



编者按:

想到春节,眼前浮现的总是来往拜年的人群、千篇一律的饺子、觥筹交错的酒宴、不绝于耳的鞭炮声……一年如此,年年如此,过年的许多传统习俗给我们带来了喜庆的体验,却也有健康的隐患。年,我们还要这样一成不变地过下去吗?是否还有一些更健康的过节方式呢?今天,让我们听听专家怎么说——

出招: 春节健康 日行

除夕: 众口能调 团圆饭健康开场

又到除夕,团圆的一家人肯定是众口难调,如何让一家人吃得丰盛又健康呢?

早餐:桂圆水泡蛋、酒酿桂花汤圆、牛奶、白菜肉丝春卷。

中餐:冷盘——百合南瓜、糟凤爪、麻辣海带、盐水鸭;热菜——酱烧鱼块、水煮牛肉、葱油荷兰豆、蒜泥橄榄油、八宝饭(点心)、姜母炖老鸭(汤)。

晚餐:冷盘——桂花糯米藕、葱油牛百叶、酸辣白菜、腊鸡腿;热菜——竹香银鱼、白灼草虾、辣香狗肉(或兔肉)煲、酒香豆苗、蚝油生菜、鲜肉小笼包(点心)、洋参鳇鱼(即甲鱼)汤。

饮品:红葡萄酒、茶水、西瓜汁、西红柿汁。

长假饮食备忘录

营养师提醒您,春节期间的饮食,应注意以下问题:

主食要“三化”:简单化,节日饮食中最需要的是以淀粉为主的米、面食品,不要用心点代替主食;量化,应将一部分胃口留给主食,健康成人每天吃的主食至少要在300克以上;杂粮化,燕麦、大麦、荞麦、玉米、高粱米等杂粮中都含有白米、白面中所缺乏的营养素,且含有较多的膳食纤维,有很好的补充和调剂作用。

素食不可少:素菜可以调节肠胃功能,也能调节情绪。高纤维类食品对人体的消化功能最有帮助,首选蒜薹、芹菜、韭菜、西蓝花等;绿叶蔬菜,如油菜、菠菜、芥菜、生菜等,能提供包括维生素在内的多种营养素,也是吃荤腥之后最佳的去油腻的菜肴;豆类食品,如黄豆、豌豆、蚕豆、豆芽等,含有大量的植物蛋白及植物脂肪。

初一:亲友聚会 尽兴勿贪杯

春节期间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。营养师指出,从健康角度来说,饮酒以红葡萄酒最佳;白酒对健康最不利,少喝或不喝为妙。至于饮酒的适宜量,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杯~3杯为佳。喝酒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,可以在胃肠内形成一层保护膜,从而减少酒精对胃肠的刺激。

还需提醒的是,以下几种情况不宜饮酒:空腹、空腹饮酒会对胃肠造成刺激,不利于食物的消化;睡前、浴前都不宜饮酒;服用抗生素类药物者不宜饮酒;当然,乘飞机长途旅行前也不宜饮酒。

水果解酒小妙方:

苹果:去皮吃下。
梨:直接食用或饮梨汁亦可。
鲜橙:直接食用。
香蕉:吃肉并将皮加水煎服。
草莓:取鲜果100克左右洗净,一次吃完。

菠萝:鲜菠萝两个,果肉煎汁,一次饮下。

初二:亲情的甜蜜假期

父母膝前讲讲心事,二人世界里聊聊天,让孩子的笑点亮心情。

居家防病三注意

注意防病:春节期间人们交往频繁,易造成传染病的传播。因此,春节期间探亲访友应注意防护,患有传染性疾病的人也应自觉,少去串门。此外,春节期间,也容易发生各种消化系统疾病,饮食应节制。中老年人应注意防范心脑血管疾病,注意保暖,不宜过度激动和劳累。

鞭炮伤害:每年春节都会有许多人因燃放鞭炮而受伤,所以建议购买质量有保证的鞭炮,家长要照顾好自己的孩子,预防受伤。

心理调适:节日期间更要关心自己的心理健康。特别是老年人,要努力给自己找“乐”。

初三:感受自然 让心灵放松

随着年味越来越淡,对许多人来说,春节成了休息身心的假期。

冬季出游自然不同于别的季节,保暖防寒是最应注意的。穿得要暖,但不宜过厚。天气干燥,旅途中补水也很重要。再者,遇到雪天路滑,走路、行车都要当心。冬天还是传染性疾病的多发季节,外出时一定要注意防病,易感人群出发前最好注射相关疫苗。

春节出门防冻伤

冻伤多是在不注意时发生的。预防冻伤,着装当注意,特别是手套。发生轻微冻伤后可以把手脚放进内衣里暖一下,能很快缓解。严重冻伤发生后如果没有再冻伤的可能,可用40℃~43℃的温热水浸泡冻伤肢体来解



冻。

初四:假日自己动手拯救肌肤



冬季如何预防肝病复发

副主任中医师 丁庆学

肝病的发病有着明显的季节特点,每年有春季和冬季两个高峰期。冬季寒冷可使人的免疫系统功能发生紊乱,抵抗力下降,容易生病。而肝病患者的免疫功能紊乱又是肝病活动的一个基本原因,因此,这个季节肝病容易复发或加重。最好的预防方法就是提高人体的免疫力,减少寒冷对人体免疫功能的影响。

一、加强保养和治疗原发病

生活上要有安静、整洁、舒适、卫生的环境,饮食营养要丰富,肝硬

化患者还要注重加强肝功能监测,如果有肝功能异常情况,可以服用一些保肝药物。

二、适当运动和休息

肝病者不可过度劳累,平时进行一些适当的体育活动,劳逸结合,增强和恢复健康体质。

三、充分补充维生素

北方的冬季比较干燥,肝病者要注意多饮开水,多吃富含维生素的水果和蔬菜。南方的冬天比较多雨,因此要防湿,中医认为湿为阴

一曝十寒,春节期间,不要间断健身步伐,当然也不宜“恶补”。

初六:调适身心 黄金周从容落幕

每次长假过到末尾,许多人都会出现“长假综合征”、“上班恐惧症”。长假期间,正常的生活规律被完全打乱。有的人节日应酬活动太多,几天下来,身心疲惫不堪;也有人过于放纵自己,没日没夜地“疯”玩,休息不好,体力透支;还有人假期休息太过,一路睡过来,人变得懒散。当长假结束又要回到以往的生活状态时,无论从生理上还是心理上都很不适应。

为防止这类情况的出现,在长假一开始便应当注意,不宜太疲劳,也不要太放纵自己,尽量保持以往的生活习惯。然而,春节期间总有许多不得不做的事,难免会打乱自己的“生物钟”。到了长假最后几天,更应当调适自己的状态,恢复正常的作息时间,可以在家中看看书,听听音乐,休息调整。当然,心理的调整更重要,让放纵的心情平复下来,回到正常状态。

长假最后这样过

上班族:新的一年开始了,你一定有些新的计划和设想要付诸行动吧?这样想来,工作也未必是件痛苦的事。从休息状态投入工作,不适总是有的,不要着急,过几天一切都会恢复正常的。

老人:享受了几天团圆的快乐,长假一过,家里又将变得冷冷清清,及时调整心态,平静对待这一现实,恢复以往的晨练、散步,走出去和“老伙伴”们聊聊。当然,儿女们也不要长假一过就把老人抛在脑后,平时的体贴更重要。

孩子:狂欢过后,又是孩子们一个人在家了。长假最后一天,帮你的孩子检查一下假期作业的完成情况,和孩子一起安排剩下的假期学习计划,这样你便可以放心上班了。

(任国省)