

4 企业家健康沙龙 Health Care 企业家日报社主办,九天绿健康产业集团协办

吃喝玩乐皆有度 欢欢喜喜过大年

——漫谈春节期间的身心健康

■ 林新芳

新春佳节,阖家团圆。普天同庆,万众欢腾。在此期间,放松身心,探亲访友,纵酒言欢,吃喝玩乐,自是题中应有之义。然而,节日期间,如何吃喝玩乐,保持身心健康,却大有学问。根据以往的经验,春节吃喝不当吃出问题者太有人在,玩乐过度乐极生悲者并非个别。如何过一个健康快乐的春节,是一个值得我们的社会、家庭和个人高度重视的课题。了解一些吃喝玩乐的基本常识和注意事项,对于保持节日期间的身心健康无疑将大有裨益。

莫吃过分饱 果蔬不可少

平时饮食,从健康角度来说,医生大都强调只吃七、八分饱,春节期间面对满桌佳肴,又是全家共享,满心欢喜,只吃七、八分饱恐怕很难做到,这里便劝告大家莫吃过分饱,强调不要暴饮暴食,多吃蔬菜、水果,荤菜可以吃些鱼虾、鸡鸭、猪肉、牛肉这些红肉当然也可以吃,但相对来说可以少吃一点,油腻辛辣自然不宜多吃。

春节期间因饮食油腻,较多的高脂肪、高蛋白食物摄入,导致肠胃炎等消化方面的疾病患者增多,此外,节日天气寒冷,运动量较少,易导致肠胃病和厌食现象的发生。如果因饱食而至胃肠不适,就需要进行调节,注意饮食,适当运动。少吃高脂肪、高蛋白的食物,多吃一些容易消化并含维生素丰富的食物,如萝卜、青菜、豌豆尖、橘子等。多做一些运动,增加肠胃蠕动。此外,还可以从以下几方面进行有针对性的调节:一是控食消滞:进食分量要减少,如已食滞了,就不要再吃积滞食物,否则只会更饱、更不舒服。最好暂时什么都不吃,下一餐宜选吃清淡食物。二是汤水消滞:要消滞,首先不能再吃肥腻食物。至于消滞汤水,最简单的方法是喝茶,喝茶能帮助分解脂肪,有消滞作用。其次也可用红萝卜、荸荠煲水;或以山楂、麦芽煲水。以上汤水均有清热导滞之效。三是运动消滞:饱胀不适,切勿坐着或躺着休息,帮助消化的最佳方法是运动,宜选温和的运动,例如散步 1 小时。四是药品消滞:①保和丸。能消积食、和脾胃,适用于食积停滞、胸腹胀满、暖气吞酸、大便泄泻等病症。②山楂化滞丸。能消食导滞,用于停食停滞,食少纳呆,大便秘结,脘腹胀满。③山楂丸,含山楂、蜂蜜、白糖。用于食积、肉积、停滞



不化,痞满腹胀,饮食减少。④鸡内金:为鸡胃内壁的干制品,可消食化积、健脾止泻,适用于食积腹胀。⑤乳酸酶。为活性乳酸杆菌制剂,适用于消化不良。饭前服,忌与抗生素同用。⑥多酶片。含淀粉酶、胃蛋白酶、胰酶,适用于因食用淀粉等食物较多而引起的消化不良。五是对症消滞:①伤食鱼。生姜捣烂,拌醋调食。②伤食肉。山楂烧熟,煎水饮服;或嚼食山楂或山楂饼。③伤食鸡蛋。神曲 30 克泡水饮服;或在米汤中加食醋 1 汤匙调服。④伤食汤圆。炒麦芽 30 克,水煎分次饮服。⑤伤食豆类。生萝卜洗净捣汁,分次饮服。⑥伤食果品。生姜 3 片,煎水饮服;或神曲 15 克,丁香 2 克,冲水饮服。⑦消化不良。橘皮 2 至 9 克,泡水代茶饮。⑧伤食呕吐。鸡内金 5 克,煎水饮服。

喝酒不酗酒 把好掌中杯

春节期间如何健康饮酒,有不少讲究。首先是选好酒的种类,酒有白酒、红酒、啤酒之分。从健康角度来说,饮酒以葡萄酒最佳。

白酒对健康最不利,所以,春节喝酒,应该多红少白。

饮酒要注意适量。何为适量?可以这样换算:肝脏每天能代谢的酒精约为每千克体重 1 克,一个 60 千克体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在 60 克以下,低于 60 千克体重者最好掌握在 45 克左右,即 60 度白酒 50 克、啤酒 1 公斤,威士忌 250 毫升。红葡萄酒也不宜多饮,以每天 2—3 杯为佳。还有佐菜的问题,最佳佐菜当推高蛋白和含维生素多的食物,如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等,切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒。饮酒前喝杯牛奶,可以在胃肠表面形成一层保护膜,从而减少酒精对胃肠道的刺激。

另外,以下几种情况不宜饮酒:空腹,空腹饮酒会对胃肠道造成刺激,不利于进食消化;睡前浴前都不宜饮酒;服用抗生素类药物者,不宜饮酒;当然,乘飞机长途旅行前和开车的司机也不宜饮酒。

钟南山院士说得好,喝醉一次酒,等于患一回急性肝炎。春节期间,必须特别注意,喝

酒不酗酒,把好掌中杯。

玩得有情趣 乐而不生悲

春节是消遣的时节,玩法很多,外出旅游、体育运动、唱歌跳舞、喝茶聊天、观看影视、看书读报,这些都可以说是广义上的健康的玩乐与消遣,适度进行,对身心大有裨益。但许多人的春节长假却常常消磨在麻将桌上,一打就是好几个小时,这样会对身体危害极大。长时间打麻将,流入脑子的血液会增加,从而造成下肢浮肿。由于打麻将只限于局部肌肉活动,缺乏全身较大肌群动作,时间一长,久不动作的肌肉会逐步萎缩,机能衰退,还会使心、肺的后备能力降低,不能适应肌肉活动对血液循环和氧气供应的要求,一动就会心跳气急。肌肉长期不活动,热量消耗少,会加重脂肪和糖的代谢障碍,导致身体过分肥胖,动脉硬化及糖尿病。长时间静坐,受压血液流通不畅,易引起臂部瘰癧和隐痛。通宵打麻将危害更大,会使大脑皮层过度兴奋,造成失眠、精神紧张、血压升高,心脑血管脆弱者甚至可能出现意外危险,乐极生悲。

所以,打麻将一定要有个度,以两三个小时为宜,另外,不能酒足饭饱以后立即坐到麻将桌上。当然,打麻将不能赌博。如果真要点刺激,也应以小额为宜。小额怡情,大赌违法,不能逾越法律的红线。

身心宜调节 谨防节后疲

春节期间,人们娱乐玩耍、或外出旅游、走亲探友,休息的时间反而比平时上班时还少,作息时间和规律被打乱,扰乱了生物钟,加之节日期间饮食无规律,烟酒无度,暴饮暴食,营养搭配不均,身体各器官超负荷运转,引起功能紊乱,尽管还没有达到发病的地步,但会让人感到身体不适。比如,在节后的两三天里感觉厌倦,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;这就是“节后综合征”。为了防止“节后综合征”,在节日期间应该如上面所说的做到吃喝有度,玩乐适度,节后进行积极的调节,调整情绪,放松心情,补充睡眠,按时作息,清理肠胃,饮食上以清淡为主,多喝白开水,多吃水果、蔬菜,多做一些有利于身心健康的体育运动。

(作者系昆明电机集团医院中医主任医师)

九天养生

寒流来袭日 温补固阳时

■ 夕亭

冬末春初,天气寒冷,阳气不足,适宜进补。这种时令养生进补应以固护阳气为主,寒凉生冷的东西尽量少吃。

寒为阴邪,最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期,从饮食养生的角度讲,要注意在日常饮食中多食用一些温热食物以补益身体,防

御寒冷气候对人体的侵袭。

由于小寒与小暑、大寒与大暑恰成阴阳两极,气运彼此相反。因此小寒、大寒前后的养生原则是敛藏精气,固本扶元,防寒补肾,以固护阳气为主。

此时养生进补可适当吃些温补之类的食物,如羊肉、鸡肉、水鱼、核桃仁、大枣、元肉、淮山、莲子、百合、栗子等,有补脾胃、温肾的、

冬春晒太阳 温阳保健康

■ 嵘岳

“天时人事日相催,冬至阳生春又来”。太阳不仅是万物生长的保证,冬春的阳光还是宝贵的健康资源。按照中医天人感应的学说,冬季人们多晒太阳可以温煦体内阳气,驱除寒气,每天晒太阳 30 分钟以上,还能强壮骨骼。但是,晒太阳也有很多学问,合理晒太阳才能事半功倍。

上午 6 点~10 点晒脚裸。此时红外线比较强,紫外线偏弱,室内温度逐渐攀升,比较温和,适合晒足部。经过一夜的休息,人体的血液循环不畅,热量不易到达脚部,可能会引起脚

趾肿胀,增加冻伤概率。起床后,可以适当露出脚裸,对着太阳晒晒脚底,不但能促进血液循环,让踝关节活动自如,还能令阳光直射足部穴位,促进机体代谢功能,提升内脏器官活力。

上午 10 点~下午 4 点晒头顶。这段时间阳光最猛烈,特别是中午 12 点~下午 4 点,紫外线较强,如果长时间晒太阳会给皮肤造成伤害。中医认为,头为诸阳之首,五脏精华之血、六腑清阳之气皆汇于头部,适合在中午晒。可以在午饭后到室外散步一刻钟,脱下帽子,让阳光温煦头顶百会穴,有助通畅血脉、调补阳气。

下午 4 点~5 点晒后背。此时紫外线光束

应对雾霾方 木耳玉枣汤

■ 晚潮

雾霾天气对心血管系统的影响以 PM2.5 最明显,PM 即指大气中的固体或液体颗粒状物质。因为该颗粒可以直接通过气血屏障进入血液,停留在血管壁,引发血压波动,一些冠心病、高血压病等高危人群在雾霾影响下容易引发心脑血管意外。

大雾里凝聚着大气中各种污染物质,如二氧化硫、粉尘、病原微生物等,处在这样的环境中,自身抵抗力较弱的人群,1-2 天内可能就会引发上呼吸道感染、哮喘、湿疹、过敏等疾患,或使原来的疾患加重。

应对雾霾,应该采取综措施,有效的食疗是其中的重经方面。

黑木耳玉竹红枣汤

配方:黑木耳 20 克,玉竹 30 克,红枣 15

枚,冰糖 15 克

制法:将黑木耳用清水浸泡一夜,然后剪去根蒂,玉竹、红枣洗净后也浸泡一晚上。上述药食一同放入锅中先以中火煮沸,再以文火煮至木耳、红枣酥烂,放入冰糖,再煮片刻即成。

功效:清热润肺,补气养肺。黑木耳的主要成分是木耳多糖,它能吸附空气中的污染粒子,适合经常感冒者和正常人服用。

服法:每日早、晚各食 1 小碗。

黑木耳猪血汤

配方:猪血 100 克,黑木耳 20 克,食盐适量

制法:将猪血用清水清洗干净,黑木耳用清水浸泡一夜,然后剪去根蒂,放入锅中先以中火煮沸,再以文火煮至稍酥烂,再放入猪血煮 5 分钟,放入食盐,片刻即成。

健脾化痰、止咳补肺之功效。但体质偏热、偏寒,易上火者应注意缓补的原则。平时要加强锻炼,如散步、慢跑、跳舞、球类、太极活动等,要注意保暖,特别是有寒流袭击的天气时,要防止呼吸道疾病的发生。心血管患者在这个节气时也应多加注意。时令的养生汤品有椰子炖鸡汤、红枣羊肉汤、冬虫虫草鸭汤、北芪杞子炖乳鸽等。

较强,是储备维生素 D 的最佳时间,多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。人体背为阳,很多经脉和穴位都在后背,傍晚晒背有助于调理脏腑气血,温煦经络。晒的时候,可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴(位置与肚脐平,脊柱旁开 1.5 寸),有温肾助阳的作用。

冬末春初阳光中的紫外线较弱,如果穿得太厚,紫外线难以透过衣服到达皮肤,起不到保健效果。晒太阳时不要捂得太严,最好选择宽松、柔软、红色的棉质衣服,因为红色的辐射波能“吃掉”杀伤力较强的短波紫外线。晒的时候不要迎风,如果风太大,可以待在室内隔着玻璃晒太阳,也有一定效果。

功效:清热润肺,补气养肺,黑木耳的主要成分是木耳多糖,它与猪血能吸附空气中的污染粒子,适合经常感冒者和正常人服用。**服法:**每日早、晚各食 1 小碗。

猪肺玉麦百合汤

配方:猪肺 500 克,玉竹 40 克,麦门冬 10 克,百合 50 克,精盐、黄酒、葱花、姜丝调料各适量

制法:猪肺浸泡洗干净后切片,玉竹、麦冬洗净浸泡,百合去梗浸泡后撕衣。将猪肺煮沸后去浮沫,然后放入黄酒去腥,将玉竹、麦冬煎汁去渣,同猪肺、百合一起放入煮至酥烂,放入葱姜调料煮片刻。

功效:按中医以脏补脏的原理,猪肺可以补肺,玉竹、麦门冬养阴生津,百合清热润肺,适用于慢性热咳气管炎患者服食。**服法:**每日早、晚各食 1 小碗。

专家健康大讲堂

春节防中风 重在血管通

■ 黄远峥

春节前后,天气寒冷,正是中风高发时节。中风一直被认为是常见于老年人的疾病,然而近年来中风也在向年轻人逼近。年轻人患脑中风的危险因素除了高血压、酗酒、吸烟、夜生活过度、高脂肪饮食外,还有代谢异常、液病、心脏疾病等因素。春节期间,人们的生活秩序异于平常,规律被打破,诱发因素增多,中风发病率大为增高。因此在春节期间,无论是年轻人还是中老年人,都要注意防止中风。其中除了找准原发病因并及时治疗外,注意保持健康的生活方式也是关键。春节期间,不能只顾吃喝玩乐,而应该做到吃喝有度,玩乐有节,作息有序。平时养成的包括清淡饮食、经常性的体育锻炼、戒烟、戒酒、睡眠充足等健康有益的生活方式,不应该完全忽略。

在此基础上,应该根据具体情况,有针对性地做好预防工作。

“三高”(高血压、高血脂、高血糖)人群容易中风。为防止中风,高血压病人春节期间要注意保持血压的稳定。要定期、规律服药,避免血压波动,危害心脑血管。不同的人群有不同的血压指标,有轻度中脑供血动脉硬化的人,一般血压要维持在 140/90 毫米汞柱以下,伴有糖尿病患者血压则要小于 130/80 毫米汞柱。

高血脂患者容易中风。血脂中的“坏胆固醇”——低密度脂蛋白沉积于动脉血管壁,形成斑块,粥样硬化,使血管弹性变差,容易破裂,防止中风一定要控制好胆固醇。目前常用的有他汀类药物,能降低胆固醇,减轻动脉粥样硬化危害。要堅持较长时间服药,春节期间不能随意停药。

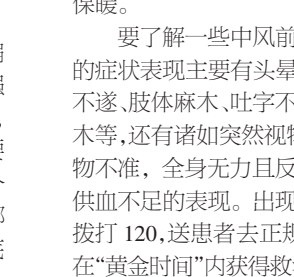
糖尿病患者容易中风。糖尿病人特别是二型糖尿病人,中风的危险是常人的两倍。春节期间一般都吃得较好,一定要注意控制好血糖。特别要控制饮食:不推荐糖尿病患者饮酒。节日期间既然难于滴酒不沾,那就要严格限量,每日不超过 1-2 份标准量(一份标准量为:啤酒 350ml,红酒 150ml 或低度白酒 45ml,各约含酒精 15g)。同时要限制食盐,摄入量限制在每天 6g 以内,高血压患者更应严格限制摄入量。

心脏病患者容易中风,其发病几率为常人两倍以上,特别是心脏瓣膜、心律紊乱患者,更是中风高发人群。这些人应积极治疗“心病”,有效地进行抗凝和抗血小板等方面的治疗。

细节决定成败,预防中风不能忽视细节,在日常生活中不能掉以轻心。比如,春节期间,天气寒冷,室内外温差大,往往刚出室外的时候,人身上的毛细血管痉挛性收缩,血液循环阻力增大、血液黏稠度加大,中风发病的几率也会增加。因而预防中风首先注意防寒保暖。

要了解一些中风前兆的基本常识。中风的症状表现主要有头晕头痛、眼前发黑、半身不遂、肢体麻木、吐字不清、口舌歪斜,偏身麻木等,还有诸如突然视物旋转、耳鸣、呕吐、取物不准,全身无力且反复发作等椎基底动脉供血不足的表现。出现这些情况一定要及时拨打 120,送患者去正规医院治疗,确保病人在“黄金时间”内获得救治。一般认为,中风病人的溶栓治疗只有在脑组织出现缺血坏死之前进行才有意义,这个时间限定在发病后 3-6 小时内。在脑血管堵塞 3-6 小时以内,血管再通,血液供应恢复,脑细胞还不至于坏死,瘫痪的肢体就可能迅速恢复正常。假若超过 6 小时,部分脑细胞就会坏死,超过 12 小时,绝大部分脑细胞都将由缺血发展到坏死。一旦脑细胞发生坏死,则是“不可逆”损害,肢体的瘫痪和失语就不易恢复了。因此,若能在脑梗塞发生后的 3-6 小时内施行溶栓治疗,则能事半功倍,这也是脑梗塞治疗的“黄金时间”。

值得指出的是,若要防中风,重在血管通。上面所说的那些措施固然都很重要,但最根本的还是做好平常的血管养护和血液的管理。最近,九天绿健康产业集团推出的“血博士”,被人们誉为血液“净化器”,血管“清道夫”,在血液管理和血管养护方面有可靠的功能,没有任何副作用,值得一试。



● 九天绿血博士套装——血液净化 血管养护专家