



过春节也要讲养生

为您奉上一个“健康锦囊”

春节还没过完，不少人还处在走亲访友、互相拜年的喜庆氛围中，但是春节养生也是不能忽视的，我们为大家准备了一个“健康锦囊”。希望在接下来的时间里，大家不要忘记健康养生。为了自己的健康，吃喝玩乐行都是要多加注意的。

吃—— 不要吃“剩宴”

按照传统，过春节每家都会准备充足的美食，往往会出现春节“剩宴”。但是有些隔夜菜最好别吃。例如，鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物，会损伤肝、肾功能。此外，由于部分绿叶类蔬菜中含有较多的硝酸盐类，煮熟后如果放置的时间过久，在细菌的分解作用下，硝酸盐便会还原成亚硝酸盐，吃后对健康有害。我们在吃的方面要格外注意，不要因为贪嘴而让我们的肠胃受苦。如果在操作食品时生熟交叉污染或未烧熟煮透，吃的人就可能导致呕吐、腹痛、腹泻为主要症状的食物中毒。

如果是很多人参加的聚会，最好用公筷，因为此时正是感冒病毒等的高发期。在频繁的接触中，病毒可能会通过食品、餐具或者是唾液让疾病有机会传染给别人。同时还要防美味综合征。

喝—— 警惕酒精中毒

过年喝酒是一件很正常的事情，但是喝酒也一定要注意有个度，千万不能喝醉了或者酒精中毒，导致“乐极生悲”的不好的事情发生。

注意不要空腹饮酒，食物会减缓酒精的吸收速度，以便给身体充分的时间来中和酒精；不要猛喝，喝酒要时不时地停顿一下。喝白酒后不能喝汽水，可以喝凉的矿泉水。果汁能起到很好的解酒作用。绿豆、芹菜、醋、蛋清、生萝卜、水果等都有助于解酒。

此外，除了酒多喝无益外，各类饮料中无一不含有大量的糖分。把饮料当水喝，除了加重胃肠道的消化负担外，额外摄入过多的糖分会增加肥胖、高血糖、高血脂的风险。春节期间可以专门自制一些鲜榨果汁满足儿童喜甜饮的爱好。

玩—— 运动之前注意热身

春节长假，很多人吃吃喝喝，

过后想通过运动来调养身体。但此时气温低，肌肉、韧带的柔韧性较差，对关节的保护力度减弱，容易造成关节损伤。尤其是一些喜欢户外运动的人群，因为掌握不好平衡而摔倒很常见，有些人因为速度快等原因摔得比较狠，也有些人可能就是一个“巧劲儿”，导致骨折或者扭伤。

因此，运动前要充分活动开，使身体变暖，血液循环畅通，肌肉和韧带的柔韧性就会增强，能对关节起到比较好的保护作用。

一些还在外出旅游的朋友更要注意了，如果参加溜冰、滑雪等户外运动，没有做好热身运动，猛然的剧烈运动或动作不规范，极易造成软组织损伤，如肌腱拉伤、韧带扭伤等。骨折同样也可能出现在滑雪过程中。

判断是否骨折，主要看是否有疼痛、皮下出血、肿胀等症状体征，如果发生骨折移位，还会出现比较明显的畸形。如果自己判断是骨折了，应立即用夹板固定，比如木板、滑雪板等都可以，但最好等专业救护人员来处理。

乐—— 逛庙会别太贪吃、贪玩

逛庙会是过年的一大乐，但如果不注意，这个“乐”可能会伤及你的健康。医生提醒大家，在庙会



上买小吃，一定仔细观察是否卫生。比如羊肉串等，可以通过观察生肉的颜色等判断其是否新鲜，确定没有问题再吃。

其他一些不是当时加工的小吃，要注意是否有卫生的包装。另外，众多小吃难免凉的、热的掺杂，不注意容易引起肠胃不适。

庙会多在露天，天气寒冷，可以用保温瓶带瓶热水，解渴、卫生又能暖胃。医生还建议最好随身携带干、湿纸巾，保证手的清洁。

此外，适可而止不搞“疲劳战术”。很多人都计划春节这几天和朋友们聚在一起，打麻将、玩游戏、唱歌。长时间打麻将、唱歌、看电视、玩电脑，可能诱发加重颈椎、腰椎、关节等方面疾病，要特别注意。

行—— 防寒保暖防止过度疲劳

过年穿衣最重要的就是保暖，有些人为了漂亮，在寒冷的天气“耍单儿”，闹得感冒发烧过不好年。医生提醒大家，最好能根据一天的活动来穿衣。如果一天中大部分时间在室外，那一定要穿暖和一些，帽子、手套、围巾等都要戴齐，减少身体暴露在外面的地方。如果整天都呆在室内，而且温度较高，就不要穿太厚的衣服，衣服最好能穿脱方便，可以根据温度随时增减。

此外，春节期间开车出游或是回老家是很多人的计划，但是长时间驾车也会影响健康。在回老家的途中，为了赶时间连续开三四个小时车的人，腰肌劳损的情况更易出现。因此，司机开一个小时左右就要停下来休息一下，活动腰部，松弛紧张的肌肉。

司机开车时始终注视着一个方向，容易导致颈部肌肉痉挛，原因也是肌肉、韧带长期处于一个状态。（综合）

“饭后百步走，活到九十九”是一句广为流传的长寿谚语，不少人会习以为常地照做。但从消化角度来说，这条谚语却并不严谨。饭后胃正处于充盈状态，这时必须保证胃肠道有充足的血液供应，来进行初步消化。饭后适当休息一下，胃肠道能得到更多的血液供应量。

到底饭后走还是不走？回答是：应因人而异，动静结合，才是上策。

散步的最佳节奏

饭后散步能促进胃肠蠕动，有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收。注意这里说的“饭后”，是指在进食完20~30分钟以后，而非指饭后立即散步。“饭后百步走”比较适合平时活动较少，特别是长时间伏案工作的人，也适合体形较胖或胃酸过多的人。

饭后散步要掌握好速度，不能走得太急，以一分钟90步，即一秒走1~2步为佳，时间以10~30分钟为宜。

人体血流会根据身体需要进行分配，如果走路过快过久，大量血液被分配到运动系统，会影响消化，造成胃肠道不适，甚至引发胃部疾病。

走路姿势上，要保持上身挺直，避免压迫胸部，影响心脏功能，最好足跟先着地。散步前可以先简单活动手脚热身，过程中若感觉肚子不舒服、轻微头晕，便需停下休息。

4类人“饭后散步”要谨慎

饭后百步并不适用于所有人，以下4类人尤其要谨慎。

胃病患者

体质较差特别是患有胃下垂等病的人，饭后不宜散步，而要在饭后平躺10~20分钟。因为饭后胃内食物充盈，此时进行直立性活动，会加重胃的负担。

冠心病患者

患有冠心病的人，进食后立刻进行大运动量活动，有可能诱发心绞痛甚至心肌梗死。建议饭后先按摩腹部，休息半小时后再散步，每次半小时，步速不要过快。

高血压、动脉硬化、糖尿病患者

饭后最好静坐30分钟再散步，马上散步易出现头晕乏力，甚至昏厥。

高血压患者散步时上身要挺直，否则可能压迫胸部，影响心脏功能。走路前脚掌着地，不要脚跟先落地，否则会使大脑处于不停振动中，易引起头晕。

贫血、低血压患者

饭后大量血液都供给胃部了，散步时很容易造成脑部相对缺血，出现头昏、目眩，甚至昏厥，这类人可选择早起散步。

饭后别着急做这些事

饭后喝浓茶

茶虽然含有维生素和茶碱等营养物质，但饭后喝并不是一个好的选择。因为这样会使食物中的蛋白质与茶叶中的单宁酸结合形成沉淀，影响蛋白质吸收。正确的方法是饭后至少半小时后再饮茶，量也不要太多，尽量饮用淡茶。

饭后吸烟

“饭后点支烟”是不少男性的常见做法，但这个时候吸烟却比平时吸烟的危害还要高出很多。饭后人体处于消化吸收的状态，全身血液循环和基础代谢加速运转，此时吸烟，烟草内的毒素会通过血液到达身体的各个部位，尤其对消化道、呼吸道、肺功能影响最大。因此，饭后忌吸烟，即便是平时，也最好能完全戒烟。

饭后大量喝水

米饭、馒头吃干了，肉菜吃咸了，饭后大量喝水也不可取。因为立刻饮水会稀释胃液，减缓其对食物的消化和吸收，易引发腹胀等不适。如果觉得饭后口干难忍，建议少量饮水，不可一下喝太多。

饭后马上吃水果

水果含有大量水分、膳食纤维和维生素，很多人习惯饭后食用来帮助消化。但饭后胃已经处于被食物填满的状态，血糖也逐渐上升，立刻进食水果不仅会加重胃负担，影响食物正常消化，还会使血糖升得更快。时间久了，易诱发消化系统和糖尿病。建议最好在饭后2小时后再吃水果，也可以在两餐之间吃。

饭后唱歌

刚吃完饭，身体中的血液多集中在胃部，大脑处于缺血状态，此时如果唱歌，会增加大脑的兴奋度，使得用于帮助消化的血液赶来支援大脑，导致胃部缺乏血液供应，影响正常消化。如果想饭后唱歌娱乐一下，最好在饭后1小时后进行。

饭后开车

饭后大脑缺乏血液供应，身体反应能力也会跟着下降，马上开车极易引发错误操作或发生紧急情况时反应迟钝。因此，饭后最好休息30分钟后再开车，司机群体更要注意。

饭后马上运动

有些人觉得吃撑了，就想去溜达一下消消食，但这种“饱腹感”只是胃感觉到了胀满，营养却还没被吸收进体内，身体仍处于“饥饿”状态。如果此时匆忙起身而走，会有一部分血液集中到运动系统，延缓了消化液的分泌，容易诱发功能性消化不良。饭后马上运动对患有高血压、糖尿病、胃下垂及做过胃部切除手术的人群尤为不利。

（据《生命时报》）

均衡营养重点抓九类食物

粗粮和全谷

粗粮种类繁多，既包括小米、玉米、高粱、黑米、荞麦、燕麦等粗杂粮，也包括全麦粉和糙米，还包括绿豆、红豆、芸豆、饭豆、扁豆等杂豆类。有时候，薯类也可作为粗粮。粗粮营养价值比细粮更高，且具有预防肥胖、稳定血糖、调节血脂、促进排便等重要作用。粗粮摄入量应占主食1/3以上。

“什么都吃点，但别吃太多”是人们对饮食多样化的通俗理解，但如果要真正做到平衡饮食、均衡营养，大家还得抓住“重点食物”这个关键词。“重点食物”有两层涵义，一层是它们营养价值较高，另一层是人们的食谱中经常缺少它们。



蛋类

蛋类的蛋白质含量12%左右，是天然食物中营养价值最高、最优质的蛋白质之一，超过肉类等动物性食物。蛋类还是磷脂和B族维生素、维生素A、维生素D、维生素E等维生素，以及铁、锌、硒等微量元素的重要来源。而且，鸡蛋特别容易消化吸收，建议每天一个。

鱼虾和瘦肉类

畜肉（如猪肉、牛肉、羊肉等）和禽肉（如鸡肉、鸭肉等）是优质蛋白、脂类、维生素A、B族维生素、铁、锌、钾、镁等营养素的良好来源，是合理膳食结构的重要组成部分。肉类和鱼虾合计平均每天100~150克左右就足够了。



奶类

奶类是哺乳动物专门用来喂养下一代的“专利产品”，营养种类齐全、含量丰富、比例适当、易于消化吸收，营养价值极高。尤其是钙含量多，吸收率高，是其他食物很难完全替代的。膳食指南建议，每天喝奶300克。



坚果

花生、核桃、开心果、松子、杏仁、腰果、榛子等坚果具有很高的营养价值，是蛋白质、多不饱和脂肪酸、脂溶性维生素和微量元素的重要来源。坚果脂肪含量相对较高，宜少吃，每天一小把。



橄榄油和亚麻油

从健康的角度，食用油首先要减量，清淡饮食，尽量少油炸和过油。其次，食用油要多样化，要增加目前普遍缺乏的橄榄油（以及山茶油、芥花油等）、亚麻油（以及紫苏油）等。前者是单不饱和脂肪酸——油酸的主要来源，已经被证明对心血管有益；后者是欧米伽3多不饱和脂肪酸——亚麻酸的主要来源，对维持脂肪酸平衡有益。（综合）



深色蔬菜

深绿色、红黄颜色和紫色等深色的蔬菜营养价值更高，健康益处更多，应占所有蔬菜的50%。油菜、菠菜、小白菜、菜心、苋菜、油麦菜、生菜、韭菜、茼蒿等绿叶蔬菜，西兰花、蒜薹、青椒、苦瓜等深绿色蔬菜，西红柿、胡萝卜、彩椒、南瓜等红黄颜色蔬菜，紫甘蓝等紫色蔬菜，应该成为餐桌蔬菜的主角。



新鲜水果

膳食指南推荐，普通成年人平均每天吃200~350克水果。一般颜色较深的营养价值更高，如芒果、柑橘、猕猴桃、草莓、樱桃、蓝莓等。但整体而言，各种水果的营养价值差别不大，可以因地制宜享用。



大豆制品

豆浆、豆腐、豆腐干等豆制品营养价值很高，不仅是优质蛋白、磷脂、钙、锌、B族维生素、维生素E、膳食纤维、大豆异黄酮、大豆低聚糖、大豆甾醇、大豆皂甙等营养物质的重要来源，而且低脂肪、无胆固醇。建议每天吃25克大豆或相当量的豆制品（25克大豆相当于72.5克北豆腐、140克南豆腐、365克豆浆、55克豆腐干、40克豆腐丝、175克内脂豆腐）。

