春节养生 专家开出三帖暖心方

饮食均衡不暴饮暴食，起居规律不熬夜，情绪稳定不大喜大悲

一年一度的春节就要到了，春节期间亲朋好友互相走动、聚聚餐、喝喝酒、打打麻将，都是不可少的。节日里，有的人暴饮暴食，有的人喝酒贪杯，有的人通宵打麻将、玩游戏，有的人生活规律紊乱、情绪波动较大，凡此种种，都不利于人体健康。那么该如何度过一个祥和、健康的春节？昨日，记者邀请宁波市第二医院中医科主任王军来给大家讲讲春节养生技巧。

王军说，春节是中国传统佳节，很多人从四面八方赶回家乡团聚，大家的饮食、作息自觉或不自觉地切换成“过节模式”，生活起居不太规律，这是养生比较忌讳的。为此，他从饮食、作息、心理调适等方面向读者开出了三帖暖心的方子。　记者　李臻

日常饮食：宁波人尤要注意“淡”

春节期间，吃是很多人重视的一件事，往往会准备很多平时不常吃到的美味佳肴，让大家忍不住多吃。其实从医学角度来讲，吃得过多，会加重人的消化系统负担，引起很多不适。饱食还会加重心脏负担、影响睡眠，严重的甚至诱发心绞痛等。王军说：“春节期间，大家尤其要注意饮食均衡，不能暴饮暴食。”

他说，按养生要求，饮食必须清淡。油盐摄入过量易导致动脉硬化、高血压、糖尿病等，因此要特别注意用油量。春节聚餐比较集中，在饮食上要刻意减少油盐。

“清，就是要吃得素净；淡，就是不要太咸、太厚，要少盐少糖。”他特意提醒，“对于宁波人来说，尤其要注意‘淡’字，因为宁波传统菜偏咸。在门诊中，我常会遇到很多病人平时注意了近一年，而在春节时放松了一下，吃得过咸了。”

“老年人在节日期间要格外注意饮食，建议吃得清淡一些。需要注意的是，吃得清淡并不表示不吃肉，老年人需要蛋白质，而瘦肉就是很好的蛋白质来源。另一个需要注意的是，一定要吃主食，大脑需要葡萄糖，主要来源是主食和碳水化合物，不吃主食光吃菜，身体可能会不适。”

“还要控制烟酒，特别是酒，千万不能贪杯。”他强调，过年聚餐，大家少不了喝酒助兴，但过量饮酒会损害人体健康。在医院门诊中，常有春节后胰腺炎、痛风等疾病集中发作，“酒就是重要诱因，假期中很多人都过量饮酒了。”因此饮酒不宜快，更不要空腹饮酒。

此外，在外做客，主人总要为一些不喝酒的人准备一些碳酸饮料。碳酸饮料可以少量喝，但切不可过量。碳酸饮料对牙齿、胃等有不良影响，并会导致肥胖，损伤肾脏，还可能影响孩子的身高。

生活作息：不要熬夜，起居有规律

亲友欢聚多了，作息时间打乱甚至日夜颠倒的人不少，特别是有些人打起游戏、麻将来，不免会连续“熬夜作战”。

王军说，对于普通人来说，过节迎来送往，亲友相聚玩乐，一时兴起偶尔熬一两次夜问题不大，但不能作为常态，作息起居还是要尽量正常。过节期间，有些人吃喝玩乐都“宅”在家里，玩电脑、看连续剧或是搓麻打牌，一坐就是老半天。他提醒说，最好动静结合，把握好度，太过与不及都易得病。

王军说，中医精髓在于“天人相应”，中医学认为四季气候对人的影响不能忽视，因此人要在一定的季节做相应的事情。“虽说今年春节是在立春过后，民间有句俗话：‘立春雨水到，早起晚睡觉’。”他从中医养生的角度建议，人的作息应顺应自然界的变化来调整。立春后天亮得比前段时间早，特别是太阳出来之后，自然界阳气升发，户内比户外阴冷。早起迎着晨光到户外适当活动，有助于体内阳气的升发，精神振作。

但这个时节，适当“晚睡觉”并不等于说可以熬夜。晚睡只是相对于寒冷的冬天而言，尽量不要超过凌晨零时，特别是老人和孩子，最好23点前就上床睡觉。保证良好、充足的睡眠，对提高身体抵抗力和防病至关重要。

心理调适：情绪不要大喜大悲

春节是万家团聚的日子，人们能够充分利用这些日子探亲访友、交流沟通、娱乐休闲。而对于“节日心理综合征”，人们应该学会进行积极的自我调适，尽量松弛自己平时那种高度紧张的思维运作模式，真正给自己的精神和心情放个假。

王军说：“要注意的是，过年时有些长年在外地工作的人回家见到父母、子女，大家容易激动，情绪上大起大落，大喜大悲，大悲固然不好，但大喜也不符合养生要求。春节期间要尽量心理平和，注意心理调适。”

在精神养生方面，既要力戒暴怒，更忌忧郁，要做到心胸开阔，乐观愉快。要热爱大自然，可在春光明媚、风和日丽的天气里踏青问柳，登山赏花，临溪戏水，陶冶性情，使自己的精神情志与春季的大自然相适应，充满勃勃生机，以利春阳生发。

专家还对特殊人群进行了提醒：有基础疾病者一定要有针对性地避开禁忌，如胰腺患者忌“饱”；高血压患者忌“闹”；冠心病患者忌“累”；糖尿病患者忌“甜”；关节疾病患者忌“凉”；感冒患者忌“聚”；消化性溃疡患者忌“熬”。

漫画　章丽珍

■相关链接

家庭小药箱

从防病的角度，每个家庭可适当备点便药。

1.应对消化道疾病：建议家庭药箱里可常备保济丸、藿香正气丸和黄连素、腹可安等便药。为防过节食滞、消化不良，也可适当备些谷芽、麦芽、布渣叶、山楂等煮水喝以助消化。

2.应对流感等疾病：建议可常备百服宁退烧药、抗病毒口服液，也可适当备些板兰根冲剂、小柴胡冲剂和清开灵。

3.应对过敏性疾病：一些家庭可能备有息斯敏或扑尔敏、开瑞坦之类的抗过敏药。出现过敏症状后，最好先查明并避免接触过敏原。

应急小常识

1.醉酒呕吐：遇到亲友“喝高”了，莫用浓茶或咖啡解酒，可泡杯糖水或喝些鲜榨果汁，或吃橘子、葡萄等含果糖量高的水果以助解酒。遇到有人喝醉酒呕吐，一定要保持气道通畅，避免误吸呕吐物导致窒息。若醉酒昏迷，莫以为“睡一觉就没事了”，应及时送医急救。

2.异物卡喉：过节欢聚，鸡、鸭、鹅和鱼等有骨头的食物餐桌上很常见，而边吃边说话也是常有的事。这种情况下易误吞骨头，应尽量避免。万一不幸误吞骨头卡喉，应停止进食说话，少吞咽。骨头若卡在咽部浅表处，可试试自行取出。若卡的位置深、骨头大，应马上就医取出。

3.春节期间饮食失去节制，出现腹胀、食滞、消化不良等现象时，专家养生推荐以下方法：

汤水消滞：消滞最简单的方法是喝茶，喝茶能帮助分解脂肪。另外，取桂皮、山楂各10克，红糖30克，将桂皮、山楂加水适量煎煮至沸，去渣取汁，在此汁液中加入红糖调匀，趁热饮，或用槟榔、炒莱菔子、生山楂各10克，水煎去渣取汁，晾凉后加入白糖少许，不拘时频饮，均具有较好的消滞功效。

吃烧烤后来根香蕉：烧烤类食物会产生较多的苯并芘等致癌物，最新研究发现，香蕉能在一定程度上抑制苯并芘的致癌作用，保护胃肠。

吃得太油腻喝杯芹菜汁：如果一餐中吃的油腻食物较多，喝杯糖分低、纤维素含量高的芹菜汁大有裨益。

吃火锅后喝点酸奶：吃火锅后喝点酸奶，可有效保护胃肠道黏膜。此外，酸奶中含有乳酸菌，可抑制腐败菌的生长。

早餐吃点水果燕麦。

4.春节长假结束后，一下子回到工作岗位上，定会感到全身疲劳、精神紧张，这时可常喝些补气补血的红枣银耳粥。

具体方法是：粳米100克，银耳（干）25克，红枣15克，莲子、枸杞子、冰糖各10克。将银耳用水泡发、择净；红枣洗净、去核；莲子、枸杞子分别洗净、泡软；粳米淘净，与红枣、莲子、枸杞子一起放入锅中，加水1000毫升，武火煮沸后改用文火煮至八成熟时加入银耳、冰糖，稍煮即成，佐餐食。