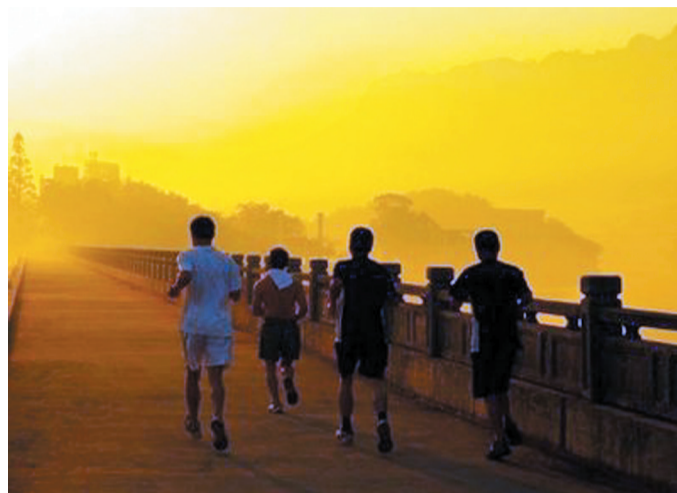


# 春节吃得太油腻 节后要清理肠胃

## 早起的人会越来越年轻



闹钟响了好几遍才睁开眼睛起床,洗漱化妆,匆忙上班,这种被时间追赶的感觉,不仅让自己很累,还会导致大脑运转不畅,工作效率低下。

何不试着早起,研究发现,早起的人更有活力,更年轻。能长期坚持早起的人,一般不会有熬夜的坏习惯,这在很大程度上避免了诸多因熬夜引起的疾病,身体更加健康。

长期早睡早起,首先新陈代谢顺畅,皮肤会变得更更好,长期坚持黑眼圈也会变淡。比起那些晚睡熬夜,白天不起的人,即使同样每天睡7小时,看看那些晚睡早起的人,苍老写在了脸上。

体内生物钟调整得好,肠胃活动会更加活跃,有利于形成清晨排便的习惯。所以,只要能早起,就能获得很好的美容效果。

而究竟什么样的清晨活动能够获得更好的效果,那必须是做伸展体操,让身体运动起来获得拉伸。

在睡眠过程中,身体停止活动,处于“凝固”状态。而早

晨做一些轻缓的拉伸动作,能让身体舒展开来促进血液循环,同时让身体暖和起来促进代谢,从而让一整天都充满活力。

除了会越变越美,坚持早起也会让你更加聪明。

因为长期坚持早起的人无论是脑细胞还是神经细胞,寿命和活力都更强,这意味着,他们有更好的觉醒和应激反射能力,显得更加灵活聪明,在做事效率和成功率上会高出很多。早起也能缓解焦虑的心理,“白天”的时间被拉长了,感觉比别人多了2个小时,不是时间在追赶你,而是你在指挥时间。同样,按时休息,早早起床的人患上抑郁的风险也更小。

想要早起,不妨从自己喜欢的事情开始尝试。

为自己喜欢的事情早起一个小时,或者半小时,哪怕只有10分钟也会让你变得和从前不同。这是完全属于自己的时间,写字,插花,跑步,画画,任何事,做你想做的,仿佛这个时间是额外的奖励。

## 春节假日结束了 饮食心理这样调整

春节七天长假之后,不少人会感觉厌倦,提不起精神,上班的工作效率低,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等症,这就是平常说的“假期综合征”。

### 饮食——调结构、补水分、助发散

对此,上海岳阳中西医结合医院营养科中级营养师袁春华建议,春节假期过后饮食调养方面要考虑春季阳气初生,万物始生的特点,注意疏肝解郁,宜食辛甘发散之物。具体就是要做到调结构、补水分、助发散三点。

#### 调结构:帮身体减负

春节期间人们往往摄入过多的蛋白质和脂肪,加重了代谢负担,这也是人们易于感到“积食”的主要原因。所以,节后的饮食结构应该适当降低蛋白质摄入,并以清淡为主,让已经不堪重负的胃肠道休息调整。主食要以谷类粗粮为主,可以适量增加玉米、燕麦等杂粮,要注意增加深色蔬菜的比例,荤菜要尽量采用清蒸水煮等方式烹调。

#### 补水分:促新陈代谢

节后饮食建议在三餐中多选择食用粥和汤,平时也要注意多喝水,因为在节日中,往往会吃很多坚果零食,这些食物本身水分不足,易使身体处于缺水状态,此时正需补充,比如新鲜的绿叶蔬菜、水果、小米粥、阳春面等,足够的水分可加快胃肠道蠕动和新陈代谢,减轻肠胃负担。

#### 助发散:亲近葱姜蒜

节后,可在膳食中适当增加有辛温发散作用的葱、姜、蒜、香菜等调味蔬菜,可增进食欲、助春阳,还具有杀菌防病的

功效。

节后饮食调整是为了健康生活,因此应该做到按时按量,均衡搭配,清淡为主,千万不要走进“过度节俭”“纯素饮食”等极端的饮食状态。

### 心理——调作息、恢复运动、设置缓冲期

除了饮食以外,如何尽快调整心理应对节后工作,上海市精神卫生中心精神科副主任医师陈剑华提出了三点建议。

首先,要尽快调整作息,放松大脑。快速恢复体力的最佳方法是补足睡眠,上班、上学后要做到早睡早起,起居有序。下了班,早点回家,尽量不要参加应酬或娱乐活动,避免继续亢奋,不要再熬夜。睡前洗个热水澡或泡泡脚,再喝杯热牛奶都有助于睡眠。

其次,要适度运动,缓解压力。运动不仅能缓解压力、控制体重,还能促进睡眠。可以在下班后进行自己喜欢的运动,如慢跑、游泳、跳舞、羽毛球、广场舞等,使疲劳的身体得到积极休息,更有活力地开展节后工作。

此外,节后两三天工作强度不宜过大,适当的犒劳自己。先把必要的简单的工作做完,不要给自己太大压力,避免出现焦虑、抑郁等问题,给自己角色转换的缓冲期。

为此,上海市精神卫生中心项思堂医师还编了一首节日健康小口诀:

管住嘴,迈开腿,长假过得舒舒服; 走亲戚,访好友,长假过得舒舒心; 看山色,观湖景,长假过得舒清爽; 调身体,整作息,长假过后舒舒服!

春节期间,喜庆之余很多人肯定在家里胡吃海喝了一番,且所食之物大多为油腻食品,现在假期结束就该养养胃了!在这里给您介绍节后饮食如何护胃养胃。

### 宜荤素搭配

节日饮食少不了大鱼大肉以及一些高脂肪、高蛋白的食物,大部分人都会出现脂肪摄入过高的情况,造成胃肠道超负荷,易引起高血脂。

建议肉畜类不能太多,主食不能太少,豆制品、奶类不可缺少,并有绿叶菜。主食也应以谷类粗粮为主,可适当增加燕麦、玉米等成分。多喝粥和汤,这些汤汤水水都具有良好的清火作用,也可吃些又好吃又好消化的食物。常言道“好吃不过饺子”,饺子用的小麦粉,含有丰富的纤维质,馅又包含多种蔬菜,如香菇、木耳、韭菜、白菜、冬瓜、胡萝卜、番茄、豆芽菜等,烹调方法使用煮、蒸,自然减少了油脂,易于消化。

### 饮食应节制

人体消化器官的活动有一定规律,如果吃得太饱或喝得太多,就需要更多的消化液来进行消化,无节制地进食、暴饮暴食,使胃肠蠕动困难,影响正常的消化机能,严重时可能导致急性胰腺炎、

胃炎、胃溃疡。所以节日饮食应注意同一类的食物不要摄入过多,加之节日期间干果、鲜果充足,也增加了摄入量,各种食物的摄入大于平日饮食。建议三餐进食以不饿为主,不能过饱过多过于复杂,以致节后体重增加。

### 清淡食物配粗粮

每次饭后,一日三餐最好适量增加玉米、燕麦等成分,并注意增加深色或绿色蔬菜的食用比例。同时,多喝粥和汤水,其中以小米粥最养肠胃。当然,光吃粗粮也确实容易饿,不如再来点又好吃又助消化的食物,常言道“好吃不过饺子”,小麦粉擀出来的饺子皮含有丰富的纤维质,馅又包含多种蔬菜,再加上使用蒸、煮之类的烹调手法,自然不用担心油脂,一举多得。

### 绿色蔬菜补充纤维

丰盛的饭局看似各类菜色都有,似乎可以满足身体所需的各种营养成分。其实不然,膳食纤维就在你咀嚼大鱼大肉的过程中慢慢流失了。许多人参加饭局之



后就会出现便秘或排泄不顺等情况,这就是因为膳食纤维摄取不足。所以要多吃新鲜的蔬菜,少吃肉,以补充足够的纤维素。

防方法就是自我节制。

### 饭后不要马上吃水果

饭后马上吃水果对身体健康是非常不利的,因为食物进入胃后,需要1~2小时的消化时间,才能缓慢排出。饭后立即吃水果,就会被先吃的食物阻滞在胃内,水果中的果糖不能及时进入肠道,以至在胃中发酵,产生有机酸,引起腹胀和腹泻。长期如此,就会导致消化功能紊乱而致病变。所以,即便很想吃水果,也一定要等到饭后一两个小时。

### 少吃一口

聚餐是很正常的一件事,聚餐的宴席常常是很丰盛的,丰盛的菜肴和相互之间的互让,往往使人食欲旺盛而“吃撑”。如果暴饮暴食,很容易造成肠胃的不适甚至消化系统疾病的发生,而且也容易因为吃太多油腻而无法消化而积聚脂肪!所以最好的预

## 五个迹象提醒你盐吃多了!



当你吃盐过多时,会发生令人惊讶的五个短期症状。美国《预防》杂志网站近日对此进行了总结。

**手指变粗** 如果你的体重没有任何增长,但突然间感觉戴的戒指小了两号,这很有可能是水潴留造成的;如果你近期吃了过多的盐,就会发生这种情况。

美国加州圣塔莫妮卡普罗维登斯登约翰健康中心的

主任米拉汉·莫萨基认为:身体是一台复杂的机器,它必须保持体液和电解质的平衡。摄入了过多的钠,大脑就会引发一种激素的释放,告诉身体需要保留尽可能多的水,以防止生理功能紊乱。

**嘴干** 如果你感觉就像吃了一团棉花糖,这可能是吃盐过多的过错。在食用了含有大量钠的食物之后,身体会感觉盐和水的含量失衡了。为了恢复平衡,你需要多喝水。因此,大脑会发出口渴的信号,促使你狂饮。

**头痛** 发表在《英国医学杂志》上的一项研究成果表明:与每天摄入1500毫克钠的人相比,每天食用3500毫克钠的成年人头痛的可能性

高出了近1/3。**总想排尿** 喝了太多的水并不是让你尿意频繁的唯一原因。令人惊讶的是,吃了太多的盐也会产生相同的效果。当有过多的盐进入身体时,肾脏就会加班加点地工作,以清除多余的盐,这就造成了小便量增多。

**反应变慢** 吃过多的盐会让人脱水,而脱水会让人清晰思考的能力骤然下降。

发表在《营养学杂志》上的一项研究成果显示:与体内有充足水分时相比,轻度脱水会造成女性在测量注意力、记忆力、推理能力和反应时间的认知功能测试中的表现变差。此外,脱水还会让人情绪一落千丈。

## 保护鼻咽喉 别熬夜少暴食



春节期间,一些炎症性疾病如鼻炎、咽炎、咽喉炎等容易造访,专家提醒,新春佳节开心相聚之际,要做好日常预防保健,饮食要适度,熬夜不可过,运动不可少。

鼻和咽喉等上呼吸道器官是外界物体进入体内的首要关隘,一旦病毒、细菌入侵,这些器官将首当其冲。春节期间,由于节庆活动多、聚餐多等原因,原有的生活规律被打破,加上熬夜、兴奋或疲惫,机体神经功能容易失调,一些炎症性疾病如鼻炎、咽炎、反流性咽喉炎等容易登门造访。专家提醒,要做好日常预防保健,饮食要适度,熬夜不可过,运动不可少。

### 饮食过多易反流刺激鼻、咽、喉

“上呼吸道的炎症性疾病,如鼻炎、咽炎、反流性咽喉炎,是节假日期间常发的疾病,发病诱因与生活作息方式息息相关。”中山大学附属第六医院院长、中山大学耳鼻咽喉科研究所所长,主任医师文

卫平指出。上呼吸道包括了鼻子、咽、喉等部位,是人体与外界接触最为直接的通道,是身体抵抗外界有害物质侵入的首要关隘,对于外部的反应更是相当敏感。

专家介绍,春节期间,有两个诱因容易导致呼吸道器官出现问题。第一是熬夜,第二是春节期间经常吃喝,吃多了或喝多了也会产生问题。以喝酒为例,喝酒后鼻子处于充血、堵塞状态,加上之前熬夜、疲劳、兴奋等状态引发的免疫功能失调,炎症或者过敏反应一激发,感染性问题也容易随之而来。

### 过敏性鼻炎无需慌 四招可以控制病情

1.尽量避免接触过敏原。过敏性鼻炎有超过90%的患者是尘螨过敏,应避免去粉尘多的地方。

2.药物治疗。使用适当的对症药物治疗可缓解病情,比如糖皮质激素类药物,以鼻用喷雾为主,若症状严重、反复,可考虑应用抗组胺药物、白三烯受体拮抗剂、色酮类药物等。

3.免疫治疗,也就是脱敏治疗。一般需要3年的时间长期坚持治疗,大约有40%左右可以根治,一些患者虽然未能根治但症状得到缓解。

4.手术治疗。某些比较严重的病例或者是解剖畸形病例,可考虑手术治疗,有些鼻腔内结构有明显异常的,也可以选择手术。但符合手术指征的患者很少,只有少数病例适合手术,大多数过敏性鼻炎患者并不适合手术的,因此这种方式比较受限。

### 预防:避免接触过敏原

文卫平提醒,过敏性鼻炎不需恐慌,但也不能忽视。若放任疾病发展,有可能引发鼻窦炎、分泌性中耳炎、下呼吸道感染、哮喘等疾病。除了寻求正确的治疗手段,做好日常预防工作也非常重要,可从作息、饮食、环境等多方面入手。

“预防过敏性鼻炎发作,最重要的措施是避免接触过敏原。”专家指出,过敏性鼻炎有超过90%的患者是尘螨过敏,因此应尽量避开去粉尘多的地方,生活环境应该干净,枕套、被套建议每两周暴晒或烫一遍,枕头、枕芯等应定期晒太阳。春节期间四处走动,如果去路面灰尘大的地方,可以戴口罩,对阻隔过敏原有一定的屏障作用。如果过敏原是花粉类,应尽量少接触花卉等植物。春节应避免过度疲劳、睡眠不足和受凉,饮酒不可贪杯,少吃辛辣食物。此外,运动锻炼提高抵抗力也很重要。

## 消化不良试试这三款中药茶

遇到消化不良的问题,除了服用健胃消食的药物,不妨在中医师的指导下来点中药茶。

### 陈皮茶:理气健脾促消化

陈皮有理气健脾、燥湿化痰的功效,适合胃部胀满、食欲不振、咳嗽多痰等症状的人服用。比如冬令进补时,在膏方中加入适量广陈皮,可助脾胃运化、补而不腻,让药效更好吸收。此外,气滞大便不通者也可泡服广陈皮,简单易行,可有效解除便秘的痛苦。

但是,陈皮偏温燥,气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者要慎用、不用。

### 茉莉花茶:和中下气驱寒积

茉莉花茶具有理气、开郁、辟秽、和中等功效。《本草再新》中记载:“能清虚火,去寒积,治疮毒,消疳瘤。”《随息居饮食谱》中记载其能“和中下气,辟秽浊。治下痢腹痛。”对于寒邪导致的消化不良,饮用茉莉花茶有辅助治疗的效果。茉莉花还有人体内必需的苯丙氨酸,所以常饮茉莉花茶,还可以调节高血压。但是,因为茉莉花性味偏温,不适合多饮。

### 焦山楂茶:消食导滞

中医认为山楂炒焦后酸性减弱,苦味增强,可用于肉食积滞、胃脘胀满、泻痢腹痛等,并可治疗高血脂症等。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂,食用的时候可加入一点红糖或焦麦芽等,既可改善口味,又可加强效果。

但是需要提醒大家的是,不是所有食积都适用焦山楂。焦山楂只消不补,所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者及服用滋补药品期间不太适合服用此药。

