

健健康康过大年！春节养生指南来了！

中国最重要的传统节日——春节就要到了,今年春节有8天超长假期,大家将有更多的时间和家人团聚、放松娱乐、出门旅行。不过,每年过春节,很多人都有这样的烦恼:假期结束一上秤重了至少三斤;一个假期肠胃就没消停过;假期休完了感觉比上班还要累;一个感冒把假期的好心情全搅和了……为什么会这样呢?其实是很多人春节的打开方式不对。对此,城市晚报全媒体记者采访了多位中医师,让他们从中医养生的角度给大家一些春节养生的建议。

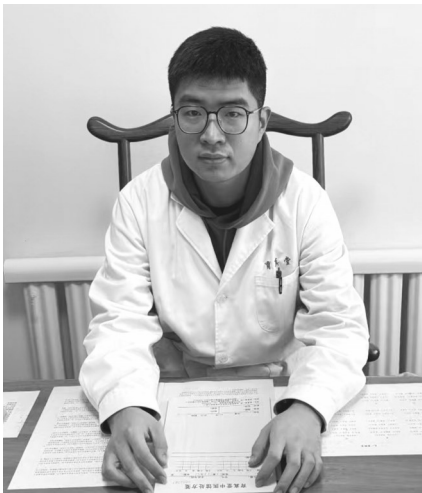
养生指南一 春节这样吃 不会胖三斤



和春堂中医门诊部中医师李爽:每逢佳节胖三斤,那是因为没吃对。过春节,如果顿顿大鱼大肉,大吃大喝,必然摄入过剩,你不长肉谁长肉!春节饮食一定要注意均衡,“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”,按照这个原则,注重食物种类的均衡搭配,多吃瘦肉、禽肉、鱼虾等脂肪含量较低肉类,多吃些绿叶蔬菜,主食要粗细搭配,适当吃一些全谷类食物,比如糙米、燕麦、玉米等,还可以吃些红薯、土豆等薯类,甜食和零食要少吃。最重要的是控制好量,不能吃到撑才停嘴,最好是七八分饱。

春节期间如果吃得比较油腻,可以用山楂煮水喝,以消食化积、健脾开胃,也可以喝小米粥、山药粥等清淡易消化的食物,来减轻胃肠的负担。

养生指南五 春节睡得饱 一年精神好



仇善章中医诊所中医师苏松:春节期间,人们的日常作息常常被打乱。从中医角度讲,人体的脏腑活动是有节律的,如夜间是肝脏排毒、藏血的时间,熬夜会影响肝脏功能,导致气血得不到很好的调养,身体不能充分休息,从而产生疲劳感,会导致情绪不稳定、烦躁、易怒,还可能出现眼干、目眩等症状。

春节期间,如果入睡困难,可以试试深呼吸、冥想、瑜伽,来缓解情绪,帮助放松身体和大脑。也可以听一些舒缓的音乐,或者看看书。如果失眠情况比较严重,可以考虑在中医指导下使用一些中药进行调理。比如,酸枣仁是常用的安神中药,具有养心补肝、宁心安神的作用。可以将酸枣仁炒熟后研末,每晚睡前服用3~6克。

养生指南二 春节这样吃 脾胃不受伤



贾克实中医综合诊所中医师贾克实:今年春节,嘴一定要对胃负起责任来。要注意饮食卫生,保证食材干干净净。不要过食肥甘厚腻,如果油腻、辛辣、煎炸的食物吃得过多,就容易生内热,导致消化不良,出现便秘、上火等问题。也不要过食生冷,生冷的食物容易损伤脾胃阳气,引起腹痛、腹泻。

再强调一点就是,切忌暴饮暴食,就是满桌美食,也尽量遵循七八分饱的原则,这样才不会损伤脾胃。食材要注重荤素搭配,多吃蔬菜水果这些富含纤维素和维生素的食物,比如菠菜、芹菜、苹果、橙子等,这样能促进肠胃蠕动,减少便秘。同时,可以适当吃一些健脾养胃的食物,比如山药、薏米、芡实等。对于肠胃功能比较弱的人,可适当服用一些健脾胃的中成药,比如保和丸、健脾丸。

养生指南六 春节别耍票 保暖要做到

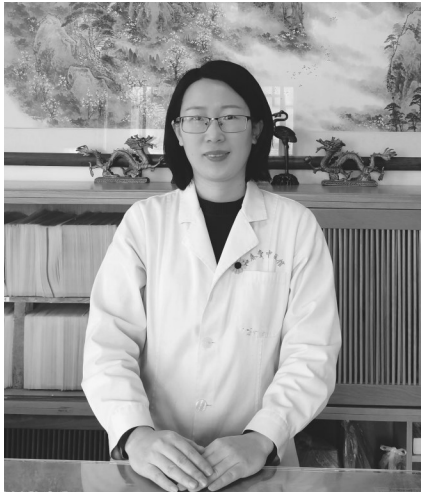


仇善睿中西医结合诊所王海静:春节期间千万别耍票,保暖一定要到位。外出时最好戴上帽子、围巾,穿保暖的衣服。特别说一下颈部的保暖,颈部有许多重要的经络通过,如督脉、足太阳膀胱经等。颈部受寒,影响全身的气血运行,还可能引发咳嗽、感冒等疾病。可以佩戴围巾来保暖。

腹部是人体脏腑的聚集地,老年人和儿童的腹部更需要重点保护,可以穿高腰的保暖裤来护住腹部。在饮食方面,可以适当食用一些温热性的食物,如生姜、羊肉等。

下面说的是脚,中医有“寒从脚起”的说法。脚是身体的末梢部位,离心脏较远,血液循环相对较差,而且足部有众多经络和穴位,足部受寒,会导致经络气血不畅,进而影响全身。最好是穿厚棉袜和保暖的鞋子。

养生指南三 春节这样补 身体更健康



和春堂中医门诊部中医师王海凤:到了春节,很多儿女为了表达孝心,会买一些补品给父母补一补身体,不过如何进补可是一门大学问,切不可盲目进补。中医认为,体质有虚实寒热之分。

对于体质偏热的老人,如经常口干舌燥、大便干结、舌红苔黄的,应避免食用过于温热、滋补的补品,像红参、鹿茸等,以免助火生热,引发上火症状,比如口腔溃疡、鼻出血。体质虚寒的老人,如手脚冰凉、容易腹泻、舌淡苍白的,可以适当食用一些温热性的补品来改善体质,如桂圆、羊肉等。

对于有高血压的老人,食用有咸味的滋补汤料或者腌制的滋补食材,可能会影响降压药物的降压效果;对于有肾脏疾病的老人,食用海参、阿胶等补品时要适量,因为过量蛋白质会加重肾脏负担。

养生指南七 春节不躺平 运动好心情



董谦达中医内科诊所中医师马欣欣:春节期间,有些人可能长时间久坐不动,比如长时间打麻将、长时间看电视、长时间刷手机、长时间打游戏,身体缺乏运动,气血运行不畅。中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”,长时间不活动会使人体的阳气不能正常舒展,脾胃功能减弱,进而使人感到身体沉重、疲倦。

春节期间,可以进行一些户外活动,如散步、慢跑、骑自行车等。散步是一种轻松的运动方式,每天散步30分钟左右,能促进血液循环,增强心肺功能。慢跑可以提高身体的代谢率,每次20~30分钟即可。也可以选择太极拳、八段锦、五禽戏等运动方式,还可以跟着健身博主一起锻炼,不过运动量要适度。

在家里,也可以自己或请家人帮忙进行简单的全身按摩,放松肌肉,缓解疲劳。

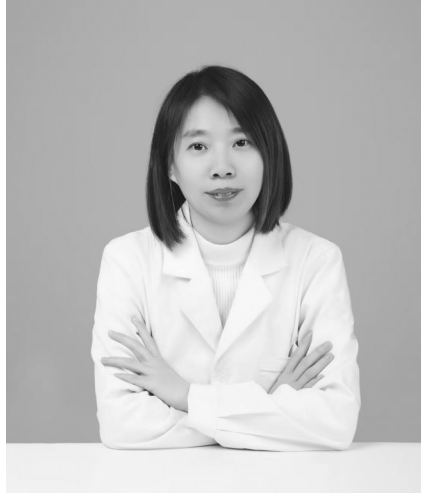
养生指南四 春节可小饮 大饮必伤身



仇善章中医诊所中医师仇善章:俗话说,无酒不成席,很多人春节聚会,都会喝一些酒。不过,这酒怎么喝不伤身体,就有学问了。中医认为脾胃为后天之本,酒精易伤脾胃。在饮酒前,可适当食用一些健脾和胃的食物来起到保护作用。比如喝一碗小米粥,或者吃几片山药,有助于在肠胃道形成保护膜,降低酒精的吸收速度。

中医强调“过犹不及”,饮酒也要适量,不劝酒、不拼酒、不酗酒。酒性剽悍,易生湿热,过量饮酒会使体内湿热之邪积聚。对于肝脏而言,肝主疏泄,过量的酒精会影响肝脏的正常疏泄功能。饮酒后可采用一些中医方法解酒。比如可以喝一些米汤、白粥等,放一些陈皮和姜丝可以解酒;也可以用葛花煮水喝,可以加速酒精在体内的气化,缓解头晕、恶心等症状。

养生指南八 春节防护好 病毒躲着跑



周丽娜中医诊所中医师周丽娜:春节期间室内室外温差大,容易导致感冒。如何不感冒,如何防止病毒侵扰,这几点大家要记住。

在人员密集的场合,如商场、超市、电影院、公共交通工具等,或者在接触有发热、咳嗽等症状的人员时,都应该正确佩戴口罩。可以煮一些“防流感茶”饮用,以增强抵抗力。比如,金银花连翘茶,金银花10克、连翘10克,将金银花和连翘洗净,放入茶壶中,用沸水冲泡,盖上盖子焖泡10~15分钟后即可饮用,能够帮助清除外感风热之邪,起到预防流感的作用;大青叶板蓝根茶,大青叶10克、板蓝根10克,把大青叶和板蓝根洗净后,放入茶杯,用沸水冲泡,焖泡15~20分钟后饮用,对于流感病毒引起的发热、咽喉肿痛、口干干燥等症状有较好的预防和缓解作用。

城市晚报全媒体记者 孙立洲