

生活解惑

长期饮酒会“麻不倒”吗



不少饮酒者关心，长期饮酒会不会“麻不倒”？一般来说，酒精不会影响局麻的效果，但患者若因过度饮酒引起凝血功能异常，则不建议进行腰硬联合麻醉，可选择全身麻醉。

长期饮酒的患者进行静脉全麻时，麻醉医生会适当增加需通过肝脏代谢的麻醉药物，因为长期饮酒可导致体内细胞色素“P450”增加，“P450”参与较多麻醉药物代谢过程，会加速麻醉药物的代谢。但如果患者长期饮酒且伴随肝功能不全，术中麻醉药追加与维持的剂量就会少于平时，以降低苏醒难度。因此，“麻不倒”“睡不着”的情况根本不可能出现。

其实，年龄和体重才是决定麻醉药用量的主要因素，同时，医生还要考虑患者身体状况以及患者术中的生命体征，随时调整麻醉方案。
(据人民网)

浴霸强光易伤眼



冬天洗澡，很多家庭会开浴霸。取暖型浴霸的灯泡很亮，光线较强，所发射的是一种高能量的蓝光，能穿过角膜和晶状体并且接触视网膜。儿童的晶状体无法像成年人一样有效过滤浴霸发出的有害蓝光。过量的蓝光照射，会灼伤视网膜，损伤视觉细胞，进而影响视力。浴霸损害眼睛还有另一个因素——红外线。红外线是一种热辐射，对人体可造成高温伤害，较强的红外线会“烫伤”皮肤。因此，家长应有防护意识，在浴霸打开时，不要让孩子在浴室里停留太长时间，更不能长时间直视。确实需要仰面躺着洗澡时，家长可有意识地用身体遮挡一下。
(据人民网)

超声洗牙半年一次



牙石是引发牙周病的主要原因。“老掉牙”多是因牙周病引起，建议成年人最好每半年至一年洗一次牙。医生会根据不同的口腔情况选用合适的洗牙设备，其中超声波洁治器最常用。超声洁治主要是去除牙石。但超声洁治不适宜装有心脏病起搏器的患者，再生障碍性贫血患者，病情控制不稳定的糖尿病患者、高血压患者、肝炎患者、肺结核患者等。喷砂洗牙主要是去除牙齿表面和缝隙的烟斑、茶斑等色素斑。一般在超声洗牙后再做喷砂洗牙，效果显著。洗牙后一般不影响进食，但有些人洗牙后会出现敏感症状，在1—2周会逐渐消失。
(据人民网)



一碗汤的距离，是指长大成家的子女与父母家的间隔距离。缘于血脉亲情，考虑到两代人在人生理念、生活习惯上的诸多不同和差异，许多人觉得两代人分开居住，又间距一两个公交车站点的距离，也就是子女为父母送一碗热汤不会凉却的距离，是温馨而美好的最佳亲情距离。

把父母接到隔壁小区

家住武昌县城的宋楠，大学毕业后留在了市里工作，在市里成家立业，买了一户50平方米的老房子。几年后，她在隔壁小区买了一户四楼70多平方米的房子，改善居住。两户房子只隔一条马路。

儿子大壮出生后母亲来给宋楠看孩子，住在50平方米的小房子里。早上，小两口带着孩子到马路对面母亲那儿吃饭，饭后留下孩子去上班。晚饭，来母亲这儿一起吃，然后把孩子接回家。

再后来，孩子上幼儿园，母亲回了彰武老家。但也会时常来市里看孩子，那户老房子也成了父母的“旅馆”。又过了10多年，父母上了年纪，宋楠把父母接到自己身边，住在老房子。宋楠认为，老房子是一户二楼，非常适合老人上下楼。老房子的小区里住的也多是老人，上下楼都有唠嗑的伴儿，有共同话语。最重要的是，与自己家只隔一条马路，很近。

下班回家，买点羊肉片、虾滑，再买点茼蒿等蔬菜，一家人围坐在一起，热气腾腾吃火锅，别提多幸福了。“我父母今年70岁了，身体挺硬朗的，但不在身边住还是不放心。”

父母在老家生活了一辈子，让他们来到陌生的城市，他们也担心自己不能适应。刚开始说这个话题，老人坚持，“我们自己住挺好的，不会去你家的。”老人觉得还是在老家生活更方便一些，亲戚大多都是左邻右舍，天天在一起，大事小情也有个照看。突然到城里生活，人生地不熟，连个说话的人都没有，会不习惯。但随着年龄的增长，老人开始渐渐同意女儿的建议。

在宋楠看来，这样生活挺好的，做一碗汤从楼上拿到楼下，从楼下拿到楼上，都不会凉。可以说，他和父母家是一碗汤的距离。既兼顾了双方家庭的习惯，又能互相照料，还有了私人空间。

在我们身边，宋楠已非个例。很多人像她一样，把上了年纪的父母接到自己身边，又不住在一起。都说距离产生美，老人与子女之间保持一点点距离也是好的。像这个一碗汤的距离，可以说是很合适了。两个家庭彼此不介入对方的生活，有自己的私人空间，对谁来说都是一种需求，年轻人如此，老年人亦然。

“同吃不同住”方便彼此

以往，每天下午三点半，家住西华园小区的王阿姨与老伴便开始忙碌了。两位老人要先去附近的幼儿园接回小孙女，然后再去附近的小学接回大孙子，再回家准备晚饭，等待儿子、儿媳回来吃饭。

王阿姨告诉记者，当初儿子结婚时，为了将来方便相互照应，他们特意把儿子婚房安排在同一个小区。多年来，王阿姨和儿子一家的感情一直很融洽，也很享受和孩子同一小区相处的时光，孩子买了水果给父母送去一份，炖了鸡汤、排骨汤都要让父母尝尝。大孙子从出生后，就一直由爷爷奶奶照顾，儿子和儿媳上班都很安心。

“加班晚了不担心孩子没人接，外面晒了被单，傍晚有人帮忙收，不想做饭了可以去蹭饭，相互照应，挺好！”王阿姨的儿媳告诉记者，“同吃不同住”模式非常好，身边不少朋友也这样与父母共同生活。

在采访中记者发现，子女与父母相距不远，“同吃不同住”的现象比较常见。在问及原因时，老人们无一例外地表示，彼此都能有自己独立的空间，又能相互照顾，这样的相处方式比较理想。下班后一起吃个饭，陪老人一起聊聊天，再回到附近小区的家，如果有事，打电话几分钟就能赶到。这种一碗汤的距离的养老模式，很受老人及其子女的青睞。

分分合合 团团圆圆

采访中，多位市民表示，成年子女与老人就近居住至少有以下几大好处：减少了子女探望父母的劳顿

一碗汤的距离 幸福而温暖

□ 本报记者 宋立青

之苦，节省了时间成本和交通成本。尤其与父母就近居住，解决了无法探望、照料老人的问题；子女与父母朝夕相处，儿孙绕膝，彼此之间的关系进一步拉近，有利于融洽亲情；能互相照应，子女和父母都互相掌握着健康状况，互相牵挂着；子女与父母就近居住，不用分别买菜、做饭，生活和养老成本大大降低，还能使老年人老有所依、老有所为、老有所乐，一举多得。

采访中，也有不少年轻人表示，我们也畅想着，将来的将来，自己也能住在孩子家附近，享受着一碗汤的距离，有自己的生活，子女需要我们的帮助时，我们也会尽力而为；不需要我们，我们也享受自己的生活。人生每个阶段都有每个阶段必须要经历的艰辛，一家人住得近，在分分合合中团团圆圆，互帮互助，共同营造更加美好的生活，把寻常日子过得灿烂而有奔头。

一碗汤的距离 心理上的亲密距离

朋友圈曾有人发文，孩子真正在我们身边的时间有多长？

孩子刚出生时，我们悉心照顾，几乎分分秒秒都与孩子在一起；慢慢的，孩子长大了，需要上学了，变成了只有放学后的那几个小时跟我们相处；然后，孩子有了自己的朋友，上大学、工作，每年能见着孩子的时间越来越少。我们想念孩子，希望有更多的时间能陪伴他们。可是，他们已经长大、成家了，这时，我们还要与孩子住在一起吗？

其实，随着社会的发展，越来越多的父母能够接受与子女间有一定的距离。但距离不太远，双方都能互相照顾，还可避免一些矛盾和麻烦。

有界限、有距离、有联系、有守望，最佳的距离就是一碗汤的距离——炖个汤，端到孩子家时刚好能喝，近了太烫，远了太凉。

其实，“一碗汤的距离”不仅是指住得远近，还包括心理上的距离，也可以说是心理上的亲密距离。

生活上，与子女保持一碗汤的距离，能常去看望他们，给他们送去一碗汤；心理上，也要与子女保持一碗汤的距离，不会因为太热而烫到他们，也不会因为太冷而凉了心意。父母也好，孩子也好，都要学着默默地站在彼此的身后，成为彼此最坚强的后盾。



水果吃得少会让癌症有机可乘

日前，一份由中国研究人员发表在《柳叶刀—全球健康》上的研究提出，四成癌症本可避免。在分析男性女性的第一致癌因素时，男性第一致癌因素为抽烟，相对来说较好理解；而女性的第一致癌因素是水果摄入不足，颇令人意外。

“其实不必太惊讶。”武汉大学中南医院腹部肿瘤化疗科主任周福祥教授对此表示，饮食与健康本就关联密切，“新鲜的水果和蔬菜对健康的益处不小，它们可以提供给人体重要的维生素和纤维素。比如，维生素C可以中和体内一些致癌的毒素；纤维素则有利于肠道益生菌群的稳定，还能防止便秘等问题”。

武汉市第六医院药剂科副主任药师韩俊表示，以我国高发的消化道肿瘤——大肠癌(结肠癌、直肠癌)为例，水果和蔬菜对预防肠癌确实具有一定作用，因为果蔬中含有大量纤维素以及微量元素等多种营养成分，有助于细胞修复。

周福祥表示，水果最好坚持每天都吃，一般来说，我国成人每日应摄入水果200—400克，“世界上不存在某一种或几种‘防癌水果’，只要新鲜、卫生的水果，都是好的选择”。
(据人民网)