

吃喝有谱,欢乐有度 健健康康过假期

□本报记者 周洁/文 洪漩/图

新的一年即将到来,在迎接元旦甚至是随后而来的春节时,人们总免不了要欢庆一番。但是,养生专家提醒人们过节不要忘记防病保健,做到饮食有节,起居有常,七情有度,劳逸结合,健健康康地迎接新一年。

A 饮食有节 多吃果蔬

节日期间的餐桌自然格外丰盛,美酒佳肴应有尽有。美味当前,加之大家过节的心态都很放松,所以大快朵颐,暴饮暴食的现象比较普遍。不要对此不以为然,吃喝无节制,不仅让你徒增赘肉,更可能引发多种疾病。

据专家介绍,每逢节假日,消化道疾病、急性胰腺炎、急性胃肠炎、急性肝胆疾病、心脑血管疾病的发病率都会直线上升。

经常给大家健康保健指导的新时代健康产业集团亚健康调养师刘娟跟记者特别强调,圣诞节刚过,大家的肠胃刚经过一番肆虐,元旦假期又到,聚餐时吃东西一定要有所节制,掌握好量和度,油腻和高糖分的东西要少吃,蔬菜和水果要多吃,这样对身体有好处。此外,患有高血压、冠心病和脂肪肝的人在饮食上更要节制,不能吃得太饱。

B 起居有常 适当运动

忙碌了一年,元旦3天假期,给了不少人睡懒觉或通宵达旦纵情娱乐的机会。但一些违反日常生活规律的行为,不利于调节身心,反会扰乱人体的生物钟,容易引起人体各器官系统功能紊乱,轻则让人精神萎靡,重则诱发多种慢性疾病。

“元旦期间也要尽量做到起居有常,劳逸结合。”刘娟介绍说,个人在假期里,应注意劳逸结合,适当补充睡眠,放松身心,尽量避免熬夜。要适当做做运动,锻炼身体,可以选择参加一些户外活动,如散步、慢跑、做操等,或到近郊走走。这样不仅能畅达心胸、怡情养性,还能使气血通畅、提高心肺功能,强体防病。

刘娟提醒:冠心病、心血管等疾病的老年人和体质较弱者节日期间应注意保持良好的生活规律,切忌操劳或过度玩乐。

另外,眼下感冒人多,季节性流感也逐步进入高峰期。节假日,要注意避免去公共场所,出行不妨戴个口罩。尤其是小孩,家长少带他们到室内公共场所,避免交叉感染,另外进出空调房衣物需及时增减。

C 心理调整 健康收心

人们通常比较重视出行和饮食安全,但有一点——心理的合理调整也尤为重要。刘娟说:“每当繁忙的工作告一段落,即将享受难得的假期时,不少人总会在心理和身体上出现一些不适的状况。以前每天都忙得像陀螺,突然间的无所事事,让不少人的心理难以适应。”

刘娟建议大家不要对假期的期望值过高,要意识到再热闹的假日也只是生活中的一天或几天。将假日看得“非同一般”是很多人在假日里感到失望和不如意的主要原因。因此要学会降低自己对假日的期望值。同样的,假期结束后重新投入紧张的工作,部分人会跟不上节奏,有种陌生感,甚至有人会产生恐惧感。大家应该从生活内容到作息时间都作出相应调整,静下心来思考上班后应该做的事,比如给自己简单列一下新一年的工作计划等都是不错的方式。

健康秘笈

健康百科

七大感冒真相: 普通人一生约感冒200次

感冒是最常见的疾病之一,但人们对它的了解并非我们想象的那么透彻。美国MSN网站健康栏目总结了鲜为人知的、有关感冒的这些事实。

- 1.普通感冒大约需要48个小时才能让人感染。当感觉自己感冒时,最好回想48小时前在干什么,那可能才是患感冒的源头。英国卡迪夫大学普通感冒研究中心的主任罗恩·艾克利斯博士提出了一条关于界别流感和普通感冒的法则:普通感冒的病毒通常不会引起成人发烧;突然发作的发烧和咳嗽是流感的最显著症状。
- 2.对抗感冒的最佳武器是参加体育锻炼。美国阿巴拉契亚州立大学的研究发现:任何运动都有预防感冒的作用。每周进行5次,每次30分钟快速步行就能让免疫系统成功地抵抗感冒。
- 3.熬夜可能导致感冒。每晚睡眠时间少于7个小时的人患感冒的可能性会增加3倍。睡眠质量好的人患感冒的概率仅是睡眠不好人的1/5。
- 4.维生素C并不能抵御感冒。澳大利亚国立大学和芬兰赫尔辛基大学的学者通过对30多项相关文献进行回顾后发现:对大多数人来说,维生素C并不能预防或减轻感冒症状。
- 5.紫锥菊(即松果菊)是抵抗感冒最有效的天然草药。美国康涅狄格大学的学者通过对1600多人进行研究后发现:紫锥菊不仅能将患感冒的几率减半,还能让感冒症状的持续时间减少1.4天。
- 6.喝热饮料有助于减轻感冒病毒所引起



的不适症状。在患重感冒时不妨喝上一杯加入一茶匙蜂蜜和柠檬汁的热茶,它还能缓解喉咙疼痛。

7.普通人一生会患约200次感冒。据估计,当人们活到75岁时,很有可能患过200次感冒,儿童通常每年会患4-8次感冒,但流感对老年人危害更大。

冬季水果不妨试试煮着吃

在很多人的观念里,水果只能生吃。但在冬天,很多老人、小孩、胃肠功能不佳者可能因水果太凉而拒绝食用。与其完全不吃,不如将水果煮熟吃。

加热会毁掉水果中的营养物质吧?确实,水果中的维生素C怕热,熟吃会令其损失很多。但冬天常吃的苹果、雪梨、香蕉等本身维生素C含量并不高,而苹果中的果胶、香蕉中的钾等比较突显的营养物质并不会因加热而损失太多,这些水果更适合加热吃。

下面几个适合煮着吃的水果及做法,大家不妨试试。

清蒸苹果片

清蒸苹果具有止泻和排毒的功效,且蒸煮过的苹果更易消化。苹果中的果胶能吸收细菌和毒素,蒸煮过后,果胶可以更好地发挥作用。

食材:适量苹果。

做法:先将苹果带皮切成小片,放入碗中。上锅隔水蒸煮五分钟即可。稍稍冷却后,就可以吃。

蒸煮红枣山药

红枣富含蛋白质、胡萝卜素、B族维生素等营养成分。蒸煮过的红枣容易消化,适合脾胃虚弱的人。

食材:红枣300g、山药150g、枸杞100g、蜂蜜25g、鸡蛋。

做法:将红枣对半切开(最好去核),山药去皮洗净后切丁,然后将鸡蛋与枸杞、山药、红枣混合,加凉水隔水蒸煮;慢火蒸20分钟。

清蒸带皮柚子蜜

柚子含有丰富的蛋白质、维生素及人体所需的钙、铁等元素。皮中则含有丰富的橙皮苷和柚皮苷等活性物质,可以降低血液循环的粘稠度,减少血栓的形成,还可以有效的预防中老年中风的发生。

食材:适量柚子、蜂蜜。

做法:将柚子去皮并将果肉取出,柚子皮最好能够完整的保留,把冰糖捣碎加入蜂蜜和柚子肉一起放入皮中,隔水蒸15-20分钟,即可出锅食用。需要提醒大家的是皮一定要用盐仔细搓洗去蜡。

