



痔疮,这一常见的肛肠疾病,在我国有着极高的发病率。据中国人常见肛肠疾病流行病学的调查数据显示,男性和女性肛肠疾病的患病率分别为50.04%和50.17%,其中痔疮的发病率最高,占有肛肠疾病的87.25%。这一庞大的数字意味着,全国可能有5亿人患有痔疮,其中以内痔患者最多,占痔疮患者数的52.23%,混合痔占21.05%,外痔占14.04%。

在节假日期间,由于人们的生活习惯和饮食结构改变,痔疮的发病率往往会增加。这种“节日病”的症状包括疼痛、便血、便秘、肛门坠胀、肛门瘙痒、痔核脱出等,这些症状都会严重影响人们的生活质量。本文将重点探讨如何通过合理的饮食管理来预防痔疮“节日病”。

◎饮食“三宜”

节日期间聚餐较多,要保持少量多餐,粗细调和,荤素搭配。特别注意不要暴饮暴食,过饱或过饥,避免不洁食物、腐败食物、生熟混合食物。痔疮患者要多饮水,选用性凉、质润、通便的饮食,与病相宜,食之有益。为了有效缓解痔疮病情,饮食调理和纠正不良的饮食习惯是防治痔疮的重要措施,要重视日常生活饮食管理的“三宜三忌”。

1. 宜食用富含纤维素的食物 膳食纤维能促进胃肠道蠕动,加快食物通过胃肠道,减少吸收。同时,不可溶性膳食纤维可以起到防治便秘的作用。叶类蔬菜如芹菜、韭菜、菠菜、白菜等;根豆类蔬菜如藕、竹笋、茭苳等;菌藻类蔬菜如金针菇、平菇等;五谷粗粮类如未经加工的谷类、燕麦、荞麦等都是富含膳食纤维的食物。但需注意,过高的膳食纤维会干扰肠对钙、锌等元素的吸收,因此不要食用过量。

2. 宜选用质地偏凉的食物 中医认为肠主津液,燥热易导致肠道津液亏损,引发便秘。凉性食物可以滋养阴液,同时避免加重肠血管扩张而导致便血。水果如梨、西瓜、苹果等;瓜茄如黄瓜、丝瓜等;

此外,痔疮出血较多时可以选择海带、紫菜等。但需注意,多食这些食物可能引起腹泻等,一次不能吃得太多。

3. 宜摄取具有滋补润肠作用的食物 这些食物能够增加粪便的含水量,增加肠道的蠕动,使其更易于通过肠道,并减少肠道内的不适或疼痛感。如香蕉、莲子、核桃等,烹调时多选用芝麻油、菜籽油等。

◎饮食“三忌”

痔疮患者不宜高糖高脂,禁忌辛辣、燥热、冰冷的饮食,损伤脾胃运化功能,与病相反,食之有害。其中,部分特殊食物因有较大的不良反应,尤为痔疮患者所避免。

1. 忌食辛辣刺激性的食物 这些食物能强烈刺激胃液的分泌,包括各种香料及味重的调味品。如辣椒、花椒、洋葱、大蒜、生姜、桂皮、八角、小茴香、芥末、辣条、咖喱等;以及碳酸饮料、咖啡、浓茶、烈酒等。可能导致内热便秘,也可能导致胃肠道黏膜损伤,消化道血管扩张过度,诱发或加重痔疮出血等。

2. 忌食燥热、油腻、煎炒、烧烤、腌制食品等,禁忌发物 这些食物大量停留在胃肠内不能及时消化,容易助热动湿,又损伤胃肠津液,不利于保持大便通畅,可促使痔疮发生或诱发痔疮的急性发作。特别是某些食物有升散、动风、助火、动血作用,或引起旧疾复发、新病加重,中医称之为发物,如生蒜、桃子、火锅、鹅肉等,引起上火、便秘,诱发痔疮炎性水肿、痔核脱出、溃疡出血,肛周红肿、黏滞、瘙痒,对痔疮患者极为不利。

3. 忌食生冷食物、冰冻饮料 如生鱼、生蚝、生虾、螃蟹、凉菜、冰淇淋等。这些食物可能损伤胃肠蠕动功能,食积壅滞,引起胃肠不适,消化不良。产生寒湿、湿毒、痰浊、水湿,或者蕴久化生湿热,寒热邪气夹杂,诱发或加重痔疮症状。

总之,在节假日期间,更应重视饮食的合理搭配,避免因饮食不当引发痔疮“节日病”。(据《大众卫生报》)

“断片酒”还是不要尝试

你知道“断片酒”吗?就是那种包装看起来像果味饮料的酒精饮料,有多种果味。据喝过的人介绍,它喝起来跟普通的果味饮料差不多。但实际上,它是含咖啡因和12%酒精的能量饮料,虽然看上去“人畜无害”,却非常“勇猛”!“断片酒”曾引发过多起“是非”,如酒精中毒,甚至致命!

这种号称“喝一罐能懵逼,喝两罐能断片”的神奇酒精饮料,真的有这么大威力吗?我们一块儿去了解一下。

◎危险的添加剂

这款酒里有4种添加剂:酒精、咖啡因、瓜拉纳和牛磺酸。酒精和咖啡因我们平时也经常提到,大多数人也清楚。那么,什么是瓜拉纳和牛磺酸?

瓜拉纳,又名巴西香可可,无患子科藤状灌木,

盛产于巴西北部亚马孙河流域,是巴西最著名的且很早就有史书记载的雨林药用植物。巴西把瓜拉纳称为“超级水果”,被广泛应用于早餐麦片、饼干、谷物棒、糖果、汤料、胶囊、片剂等产品中。长期食用瓜拉纳有提神醒脑、滋阴壮阳、控制食欲、缓解腹痛、恢复体力、补充能量、强身健体之功效。简单地讲,它是巴西的一种兴奋剂。

牛磺酸,又称β-氨基乙磺酸,最早从牛黄中分离出来,故得名。纯品为无色或白色斜状晶体,无臭。牛磺酸化学性质稳定,不溶于乙醚等有机溶剂,是一种含硫的非蛋白氨基酸,在人体内以游离状态存在,不参与人体内蛋白的生物合成。简单地讲,是从动物体内提取的一种兴奋剂。

这4种添加剂中,有2种是国际上不允许放在一起的,那就是酒精和咖啡因。如果这两者在一起添

冬日晒太阳有讲究

冬阳一寸值千金,要想在冬日预防疾病增加免疫力,最简单方便的方法是日光浴。阳气虚弱的人、先天不足的人、有慢性病的老人,这三类人尤其要常晒。冬季,晒太阳最佳时间为上午9时至10时、下午3时至4时,可暴露四肢和面部的皮肤于阳光下,每天晒半个小时左右。晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,以通畅百脉、调补阳气。人体腹为阴,背为阳,且督脉、足太阳膀胱经均分布在后背,所以晒晒后背有助于补充阳气,调气血。

俗话说“寒从足下起”,阳虚体质的人一年到头腿脚都是冷冰冰的,这种情况最应该晒晒腿脚。阳光可以带走腿脚的寒气,还能加速钙质吸收,预防骨质疏松。(据《人民日报》)

服用中药 勿随意加糖

喝中药时为何不能随意加糖调味?因为糖也是一味中药。

张仲景《伤寒杂论论》的小建中汤里,就有饴糖这味中药。据考证,饴糖是以淀粉质的粮食谷物(糯米、小麦、玉米等)为原料,经发酵糖化而成的食品。小建中汤以饴糖为君药,用来补中益气,顾护中焦脾胃。所以,从传统中医药理论来看,加糖不是为了调味,而是为了功效配伍。

有些药物虽苦,但苦味起着一定药理作用。苦味可以刺激消化道腺体分泌,如果嫌药味苦而加糖后饮服,这种作用就减少或消失,药效也受到了影响。所以,不妨在医生开方时,询问一下能否加糖,加什么糖。(据《浙江老年报》)



冬季养生 补肾是关键

中医理论认为,寒与肾相应,最易耗伤肾的阳气。故冬季进补,关键是补肾。建议多吃一些黑色补肾的食材,如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳、黑枣等。同时不宜吃过咸的食物以防止耗伤肾精,如海带、紫菜等。此外,寒凉食物也要少吃,如螃蟹、海虾等。

不同的体质有不同的补肾方法,应做到平补阴阳:

气虚者

表现:乏力、气短、腹胀、头晕等。

可适当吃黄芪、党参、太子参、山药、大枣等。

阳虚者

表现:怕冷。

可多食用牛肉、羊肉、龙眼肉、南瓜、韭菜、芹菜、栗子等,但是要忌食生冷的食物。

阴虚者

表现:口干、咽干、皮肤干燥等情况。

可多食用甘凉润燥之品,如鸭肉、牛奶、鸡蛋、鱼肉、芝麻、蜂蜜、百合等,但是要忌食温阳燥热的食物。(据《家庭医生报》)



勤工俭学、提前磨砺、不慎被坑…… 走近寒假高校“留校族”

株洲晚报融媒体记者/吴楚 实习生/周丽婷

寒假,对大学生而言,意味着可以远离课堂过几天悠闲日子,与家人团聚共度春节。在大多数同学踏上返乡的归途时,却有一批人选择留下。他们为何选择当留守族?假期又有哪些安排?连日来,记者走进高校,与同学们聊了聊。

◎勤工俭学挣生活费

1月10日傍晚,湖南工业大学东门人流如潮。许多大学生背着大包小包,从校门口鱼贯而出,行李箱轱辘和水泥地演奏出一首节奏紧迫的归乡曲。

小龚带着耳机,逆着人潮,从公交车站匆忙地往学校走。

他今年大四了,刚结束一天的工作。他家境一般,为了多赚点钱,这个寒假,他选择在周边一家餐饮店做服务员。每天工作8个小时,他能赚到120元,一个月下来,就能挣到两个月的生活费。

“就业形式很严峻,大家都这么卷,我做好自己就行。找个兼职做做,多赚点生活费,还能增加社会经验,挺好的!”小龚说。

当记者问及独在异乡是否会想家时,小龚脸上便不再淡定,流露出一丝黯然。“我也想回家,但是父母年纪大了,让他们承担我的生活费我过意不去。”

小龚是众多独在异乡、家境清寒学子的投影。与小龚一样,湖南铁道职业技术学院读大三的李同学也选择寒假留在校勤工俭学。

小李已经一年没有回过家了,去年寒假找了一份火锅店的兼职,收入4000多元。今年寒假在一家健身房做私教,“赚钱的同时还能锻炼身体呢!”小李对自己的兼职计划颇为满意。事实上,小李去年寒假4000多元的兼职收入是比较少见的。记者走访了解到,株洲大学生假期兼职月均工资

提醒

◎寒假兼职要擦亮眼睛

小陈是湖南工业大学大三的学生,1月初找到一个线上修图的工作。对方提出先提交100元保证金和350元学费,待技术成熟后安排接单。

可当小陈缴纳学费进入接单群后,发现一切并不简单。机构只管报名不管后续安排,接单根本轮不到自己。

陈同学表示,申请退课也麻烦,需要赔偿高价违约金。原以为自己能靠网上接单赚点生活费,然而实际还倒贴450元。

假期来临,学生空闲时间变多,兼职需求变

大。一些不法分子将目光瞄上涉世不深、找工作心切的大学生。

同时,部分用人单位不会与实习生签订劳动合同,而是口头约定薪资。企业与学生之间的劳动关系难以界定,大学生兼职维权取证难。湖南卓律律师事务所律师聂炜建议,假期兼职一定要通过正规途径应聘,找工作之前要对用人单位做初步了解,能否建立劳动合同关系。若被骗取钱财,首先要查询收钱单位是否存在,到企业所在地劳动监察部门投诉,投诉不行可向当地公安局报案。

◎增加就业筹码

目前,许多用人单位要求应聘者有一定的相关经验和额外的技能。这些条件促使大学生们利用假期时间进行实习,为今后就业增加机会筹码。

湖南工业大学研一学生小张学的教育类专业,她选择与自己专业相关的兼职,如家教、考研培训等,在赚取生活费的同时还能提升自己的专业能力。“很多学校在应聘要求里明确要相关的授课经验,兼职需要专业对口,不能盲目去做。”小张对于自己的职业规划有着清晰的认知。

湖南铁道职业技术学院大三学生小刘留校原因比较特殊,她选择为自己打工,在校外经营自己的摄影工作室。

“现在找合适的工作挺难的,我结合自己的爱好给别人拍照,一单也能赚不少钱!现在年轻人都爱拍照,深耕这种小市场,没必要去大赛道卷。”小刘说道。

近年来,像小刘这样的在外创业实践的大学生逐渐增多,经营服装店、剧本杀、校内线上送餐、甜品店、宿舍美甲等等,形式丰富多彩。

暖心! 饭店老板 为环卫工人发年货



近日,天元区乡里香味饭店的老板杨辉,精心准备了200份扣肉、200箱脐橙、400瓶啤酒、400份发糕等年货,赠送给辖区68岁以上老人和环卫工人,让他们感受到关爱和温暖。杨辉是群丰镇合花社区的一名党员,在本地做餐饮生意多年,一直热心于公益事业。

株洲晚报融媒体记者/杨如 通讯员/郭娜 摄影报道

1月26日株洲西站 将启用春运列车运行图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/李毅哲 通讯员/包卫华) 记者昨日从株洲西站获悉,2024年铁路春运预计将出现探亲流、学生流、务工流、旅游流高度叠加,呈现总体高位运行和节前相对平稳、节后相对集中的特点。

为此,广铁集团在1月10日实行的一季度运行图的基础上,动态跟踪客流变化,及时编制了春运列车运行图,进一步增加客运能力,预计节前每日安排旅客列车12700列左右,节后每日安排旅客列车12800列左右,较一季度运行图分别增加1551列和1651列,客座能力较2019年春运分别增长14.4%、12.6%。

另外,春运期间,还将根据铁路12306候补购票数据,再适时增开临客列车和采取动车组重联运行等方式,及时在热门方向、区间和时段灵活增加运力投放,实现铁路运力与客流需求的科学匹配。

株洲西站春运列车运行图自2024年1月26日零时起至3月5日24时止,共计40天,节前15天,节后25天,3月6日零时起恢复一季度基本运行图。

株洲西站提示,春运期间具体开行列车信息及车票预售信息,请以铁路12306网站(含手机客户端)及车站公告为准。铁路12306网站是中国铁路唯一官方火车票网络售票平台,从未授权任何第三方平台发售火车票。旅客通过第三方平台购票,不仅会遭遇附加费、捆绑销售服务等“陷阱”,还可能存在个人隐私信息泄露风险。请广大旅客朋友一定要通过铁路官方渠道购票,认准12306官方网站和“铁路12306”官方App,同时确认票款的收款方为“中国铁路网络有限公司”,避免后续如需退票、改签时无法收到应退款项。

具体详情扫二维码查看。



拍案惊奇

签字同意加装电梯后又反悔 其他业主诉至法院能获支持吗?

本报讯(株洲晚报融媒体记者/贺天鸿) 低楼层业主原本已签字同意加装电梯,结果又反悔阻工,其他住户无奈诉至法院。近日,芦淞区人民法院判决了一起因安装电梯引起的民事纠纷案。

据了解,原告黄某与两被告荆某、詹某共同居住在芦淞区某小区某栋2单元,原告居住该楼栋604号,两被告分别居住在该楼栋104号和203号。

2021年8月,芦淞区某小区某单元依据《株洲市城区既有住宅加装电梯实施办法》(株建联字[2021]15号)文件,启动老旧小区加装电梯工程。全体业主对加装电梯事宜协商一致同意,并在《对单元楼加装电梯征求意见表》上签名捺印。2022年8月,黄某作为业主代表与第三人某电梯安装公司(以下简称“电梯公司”)签订了《电梯定作、安装及钢结构并道施工合同》。2022年10月,经过系列手续后,电梯安装工程准备开始施工,却被荆某、詹某阻止。荆某、詹某认为安装电梯需要打螺丝,

会对自己居住的一、二楼造成影响。经社区居委会工作人员多次协调未果,电梯施工只能暂停。

后续,黄某被其他业主推举为代表,向法院提起诉讼,请求判令两被告立即停止对单元楼加装电梯的阻工行为,并排除该电梯加装工程的阻工妨碍。

法院审理认为,黄某方已就加装电梯履行了报批手续并经批准,程序合法。但荆某、詹某阻止上签字同意,并签署了《株洲市城区既有住宅加装电梯框架协议》。现荆某、詹某阻止电梯施工,违反诚实信用原则。黄某作为单元业主推举的诉讼代表人,有权从相邻纠纷的角度出发,要求荆某、詹某排除妨碍。

最终法院依法判决,荆某、詹某立即停止对涉事单元楼电梯加装工程施工的妨碍,使电梯公司能继续实施电梯加装工程。