得不偿失。尤其要提醒大家，空腹饮酒危害很大，饮酒之前应该先吃些牛奶、面包等食物。

二、忌暴饮暴食

暴饮暴食不仅是指人们饮食超量，更是指人们“疾风骤雨”式的进食方式。

春节期间，亲朋欢聚，往往情绪兴奋，感情波动较大。但过度的兴奋不利于食物的消化，往往引起疾病。因此，春节期间保持情绪稳定、心理平衡、心境平和、精神愉快，有利于饮食健康。

三、忌过分猎奇

春节期间，许多人吃腻了鸡鸭鱼肉，于是绞尽脑汁地去吃一些平时不经常吃的东西，想换换口味，有关专家指出，换口味并不是不可以，但要以安全为前提。

八项注意

一、膳食结构要合理

春节时，盛宴不断，人们会进食很多种类的食物。需要注意的是，膳食结构不合理会导致健康安全隐患。

人体血液应保持微碱性状态。如果人体血液呈酸性，血黏度和胆固醇都比较高，人就容易疲劳，同时抵抗力也会下降。荤菜几乎都是酸性食品，因此，节日饮食切莫餐餐只吃大鱼大肉，要有碱性食物搭配着吃。蔬菜、水果是富含钙、镁等矿物质元素的碱性食品。含碱量最高的要数海带，其次是青菜、莴笋、生菜、芹菜、香菇、胡萝卜、萝卜等。

我国居民的食盐摄入量原本就偏高，节日期间食盐的摄入量往往更多。钾是钠的克星，它能帮助人体排出多余的钠。含钾较丰富的蔬菜有紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等等。

二、食物隐患要警惕

环境恶化导致农牧渔产品受到污染，还有一些不法分子使用有害化工制剂处理农、副产品，这些因素都将影响食品安全。虽然食品安全的总体情况在好转，但是消费者也要保持应有的警惕性。学习了解相关的知识，消费者就可以在购买食品时有所挑选、有所注意。

三、集中采购勿大意

虽然平时的食品市场就非常丰富，但很多人还是有春节集中采购的习惯。由于时间、精力的原因，人们这个时候购物往往挑选得不够仔细，一些有问题的食品也容易乘虚而入。而商家在大批量进货时，也有可能在对商品质量检查方面有所疏漏，因此，消费者购买时更要把好关。对购买食物的地点选择也应注意，尽量去超市、便利店、正规的商场，而不要购买小商贩的商品。即使是在超市等比较有保障的地点，也应该选择那些质量信得过的知名品牌的食品。

四、餐具选用要安全

春节亲朋聚会，很多人会更新家中的餐具、茶具。购买餐具，不能光看外表是否美观，餐具的安全也不容忽视。

一般说来，陶瓷餐具在餐具中毒性最小，但购买色彩鲜艳的餐具时要注意其含铅量。长期使用不合格的铝制餐具，有导致老年痴呆的隐患。铁制餐具切忌使用生锈的铁制餐具。不锈钢餐具有微毒性，其中含有的镍、钛对人体有害。购买塑料餐具应尽可能选择没有图饰或图案较少的产品。

五、制作过程要精心

制作是保证食物安全的重要环节，有一些细节需要非常注意。在食物加工过程中，手、器皿和切菜板、抹布等可能被生鲜食物中的细菌污染。因此要用肥皂把手洗干净，至少在温水里洗手20秒钟。手要用纸巾擦干，以防细菌留在手上。

冰箱里的肉类要有足够的时间化冻，不要让化冻后的水流到别的地方或食品里。最好将需要化冻的食物放在一个盘子里，上面盖一张餐巾纸，让化冻的水由餐巾纸来吸干。

六、烹调彻底可防病

生食是流行的一种饮食方式。很多人喜爱生鱼片的鲜美和生牡蛎的爽口滋味。但是肉类的烹调温度达不到100℃，就不能杀死肉类食物上的寄生虫或病菌。

当人们吃烧烤、涮火锅和海鲜生切时，食物最容易处于半生不熟的状态。这时寄生虫和病菌最为活跃，人们食用后被感染的几率很高。

烹制不熟的扁豆、加热不透的豆浆都有毒素存在，食用后会中毒。因此，消费者不要盲目追求生食的饮食方式。

七、保存条件有讲究

导致食物中毒的细菌最容易在5℃到60℃的环境中滋生，这一区间被称为危险温度区域。食物在食用前过早地准备出来，或者将加工过的食品长时间放置在细菌容易繁殖的环境里，以及不恰当的加热方式，都相当于将食物放置在危险区域。

剩菜剩饭在烹饪后2个小时内要放进冰箱，生熟食品要分开存放。生鲜食品特别是肉类、鱼类和海鲜应存放在冰箱底层，加工过的食品放在顶层。

所有食物都应该放在干净无毒的可清洗容器内并盖严。已化冻的肉禽及鱼类不宜再次保存，鱼、肉等罐头食品保存期不得超过一年。

八、佐酒小菜有禁忌

不是所有佳肴都适合下酒，这里要请您特别注意凉粉、胡萝卜和熏腊食品。

凉粉在加工过程中要加入适量白矾，而白矾具有减缓肠胃蠕动的作用。用凉粉佐酒会延长酒精在胃肠中的停留时间，增加人体对酒精的吸收。同时也增加了酒精对胃肠的刺激，减缓血流速度，延长了酒精在血液中的停留时间，促使人醉酒，危害健康。

胡萝卜所含有的胡萝卜素与酒精在肝脏酶的作用下，会生成危害健康的有毒物质。

熏腊食品含有较多的亚硝胺和色素，与酒精反应，不仅伤肝，而且损害口腔、食道与肠胃粘膜，还会诱发癌症。（冰 冰）

健康白城

饭后一支烟 毒害会更大

“饭后一支烟，赛过活神仙”，这对吸烟者来说是一种非常有害的误导。因为饭后，血液循环量增加，所以，尼古丁迅速地被吸收到血液，饭后吸1支烟，比平常吸10支烟的毒害还大。

因为饭后人体热量大增，各种内脏器官开始兴奋。如胃肠运动加强，血液循环加快，全身的汗毛孔都张开。这时吸烟会使蛋白质和重碳酸盐的基础分泌受到抑制，妨碍食物消化，影响营养吸收。同时，还给胃及十二指肠造成直接损害，使胃肠功能紊乱，胆汁分泌增加，容易引起腹部疼痛等症状。而且身体在对食物积极消化、吸收的同时，对香烟烟雾的吸收能力也增强，吸进的有害物质也增加。饭后实验证明，饭后吸1支烟，比平时吸10支烟中的毒还多。

烟草是一种含有多种对人体有害化学成分的植物。吸烟时烟草在700–800℃高温下燃烧，原来烟草中所含物质和卷烟生产过程中加入的一些添加剂一起发生化学反应，又产生一些有害物质。其中含量较多、危害较大的物质有尼古丁、一氧化碳、烟焦油、放射性同位素、金属元素镉和亚硝胺等，这些有害物质被吸入人体，对神经、心血管、呼吸、消化、泌尿生殖等系统的组织和功能造成损害，降低抗病能力，导致或诱发各种疾病。吸烟还影响美容，加速衰老，使人折寿。

医学研究表明，烟瘾可以分为生理的和心理的，其中生理成瘾者对香烟中尼古丁的依赖程度非常深，需要在医生的帮助下戒除，借助特殊的器械和药物才能达到效果。（亮 亮）

室内冰上运动的注意事项

滑冰这项运动大家相对熟悉，滑冰的场地主要分为自然场地（户外冰场）和人工场地（室内冰场）。

相对于户外冰场，室内冰场有着温度适宜、冰况好等优点。在室内冰场滑冰时，应该避免携带坚硬的物品，并建议佩戴轻薄的手套，穿长衣、长裤，防止冰刀割伤。滑冰时务必穿合脚的冰鞋，松紧度适宜；如果冰鞋较松，容易发生扭伤，严重时甚至会导致骨折。

速滑的速度快，冰球的碰撞激烈，花样滑冰的技巧和难度大。不同的冰上运动，易发的损伤类型也不相同。一旦发生外伤，要第一时间向冰场的工作人员寻求帮助。但大家也应当具备基本的急救和自救知识。

受伤后要先评估 那么怎么才能做到快速、准确的评估呢？可以将身体大致分为4个部分：一是头颈部（包括脊柱），二是胸腹部，三是骨盆，四是四肢。评估内容主要看四点：有没有红肿、出血、畸形和压痛；红肿、畸形和压痛是骨折外伤的重要体征；冰球运动中，碰撞在所难免，可能因撞击伤及胸部，腹部脏器的损伤相对少见；如果大家不确定自己有没有胸腹部的问题，可以尝试使劲咳嗽，咳嗽时如果存在疼痛不适的地方，可能提示发生了该部位的外伤。

切割伤急救重点是止血 由于冰刀刃比较锋利，在特殊情况下可能发生切割伤。如不慎发生切割伤，首先应当进行压迫止血。如果出血量较大，可能提示较大的动脉或静脉发生损伤。如果切割伤在四肢部位，可以使用皮带或者魔术头巾等制作止血带，在损伤部位近端加压，直到出血得到控制。

头颈外伤须防二次损伤 对于头颈部及脊柱的外伤，主要以预防为主。速滑和冰球运动需要佩戴头盔。一旦发生损伤，一定要等待专业救援。因为救援不恰当造成的二次损伤可能比原始的损伤更加严重，所以头颈背痛，暂时别动，等待救援，避免加重。

外伤后应做好临时制动 骨盆和四肢的外伤以骨与软组织损伤为主。滑冰造成的外伤通常为关节扭伤和骨折。骨盆的骨折非常罕见，上肢及髋部的骨折、膝踝关节的外伤相对多见。肩部、大臂和肘部的外伤，也可以借助衣服（帽衫），进行悬吊固定。前臂和腕关节的外伤可以使用头盔和手套临时制动。下肢从髋关节到小腿和踝关节的外伤需要借助长夹板或类似物品进行临时固定，原则上固定的范围需要超过损伤部位上下的两个关节：膝关节受伤，需要固定髋关节和踝关节；髋关节受伤，需要固定至骨盆区域以上，下方超过膝关节；踝关节受伤，可以使用“U”形夹板固定至小腿中上1/3的位置。

希望大家在保证安全的前提下，享受冰上运动带来的快乐。（孙 旭）

除了头孢，吃这些药也千万别喝酒

春节将至，亲朋好友聚在一起吃饭，推杯换盏在所难免。而如果您或您的家人朋友恰好正在吃药，那就要注意了：吃药和喝酒，一点都不配哦。尤其是正在服用下面这些药，您可千万别喝酒！

头孢类药物

大部分头孢类药物都含有类似双硫仑化学结构的甲硫四氮唑基团，若在服药前后饮酒，可能会导致双硫仑样反应。双硫仑样反应是指某些药物由于具有与双硫仑相似的化学结构，用药后若饮酒，有可能出现面部潮红、结膜充血、视物模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、呼吸困难、惊厥，甚至死亡等。一旦出现双硫仑样反应，应及时停药和停用含酒精类制品，轻者可自行缓解，较重者需送医院吸氧及对症治疗。

特别提醒，在饮酒后3天内不宜应用头孢类药物。用药7天内不能饮酒，同时禁用含有酒精的药品及食品，例如吃酒心巧克力，服用藿香正气水，使用辅料含有乙醇的注射剂，以及使用酒精处理皮肤。

此外，硝咪唑类药物，如甲硝唑、替硝唑与乙醇也可能发生双硫仑样反应，应分开使用。

对乙酰氨基酚片

对乙酰氨基酚片是大多数感冒药中用来退烧的成分，也是用于缓解轻至中度疼痛（如关节痛、偏头痛等）的常用药。研究表明，饮酒有增加对乙酰氨基酚肝毒性的可能。

降压药

过量饮酒具有扩张血管、抑制交感神经及血管运动中枢、减弱心肌收缩力的作用。如果酒后服用降血压药，将使小血管更为扩张，血容量进一步减少，血压骤降，容易出现体位性低血压或晕厥。

阿司匹林

阿司匹林和乙醇之间存在药代动力学的相互作用及一定药效学相互作用。任何浓度乙醇的摄入都会增加对消化道的刺激，易引起胃黏膜病变或使溃疡复发，增加与阿司匹林相关的上消化道出血风险。

镇静催眠药

镇静催眠类药物与乙醇合用后，对中枢的抑制程度与药物的种类、用药量、饮酒量有关，表现为嗜睡加重，反应灵敏度降低，注意力分散，协调能力差，严重的甚至可导致死亡。

抗癫痫药

乙醇可影响某些抗癫痫药物的代谢，从而影响疗效。另外，饮酒本身也可能造成癫痫发作。因此，癫痫病人不适合饮酒。

降糖药

服用磺酰脲类药物期间饮酒，可发生严重低血糖或不可逆的神经系统病变。因为乙醇可以阻碍甘油、乳酸和某些氨基酸转变为糖的过程而使血糖降低，还可引起双硫仑样反应。

总之，乙醇可以改变许多药物的反应，大量饮酒会影响许多药物的生物转化。服药期间应仔细阅读说明书，就诊时及时告知医生近期的饮酒史。在上述药物的用药期间，应该避免饮酒，以免引起严重的不良反应。

（衔 青）

燃气安全

·小知识·

冬季是燃气事故的高发季节，燃气出现泄漏或不正确使用，可能引发火灾甚至爆炸事故。所以居民在冬季使用燃气过程中，这些知识一定要知道！

正确使用燃气

1、保持空气流通

管道气完全燃烧时，需消耗的空气量是该气体的四倍以上，应保持厨房、燃具周围良好的通风状态。

2、注意人走火熄

用气完毕，要关闭阀门。临睡前，外出前，应检查确认燃气管道、液化气罐和灶具阀门已经关闭。

3、使用燃气要照看

切勿在无人照看的情况下使用燃气具。汤、粥、牛奶等烹煮时容易溢出，要多加照看，以免汤水淋熄炉火，造成燃气泄漏。同时避免儿童接近燃气具。

4、打不着火应停顿

如果连续三次打不着火，应停顿一会儿，确定燃气消散后，再重新打火。燃气多次释放，遇到明火极易燃爆。

燃气管使用规范

家用的燃气管一般有三种：

1、第一种是软管，这种管子容易老化而出现断裂、漏气等危险因素，使用超过18个月就要更换。

2、第二种是金属波纹管，这种管子用6至8年是可以的。

3、第三种是铝塑管，这种管子使用年限为50年，但要定期检查接口处。

使用燃气管要注意：

1、燃气胶质软管的长度，不能超过两米。

2、燃气管不要靠近炉面，以免被火焰烧烤。

3、不要穿越墙体、门窗。

4、不要压、折胶管，以免造成堵塞，影响连续供气。

5、燃气管与燃具、管道的接口处，请用管扎紧，防止脱落漏气。

燃气泄漏时的应急措施

1、异味明显，断气通风

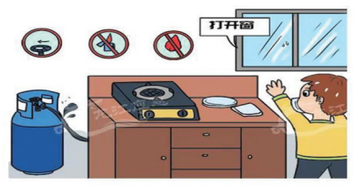
发现室内有煤气等异味、煤气突然中断以及没有燃气时，应立即将灶具阀（或气罐阀）关闭，并打开门窗通风换气。动作应轻缓，以免金属猛烈摩擦产生火花，引发爆炸。

2、电气设备，禁开禁关

燃气泄漏时，千万不要开启或关闭任何电器设备，以免产生火花，引发爆炸。

3、迅速离开，以防中毒

若室内煤气等异味较为明显，应迅速撤离，以防窒息、中毒。



4、关闭阀门，及时转移

管道燃气用户可用胶带将漏气部位缠紧，然后设法找到进入单元的燃气管道总阀门予以关闭。

气瓶用户当阀门失灵时，应先用湿毛巾、肥皂、黄泥等将漏气处堵住，再将气瓶转移到室外，泄掉余气，切记，杜绝一切火源。

5、及时报警，抢险抢修

出现险情，应立即拨打供气单位抢修电话、119火警电话，以利于及时抢险、抢修。但不要在充满燃气的房间内拨打求助电话，也不要打开油烟机或排风扇，以免擦出火花，引发火灾。