

注意三原则 “身心”不累过好年

出现“万一”也不用慌 看看医师备好的“药方”

过年期间健康三原则

过年期间我们如何才能保持健康呢? 总体上来讲,健康是需要全方位的关心,针对上述问题,周主任给大家以下3点健康参考:

一、心情舒畅第一位,家人聚在一起聊聊天,多交流多沟通,和谐的气氛对身体健康都是有利的。

二、通过假期让身体多休息,避免劳累,避免熬夜,要生活规律,早睡早起,找一些机会锻炼身体,比如旅游啊、打球啊、游泳啊。

三、科学饮食,不要过甜、过咸、过油腻,可以多吃黑木耳,五谷杂粮,粗细搭配,均衡营养。

该怎么吃才健康?

过年期间面对大鱼大肉,该如何吃呢? 怎么才能既吃出高兴,又吃出健康呢?

周主任说过年期间饮食要科学,首先要清淡饮食,现代社会的问题是营养过剩的问题,要多吃蔬菜水果,油腻的肉类要有所节制,真想吃肉可以选择鱼肉,营养要均衡。其次吃八成饱,每一餐都不要吃得过饱,吃的过多以后,容易消化不良,会造成腹泻和肠胃炎的发生。

最后,不要过度饮酒,过年喝酒多,容易造成急性胰腺炎,周主任推荐喝白酒不要超过一两,尽量少喝白酒,可以用红酒代替白酒。

喝多了,该怎么办?

过年期间亲朋团聚难免要喝酒,也是中国人交流感情的一部分,所谓小酌怡情,大酌伤身,真喝多了,您该怎么办?

周主任说,首先最好的办法是呕吐,虽然难受,但是可以避免酒精过量吸收。其次是要多喝水,能加速酒精的排泄,可以煮些葛根水,喝点淡茶,不要饮用浓茶,浓茶中有茶碱,反而对心脏不利。最后尽量不要空腹喝酒,喝酒前,可以喝点稀粥,吃点东西,减缓酒精的吸收,防止酒精直接对胃黏膜的伤害。

春节期间,在亲朋好友团聚的日子里,一定是少不了酒和大鱼大肉,不知不觉就容易暴饮暴食,难免造成身体的负担。如何在春节期间和小肚子说拜拜,吃得又好又健康? 打好这场身体的保卫战,我们采访了郑州市中医院内科的周晓卿主任,针对春节期间肥甘厚腻酒的饮食,让周主任开药方来“对症下药”。 见习记者 叶霖

吃坏肚子了,别着急

过年期间您在胡吃海喝的时候,您的胃可能就受不了要罢工了,轻则拉肚子,重则肠胃炎,都有可能发生,不过您别急,听听专家怎么说。

周主任说过年胃不舒服的时候,首先不要继续吃油腻的,要吃清淡的,容易消化的,比如吃山楂片、山楂糕甚至煮山楂汤都能助消化,解油腻。如果还不舒服可以吃一些中成药,例如保和丸、香砂养胃丸、健胃消食片等。更严重的情况,比如上吐下泻,甚至出现脱水情况就要尽快到医院接受治疗。

便秘了? 有招治

过年期间吃太多又不运动,容易造成便秘等问题,周主任说针对便秘,平时可以多吃富含果胶的苹果和富含纤维的红薯,这两种食物都可以帮助排便,另外就是要多运动。

周主任也推荐了以下几个穴位按摩法,周主任说足三里和中腕穴常按可以预防便秘,调理脾胃,促进消化,是肠胃保健的重要穴位。

1.足三里 足三里位于外膝眼下四横指、胫骨边缘,可以揉按,或者拳头叩击。

2.中腕穴 中腕穴位于人体上腹部,前正中线上,当脐中上4寸,可以顺时针揉按。

3.柔肚脐 揉肚脐周围,可以促进胃肠的蠕动,一般一次顺时针50圈就可以了。

保健品,选购有讲究

周主任还提醒说,过年过节给父母家人送保健品是时下比较盛行的,但要注意,在购买保健品时一定要有所选择,要根据人不同的体质,选择送礼。

周主任举例说,比如西洋参,西洋参是气阴双补的一味中药,如果有些人气虚、阴虚的时候是比较合适,有湿热症状反而会加重,所以就不适合。另外,海参的蛋白质比较高,如果肾功能不好,或者有高血压不适合,吃的过多海参反而会加重肾脏的负担。

