



新浪、腾讯微博@鲁南商报



春节走亲访友、同学聚会是最常见的事，有的人甚至一天要忙于穿梭多个聚会，一天吃吃喝喝下来，到了晚上就觉得吃撑了，胃不舒服。都说过年就是长肉的日子，吃的好还吃的多，但临沂市人民医院消化内科主任医师孔庆印提醒市民，过节吃太多，很容易撑出病。

# 过节吃太多容易撑出病

本报记者 许跃梅

## 聚餐吃太撑，容易多病缠身

还没放假的李静已经把假期排满了聚会，初中同学聚会，高中同学聚会，闺蜜聚会，家人聚餐，死党聚会……一共十天的假期，除去过节那几天，她几乎每天都有饭场。用她的话说，“我放个假跟明星火了似的，每天都排满通告，有事不提前预约都不行。”其实，这样的假期已经成了很多人的常态。

聚会无非就是吃饭娱乐，本来过节吃的就比平常好，鸡肉鱼蛋顿顿都有，再加上聚会大吃大喝，长肉也就是不可避免的事情。李静告诉记者，她每年过年体重都至少长五六斤，过了年上班后的头等大事就是减肥。不只是李静，很多人都表示有“吃撑了”的经历，严重的都得了胃病。

临沂市人民医院消化内科主任医师孔庆印告诉记者，经常吃的太撑，很容易造成肥胖、胃病、肠道疾病等问题。

“现代人常吃的高脂肪高蛋白的食物，消化起来更加困难，多余的“营养物质”堆积在体内形成了脂肪。”孔庆印说，吃得过饱的直接危害就是胃肠道负担加重，消化不良。如果上顿还未消化，下顿又填满胃部，胃始终处于饱胀状态，会破坏胃黏膜，产生胃部炎症出现消化不良症状，长期以往，还可能发生胃糜烂、胃溃疡等疾病。

除此之外，孔庆印还说，吃得过饱也会致使人感到疲劳。“人们在吃饱后，身上的血液都跑到肠胃系统去“工作”了，容易让人长期处于疲劳状态，昏昏欲睡。”孔庆印说，饮食过量还会伤害人的泌尿系统，因为过多的非蛋白氮要从肾脏排出，势必加重肾脏的负担。而晚餐吃得过好过饱，加上饮酒过多的话，也容易诱发急性胰腺炎。

### 【别让刷微信成为你的节日病】

有医生提醒市民，别让刷微信成为你的节日病，假期里应该抬起头走出家门，多和外界接触。过去，我们总在节假日提醒不要因熬夜和大吃大喝导致节日病，心理医生点评低头族和手机党时说，这种“宅”在心的状况比“宅”在家里更可怕。

### 【“新型节日病”看看中招没】

春节临近，以往高发的急性肠胃炎、酒精中毒、心脑血管病等传统“节日病”比较“消停”，可电脑使用过度所致的神经衰弱综合征，常盯着手机引起的视频终端综合征以及过度“洁癖”频繁洗澡导致的严重皮肤瘙痒症等新型“节日病”的患病量骤增。

### 【吃喝无度起居无常，“伤不起”】

每年寒假，儿科门诊总会迎来一个小高潮，消化系统、呼吸系统和意外伤害是3种最为常见的节日病。专家提醒，只有对细节多加注意，才能确保孩子健康度过假期。吃喝不规律消化道很受伤；起居无常引发呼吸道疾病；看护不周导致意外伤害。

记者 许跃梅 整理

### 资产处置公告

山东临沂益山农村合作银行拟对下列债权进行处置，资产状况如下：  
借款人临沂市兰山区城建建材厂，借款起止日期自2007年12月9日至2008年12月9日，贷款金额80万元，由临沂市兰山区城建建材厂提供土地抵押担保及李正益提供保证担保，现结欠金额99,999.74元及利息、费用。  
现请上述主从债务人及相关责任人立即履行还款义务，并依法配合规定的境内、外投资者购买上述债权。以上交易的对象为法人、自然人、其他组织，但信用社内部人员、曾经办过上述资产的放贷干部、原债务企业的管理人员和参与资产处置工作的律师、会计师等中介机构人员不得购买和变相购买该资产。  
山东临沂益山农村合作银行资产保全部，临沂市兰山区解放路215号，联系电话0539-8229309。  
山东临沂益山农村合作银行资产经营中心，临沂市兰山区城之路2-1号，联系电话0539-8229106。  
监督电话：0539-8229110。  
特别提示：以上信息仅供参考，相关债权的有关情况请向债权单位进行了解。  
特此公告。  
山东临沂益山农村合作银行  
二〇一五年二月十一日

### 资产处置公告

山东临沂益山农村合作银行拟对下列债权进行处置，资产状况如下：  
借款人临沂市源佳木制品有限公司，借款起止日期自2009年2月29日至2009年11月16日，贷款金额200万元，担保人为史尧进，并由临沂市兰山区城建建材厂提供土地抵押担保，现结欠金额299,888.99元及利息、费用。  
现请上述主从债务人及相关责任人立即履行还款义务，并依法配合规定的境内、外投资者购买上述债权。以上交易的对象为法人、自然人、其他组织，但信用社内部人员、曾经办过上述资产的放贷干部、原债务企业的管理人员和参与资产处置工作的律师、会计师等中介机构人员不得购买和变相购买该资产。  
山东临沂益山农村合作银行资产保全部，临沂市兰山区解放路215号，联系电话0539-8229309。  
山东临沂益山农村合作银行资产经营中心，临沂市兰山区城之路2-1号，联系电话0539-8229106。  
监督电话：0539-8229110。  
特别提示：以上信息仅供参考，相关债权的有关情况请向债权单位进行了解。  
特此公告。  
山东临沂益山农村合作银行  
二〇一五年二月十一日

## 细嚼慢咽，吃到“八分饱”

俗话说，“常吃八分饱，延年又益寿。”这句话一点都不错，孔庆印提醒市民，哪怕是面对着饕餮盛宴，也一定要控制好自己饭量，坚持做到只吃“八分饱”，而如何能够控制好“八分饱”的度，最好的办法就是细嚼慢咽。

“把握好吃饭的时间，最好在感到有点儿饿时开始吃饭，而且每餐在固定时间吃，这样可以避免太饿后吃得又多又快。”孔庆印说，要想做到细嚼慢咽，一定要吃的慢，每顿饭至少保证20分钟，这是

因为从吃饭开始，经过20分钟后，大脑才会接收到吃饱的信号。如果吃饭太快，大脑很可能还没得到最新情报就已经吃多了。

要咀嚼30次以上等，都是很有有效的。他还建议，节日期间，不要只吃肉类，可以多吃些凉拌菜和粗粮，吃饭前喝两杯水或是喝碗汤，买小包装的食品，多吃粗纤维的，增加饱腹感食品，比如豆类、魔芋等。

## 酒足饭饱，有些事情不能做

孔庆印告诉记者，很多人吃饱喝足之后不注意行为健康，有的喜欢直接睡觉，有的喜欢做剧烈运动，还有的喜欢饮浓茶、咖啡等，这些行为在吃饱之后做，对身体都是有害无益的，所以，要保证假期不生病，拥有一个健康的身体，一定要避免做一些事情。

“如果饭后立即睡觉，对身体十分不利。”孔庆印说，为了更好地消化食物，人体增加胃、肠的血流量，这样大脑的血容量就会减少，血压也随之下降，这时睡觉，脑供血不足有可能引发中风。另一方面由于消化的蠕动缓慢，也容易引发肠胃病，同时也不利于营养吸收，身体易发胖等。

很多人都喜欢饭后吃点水果，喝茶，这是一种错误的生活习惯。食物进入胃以后，需要经过1到2小时的消化，如果饭后立即吃水果，就会被先前吃进的食物阻挡，致使水果不能正常地消化。时间长了，就会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。而茶水会冲淡胃液，影响食物的消化。

有句话说，“饭后百步走，活过九十九”。其实这句话有一定的歧义，对老年人来说，饭后运动会因为运动量的增加，影响消化道对营养物质的吸收。老年人心脏功能减退，血管硬化，餐后散步多会出现血压下降等现象。而对于年轻人来说，散步是个好的促进消化的方式，但千万不能做剧烈运动。

## 遗失声明

●乔亚南驾驶证37132219890609541X丢失，声明作废  
●范经财驾驶证372822197505081715丢失，声明作废  
●临沂顺达商贸有限公司，银行开户许可证丢失，核准号J4730005009301声明作废  
●密艳身份证：371322199803176545丢失，声明作废  
●临沂高新区基督教协会，建行开户许可证丢失，核准号J4730005378701声明作废  
●李秀粉身份证37130219800112046X丢失，声明作废  
●张积文，残疾证，肢体3级，证号37283019651212611243丢失，声明作废  
●王学祥二代身份证371324198910150410丢失，声明作废  
●史鹏，伤残军人证(证号鲁军：15162)，丢失，声明作废  
●王怀英残疾证丢失，证号：37282219620605832643声明作废

●鲁QC0309保单号PDDH201437010332000477保卡流水号225816保卡丢失，声明作废  
●鲁QXA798保单号6140209000507052434流水号13000742交强险贴不慎遗失，声明作废  
●张连宾，营业执照正证，副本丢失，注册号371331600022960声明作废  
●曾伟交通违章罚款单371321100006187，371321100006188，371321100006189，371321100006190一并丢失，声明作废  
●中国人寿财险保单号为805072015371397002089的标志丢失，流水号为3760050799声明作废  
●徐雪萍身份证371312198612276802丢失，声明作废  
●沂水德众保温材料有限公司营业执照副本(注册号：371323200013903)丢失，声明作废  
●郯城县沂湾种植农民专业合作社营业执照正本丢失，注册号371322NA000567X，声明作废  
●张擎擎，身份证(号码：371324198307040049)丢失，声明作废  
●岳秀亮，税务登记证(税号：372823196704035676Q0)丢失，声明作废

●岳红，税务登记证(税号：371324198912125681Q0)丢失，声明作废  
●王开菊身份证，号码：372801196505181429丢失，声明作废  
●公拥勇，驾驶证371322198201286953丢失，声明作废  
●临沂安通运输有限公司鲁QW9595鲁QQS01挂营运证二级维护卡  
●沂南县五洲大厦有限责任公司破产管理人信用社开户许可证L4743000023501，不慎丢失，声明作废  
●临沂市奥翔运输有限公司：鲁Q2699N，鲁Q1012A营运证丢失，声明作废  
●临沂良通运输有限公司鲁QC9726鲁QCD60挂博骏运输鲁Q8B06挂营运证二级维护卡一并丢失，声明作废  
●临沂宇联运输有限公司鲁Q2033A鲁QWH96挂二级维护卡一并丢失，声明作废  
●临沂博爱汽车运输有限公司鲁Q6W65挂鲁QB6206鲁Q6119W 营运证二级维护卡丢失，声明作废

●李煌行政执法证证号SD.Q09111H048(C)丢失声明作废  
●天元建设集团丢失货物装卸运输结算单一张，单号：NO：YSTJ-00040010010-044。余额4000元声明作废  
●姜文娜身份证37132619890122082X丢失声明作废  
●保单号6140209000507062462投保人：张倩男，鲁QQ531A，交强险标志丢失，声明作废  
●临沂宇联运输有限公司鲁Q1432A交强险贴丢失，保单号：PDZA201437130000170489，声明作废  
●沈启霞税务登记证正副本丢失，税号3713021983121022Q0声明作废  
●陈清洋身份证372801195710268131丢失，声明作废  
●张静与临沂市福彩中心签订的投注机编号为37132914的山东省电脑福利彩票销售协议丢失，声明作废；临沂市福利中心开据的投注站编号为37132914的机器设备押金条丢失，声明作废

编辑 许跃梅 组版 徐伟