

节后该如何为肠胃“松绑”？

清淡饮食多吃新鲜蔬果科学起居

□本报记者 毛锦怡

“

春节七天长假结束后,对很多人来说,连续走亲访友、胡吃海喝、熬夜等不规律的作息,为健康带来不少隐患。昨天是节后第一天上班,“后遗症”接踵而至,不少人出现如肠胃不适、恶心厌食、精神焦虑等,眼下已进入立春,如何顺应节气科学养生让身心尽快恢复状态全身心地投入工作,请听听专家怎么支招。

”



科学膳食帮肠胃洗个澡

“为了让身心更好地恢复状态,节后应科学膳食,帮肠胃好好‘洗个澡’。”浙江省中医院中医内科主任医师金涛提醒道,建议节后这几天多吃一些清淡的食物,多食用些如小米粥等易消化的粗粮。要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时,多喝粥和汤,这些都具有良好的“清火”作用。

春节期间,饭菜中免不了油腻,所以,大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况。建议利用两三天时间,多喝白开水,加快胃肠道的新陈代谢。

这两天饮食也应以清淡为主。金涛说:“逢辣必咸成了很多人做饭的诀窍,但盐和辣椒吃得太多,容易导致高血压,增加肾脏负担,还会伤肠胃,可适当吃一些大蒜类有助于杀菌的食物。这几天还要少吃红烧类的菜,以免食入过多的脂肪。”

节后,很多人出现便秘或排泄不顺。对此,金涛解释,春节期间的大鱼大肉使得荤素失调,粗纤维摄入太少,再加上期间运动量减少,出现便秘实属正常。如何改善?建议多吃新鲜的蔬果。蔬菜中的膳食纤维有促进胃肠蠕动,改善便秘。也

可以多食一些解除油腻的蔬菜,如吃生萝卜对胃部胀满有缓解作用,洋葱几乎不含脂肪,有平肝、润肠的功能,能减少油腻感和抑制高脂肪饮食引起的胆固醇升高。

节后科学起居可适当晚睡早起

长假期间,走亲访友、各类大小社交聚会,导致人们生活作息不规律,让人产生疲劳、乏力等感觉,不少人会出现情绪低落或焦躁不宁,特别是夜间睡眠不佳,易惊醒,或难以入眠。对此,金涛开出的“方子”是晚睡早起!当然这个晚睡并不是要大家熬夜,而是可以稍稍晚点,但还是以不超过晚上11点为佳。早上可以早点起来,顺应春天生发之气,颐养身心。早早起床,舒展舒展身体,做做运动锻炼,绝对是赶跑“节后综合症”的“不二法宝!比如慢跑、太极拳、自行车、游泳都是很好的选择。

白天乏力的人群,晨起后可以泡上一壶清茶,小酌一杯来抖擞精神。夜间难以入眠的朋友,不妨喝点百合汤,用以安神助眠。

立春期间,该如何养生

昨天是24节气的第一个节气——立

春,“立,始建也。春气始而建立也”。中医养生提倡立春宜养阳气。春天是阳气生发的季节,立春气温还未转暖,不要过早减掉冬衣,以防春寒损伤初生的阳气。春天早上梳头、晚上用淡盐水泡脚,能促进人体气血运行,保健防病。不宜食酸收之味。在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。适当增加甘味食补,以调脾胃之健运。如粳米,大枣,莲子等。还有辛甘发散食物,例如生姜、韭菜、豆芽、菠菜、葱等,也是要让人体阳气更好地升发。

立春养生还要着重护肝。春节里走亲访友,常常会多喝几杯,容易伤肝。酒喝多了,人会干呕,吐酸水,胃口差,还会头痛头昏,非常难受。用葛花煎水服,喝酒前喝,可以预防醉酒;酒后饮用,可以促进酒精快速代谢,减轻肝脏压力。金涛还推荐一种食疗的方法:葛花和小米熬粥。生津止渴,和胃降逆。葛花在药店就能买到。

初春时节还要注意防病保健。天气乍暖还寒,各种细菌、病毒随之生长繁殖。要常开窗,使室内空气流通,保持空气清新;同时还要加强锻炼,以提高机体的防御能力。

不想上班? 可能是身体发出的求救信号

自测疲劳程度,避免积劳成疾

“过年明明休息了挺久,为什么还是觉得累?”不少上班族昨日已经进入工作状态,回到工作岗位的第一天,大家却莫名地感到有些疲惫。

如果这种状态一直持续,那你可要当心了。疲劳也是机体的一种保护性信号,提醒人们应该适当地休息和调整。所以在生活中,大家应该关注疲劳状态,从而调整生活方式和生活节奏。

疲劳通常分为急性、慢性、过度3个阶段。对于健康的人来说,急性疲劳属于劳累后身体疲惫的正常现象,通常休息后可以恢复。只需睡一觉,醒来后又又是神清气爽。如果疲劳的感觉持续存在两周以上,经过休息和充足的睡眠后仍不能解除,而且未发现引起疲劳的疾病的话就是慢性疲劳了。而慢性疲劳的诱因如果持续存在(如长期紧张的脑力活动、强烈的体力活动或睡眠不足等),身体就会累病了,有个风吹草动就生病,严重者可能出现猝死。也就是人们常说的“积劳成疾”。

“累”起来像多米诺骨牌一样,一个因素可能会诱发一连串的反应。例如,普通的情绪紧张容易导致睡眠困难,久而久之引起免疫功能下降、肠道感染,营养物质

的吸收势必减少。此时抗病能力降低,也就容易受到病毒感染。

如果你已经处于疲劳状态,恢复的关键是调整生活方式和生活节奏。此时,不妨换个舒适环境,尝试改善一下家中或者工作地点的小环境,或者和亲友出去旅游放松,都能够帮助缓解疲劳。或者周末选一天完全放松,不想工作不想压力,只做自己喜欢的事,听音乐,读读书,随意涂鸦等等。

引起疲劳的原因不光是劳累,还可能与病毒感染、缺乏必需脂肪酸、血中色氨酸增多、维生素B缺乏等因素有关。因此,对于经常爱疲劳的人来说,有意识地吃一些食物,有助于赶走疲惫。比如维B,动物性的食物相对含量高些,如动物肝脏、沙丁鱼、金枪鱼、瘦肉类等,而植物中玉米、糙米、黄豆、绿豆、胡萝卜、大蒜、蘑菇等含量较丰富。

平时的小细节对驱赶疲劳也会有所帮助。比如常做深呼吸,因为工作量增加时吸入的氧气量减少、血液中氧气浓度与血糖值下降,会产生疲劳的感觉。消除这种轻微的疲劳感很容易,只需要花上五分钟,做五次深呼吸,慢慢地吸气,然后憋上几秒,再慢慢地呼气。晚上睡觉前用热水

泡脚15-30分钟,加速血液循环,也可以帮助劳累一天的自己得到休息和调整。

小贴士

针对下列信号,自测疲劳程度

2-3项:表示轻度疲劳;

3-4项:表示中度疲劳;

5-7项:表示重度疲劳;

若具备8项以上,几乎可以肯定你已与某种疾病“结缘”,应尽快到医院检查治疗。

1.早晨不想起床,勉强起床,也是浑身倦意。

2.工作或看书老开小差,注意力难以集中。

3.说话有气无力。

4.不愿与同事交谈,回到家后也常默不作声。

5.总想伸懒腰,打哈欠,睡眠惺忪。

6.懒得爬楼,上楼时常常绊脚。

7.公共汽车开过来了也不想抢步赶上去。

8.喜欢躺沙发上,把腿抬高才感到舒服些。

9.四肢发硬,两腿沉重,双手易发抖。

10.食欲差不思茶饭。

11.心悸胸闷、有一种说不出的难受滋味。

12.经常腹胀、腹泻或便秘。

13.忘性大,越是眼前的事越易忘掉。

14.不易入睡或早醒,入睡后做梦不断。



坚果界的『四大明星』

这么吃更健康

一到过年,很多人就开始大吃特吃,其中坚果深受大家的喜爱,看春节联欢晚会时来一把,聊天时来一把,抢红包时来一把……坚果是生活中常见的一种食物,对调节身体、保健身体有好处,吃坚果是非常好的事情,但是,吃坚果时有些事情要注意。

杏仁是常见食材,能调节、控制体内胆固醇,还能保健心脏,对促进心脏健康非常好。不过,杏仁有苦、甜之分,就药用来说,苦杏仁居多,食用时要注意,这是因为苦杏仁中有苦杏仁苷,这种物质要是摄入过多会造成中毒。而甜杏仁中的这种物质就少一些。同时,有阴虚咳嗽症状的人最好也不要多吃杏仁。

花生能吸收营养物质,对促进细胞发育、提高记忆力非常好。同时,食用花生还能起到美容护肤的作用。对延缓衰老、促进骨骼发育都有一定功效。不过要是误食霉变花生,可能会伤害身体。同时,花生外的那层红色外衣,可能会增加血小板数量,会影响到血液的流动,有高黏血症的人食用花生时最好要去皮食用。

板栗被人们称作“肾之果”。吃板栗能补肾、养肾。通过吃板栗还能养胃健脾、补肾强筋,对活血止血好处极多。不过吃板栗还是以熟栗子为宜,吃生栗子,对脾胃有伤害。栗子要是吃多了,可能会造成代谢调节出现问题,特别是小孩子,可能会造成便秘的发生。

开心果是营养含量很高的食物,对润肠通便、帮助身体排毒、温肾暖脾非常好,还能用来治疗神经衰弱。对抗衰老、增强体质也是非常好的。坚果中的油脂含量较多,会造成滑肠情况,拉肚子的人最好不要食用,以免造成消化道出现病变。因为其制作时,会加入食盐进行炒制,可能会对咽喉、口腔有伤害,出现咽喉炎、口腔溃疡的人也不宜多吃。

