

肿瘤病人冬季健康有妙招

切莫蒙头大睡 应做适当运动

肿瘤病人冬天怎么吃最好？肿瘤病人冬季如何休息最好？1月4日，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院肿瘤科主任曾永蕾与读者交流。

□ 李晋 记者 马冰璐 文/图

不要蒙头大睡，应有适当运动

读者：我是一名肿瘤病人，请问冬季如何休息最好？

曾永蕾：冬季夜长昼短要多睡点觉。从现代科学来讲，良好的高质量的睡眠能提高人体的免疫力。人体被损伤的细胞的修复工作很多是在睡眠中完成的，良好的睡眠无论对健康的人还是病人都至关重要。当然不是劝肿瘤病人蒙头大睡，还应有适当运动，也不是整天睡觉，而是要在夜里保证足够的睡眠时间和好的睡眠质量。过度的睡觉，躺着不动也不好，过犹不及。

多吃优质蛋白质含量高的食品

读者：肿瘤病人在冬天怎么吃最好？

曾永蕾：从医学上来说，要增加营养，应多吃优质蛋白质含量高的食品如牛奶、鸡蛋、鱼等，多吃新鲜蔬菜和水果(500g/天)。水果很重要，含有维生素。虽然蔬菜里也有，但蔬菜一经过烹调后维生素就有很多丧失了，水果原汁原味，作用很好，戒烟戒酒，还有就是及时补充水分。冬季通常天干物燥，此时人体内水分也十分容易流失，造成大便干结、痰液稠厚。春节期间，走亲访友，不要大吃、大喝，也不要通宵达旦地玩乐，这些对于肿瘤患者的健康来说是巨大的威胁，所以春节期间肿瘤患者一定要淡定，保持自己良好的生活、饮食习惯尤为重要。

适度锻炼对病人康复有益

读者：我一直有锻炼的习惯，冬天是否需要



曾永蕾：主任医师，擅长运用中医、中西医结合理论与方法治疗肿瘤，在防治肿瘤放化疗及靶向治疗所致副作用、中晚期肿瘤的综合治疗方面积累了丰富的临床经验。

要停止室外锻炼？

曾永蕾：癌症患者在冬天的治疗和康复中应注意起居有常，适度锻炼对病人康复有益，但在冬季锻炼要避免早晚天气寒冷的时间，选择上午、下午天气晴好的时候出门，如遇雨雪天气就不要出门锻炼，可在室内进行适当的运动。锻炼过程中有几点要注意：一要注意动静结合、劳逸适度。动要多样，包括体育锻炼、太极拳、舞蹈等。静要“调神”，既要注意过劳则气耗，又要警惕过逸则气壅；注意循序渐进，不宜操之过急，要懂得欲速则不达；注意持之以恒，特别值得一提的是，当身体出现某些不适或病情有反复迹象时，应及时请医生诊疗或检查，不能盲目迷信锻炼。

应及时熏醋进行空气消毒，另外在健康人鼻孔涂抹大蒜液或口服几瓣大蒜可减少传染。

3.合理饮食：大蒜、大葱、姜、食醋等，都是预防感冒的常用食品。如周身酸痛、咳嗽，可服调和营卫之方(梨、枣、姜、冰糖共煮水冲鸡蛋)，早、晚各一次，服后休息。或服葱白、姜汤以发汗驱散风寒，一般表症即可解除。如症状较重，要早用药控制病情发展。

4.药物预防：科学研究表明，服用预防药物后，一般可使感冒的发病率降低50%左右。另外，流感疫苗已经在我国北京、上海、广州等地进行临床试用，疫苗安全、效果较好，体质较弱的人也可以提前注射疫苗来预防感冒。

□ 江锐 整理

冬天怎样预防感冒？

感冒的发生与外界天气条件的变化和人的体质强弱有关。冬季是感冒的高发季节，对感冒“以预防为主”尤为重要。

1.自我防护：一般病多从口入，而感冒多是病从鼻入。因此，要坚持用冷水洗脸，增强鼻粘膜对空气的适应能力。及时掌握天气变化，根据天气添衣御寒。同时，加强体育锻炼，增强适应环境的能力和身体的免疫力。另外，在感冒流行期间，尽量少去人口稠密的地方，经常洗手。当身体稍感不适，轻度口干，鼻塞时就立即吃药，多喝水，注意保暖和休息，使病情及时好转。

2.家庭预防：要注意室内空气新鲜，早晨开窗换气不少于十五分钟；家中如发现流感患者

因病致残者 要勇于打开心扉多社交

星报讯(倪惠惠 孙雨静 记者 马冰璐) 据统计，脑血管疾病、脊柱脊髓疾病、骨关节疾病是因病致残“主力军”，最近，前往医院心理咨询门诊就诊的因病致残者有所增多。对此，合肥市一院心理咨询门诊专家、国家二级心理咨询师娄彦芝提醒，因病致残者除了要重视康复治疗外，还应做到“身心同治”。

据了解，致残原因大致可分为先天性残疾和获得性残疾。获得性残疾主要是创伤、伤害或疾病致残，因疾病致残占一半以上，其中，脑血管病、脊柱脊髓疾病、骨关节疾病是因病致残“主力军”。据一项在合肥市龙河路社区开展的针对因病致残者心理状况的调查显

示，超五成因病致残者存在心理困惑。

“在关注因病致残者身体健康的同时，还要关注他们的心理健康，因病致残者除了要重视康复治疗外，还应做到‘身心同治’。”娄彦芝表示，不少因病致残者会陷入悲观、失落的情绪，甚至萌生消极心理，“除了他们自己要不断调整情绪和心理外，家人也要多多给予关爱和开解。”

娄彦芝建议，因病致残者应勇敢地正视疾病和身体的残疾，勇于打开心扉，走出家门，参加社交活动，出现心理困惑时，不妨向亲朋好友倾诉，千万别憋在心里，“此外，还可以多培养一些兴趣爱好，并发掘自己身上的闪光点。”

下周预告

肩袖损伤如何进行康复治疗？肩袖损伤日常起居有何注意事项？下周二(1月8日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请省二院康复医学科主任医师朱咏梅与读者交流。

朱咏梅，主任医师，从事传统与现代康复学工作20余年，发表专业核心期刊论文20余篇；擅长脑血管后遗症、骨折后运动功能、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等内科疾病的中医药传统康复治疗。

□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐

一周病情

健康用眼可有效预防近视

星报讯(记者 马冰璐) 最近，因近视前往医院就诊的中小学生增多。对此，安徽省儿童医院眼科医生马玲提醒，预防近视最主要的方法是健康用眼。

马玲提醒，预防近视最主要的方法是健康用眼。“首先，在持续用眼之后要让眼睛适当休息，这样我们的眼睛就不会‘积劳成疾’变成近视，比如学生做作业、接触电子产品、看电视等，每一小时中间应至少休息10分钟，可远望5米之外或加做眼保健操。”

此外，马玲建议，中小学生应保证足够的户外活动时间，每天不少于2小时；每天要做标准的眼保健操。只有让眼睛的“变焦系统”睫状肌休息下来，才能让近视止于“假性近视”，才能让孩子们远离眼镜。

养生生活

百岁老人，良好家风有助养生

星报讯(记者 祁琳) 高素英老人今年104岁，是亳州人，她性格乐观，起居有规律，睡眠质量好，早睡早起，按时作息，是出了名的“福星”。

老人坚持每天早晨和傍晚都出去走走，活动活动腰腿，虽然老人在饮食上基本没有特别要求，家人吃什么，老人就跟着吃什么，但她很注重清淡。好的饮食习惯，不但让她从日常饮食中获取更多的营养，也会帮助她每天维护自身的健康。

另外老人爱干净，她坚持自己做一些力所能及的家务事，在家庭中，年龄不同，辈分不同，性格、文化、兴趣爱好不同，但家庭中很少出现矛盾，大家互相体谅，尊老爱幼，形成了互相理解、平等、关爱的文明家风。高素英老人福寿双全，拥有平常人难得的四世同堂的幸福生活。

食药安全在身边

问：眼药水放冰箱能不能保鲜？

答：有人认为眼药水开封后，只要没过保质期就可以用，或将其放进冰箱，认为这样能“保鲜”，这都是不正确的。眼药水制备时需满足无菌、等渗、适当的酸碱度等质量要求，开封后与外界空气接触，使用时还可能与眼睑、睫毛接触，这都可能污染眼药水，大大缩短保质期。因此，眼药水开封后建议在一个月之内用完，超过这个时间就不建议再用。

除了一些有特殊保存温度要求的眼药水要放置冰箱冷藏室保存外，多数眼药水只要密闭放在阴凉干燥处保存即可。有时将眼药水放置冰箱保存不仅不能“保鲜”，如果瓶盖没拧紧，其中的水分蒸发，还可能改变眼药水的渗透压，不利眼睛健康。需要在冰箱冷藏的眼药水，放进去前应确保瓶盖拧紧，最好用塑料袋扎紧后再放进去。

现在市面上已经有很多单剂量小包装的眼药水，可以避免出现上述问题。用眼药水前应阅读说明书，如果出现眼药水颜色变化、浑浊、絮状物等情况，不宜再用。

□ 石跃新 记者 王玮伟

寻医问药

读者：如何预防孩子性早熟？

安徽省儿童医院儿童保健科主治医师杨婷：饮食方面，避免孩子服用一些雌激素含量较高的保健品、食品等；生活上，多关注孩子的一些发育信号，即第二性征，特别是接近青春期发育的小朋友，及早发现，及早治疗，及早处理。

□ 王筠 江薇薇 记者 马冰璐