



# 春节健康不休假 衣食住行有妙招

春节是个喜庆的节日,也是个“放纵”的节日。忙碌了一年的人们,在迎接春节的时候,总免不了要欢庆一番。大多数人春节期间透支身体健康吃喝玩乐、通宵达旦,节后才发现身体更劳累和虚弱。过个平安健康、喜气洋洋的春节是每个人的心愿,在这里,小编提醒大家,过节不要忘记防病保健,做到饮食有节,起居有常,不妄劳作,过一个健康、快乐、平安、吉祥的春节。

## 衣

穿着上要注意保暖,避风防寒,以免感受风寒外邪,引发感冒、气管炎、肺炎等呼吸道疾病。尤其是老人、小孩、一些经常怕冷、易感冒的人群,更应该注意多穿衣保暖。晚上阴冷,睡觉的时候要盖好被子。

## 食

荤素 1:2 搭配比较恰当。荤菜应多选用脂肪含量少的,如深海鱼、兔肉、羊肉、鹅肉、鸭肉等;素菜应多选用抗氧化能力强、叶绿素含量高、高纤维素的蔬菜,如芹菜、芥菜、菠菜、菇类、藻类等。这类蔬菜有利于增加肠胃蠕动,将动物蛋白在体内代谢所产生的废物排出。

要选择合适的烹调方法。少油、少盐,以清炖、炒制为主,尽量不油炸。

美食之后,喝些清淡粥食,既养胃,又能改善营养平衡。饮酒要适当、适度,最好选用黄酒,黄酒以温饮为佳,可帮助血液循环、促进新陈代谢。

饮料零食方面,茶类、奶制品优于碳酸饮料;水果、瓜类优于花生、瓜子。

## 住

一忌熬夜。许多人都有守岁的习惯,有的人通宵达旦地打牌、唱卡拉OK、上网、看电视,这样做很伤身体,也打乱了自己的生物钟。

二忌补睡。一些上班族、白领们平时工作忙碌,没时间睡觉。趁放长假“补觉”,蒙头大睡,晚上睡、白天也睡,甚至连早餐、午餐也在梦中解决了。“其实这样补睡,对体能恢复没有帮助。”“生物钟被打乱,日后可能加重睡眠障碍!”

合适的做法是,“早睡晚起”,收阳养阴。

早睡,以晚上10点左右较合适,老人、小孩还可以适当提前。晚起,是指睡到太阳升起时,这是大地的阳气上升、阴寒散开,也就是早晨7点钟左右。

## 行

1. 旅程不宜安排过紧过密。旅游的目的是为了舒畅情致、调节生活,应以游完景点,人感到舒适、不疲倦为准。

2. 旅途饮食要特别注意。各地人土风情、饮食习惯、各不相同,不熟悉的食物,没有把握的食物,尽量不吃、少吃或尝尝,以免病从口入。

3. 出门自备常用药。春节寒冷、多风、兼有湿,风寒感冒、咳嗽和腹泻是常见病,可以适当自带一些药品,如:小柴胡冲剂、藿香正气丸、清开灵、黄连素、活络油、止血贴等,还是很有帮助的。

不出门旅游的,可以选择在家调养身体。一家老小,到公园、郊区走走看看,舒展一下筋骨,做点有氧运动,对身体非常有益。

## 健康小贴士

**肝病患者忌“酒”** 肝病患者饮酒,会直接伤害肝细胞,甚至会使肝细胞变性或坏死,导致病情进一步恶化。

**胆病患者忌“油”** 胆病患者如果大量进食荤腻食品,会加重胆囊的负担,诱发急性胆囊炎。

**感冒患者忌“聚”** 春节期间天气寒冷,人们容易伤风感冒,如走亲访友聚在一起,极易造成疾病的交叉感染和流行。因此,感冒患者不宜外出,最好在家中调养,这样既有利于病情恢复,又能避免将病传染给他人。

**胰腺病患者忌“饱”** 节日期间,美味佳肴丰富,如过量进食会刺激胰腺大量分泌胰液,造成胰管压力增高,致使胰管破裂,诱发急性胰腺炎。

**高血压患者忌“闹”** 节日期间,亲朋好友相聚,人多热闹,可使大脑处于兴奋状态,导致体内儿茶酚胺分泌增多,促使心跳加快、血流加速、小动脉痉挛、血压升高而诱发心脑血管病发作。

**冠心病患者忌“累”** 节日期间操劳太多或玩乐无度,会使心跳加速、心脏负荷加重、血压升高,可诱发心绞痛、心肌梗塞或脑中风。

**糖尿病患者忌“甜”** 节日期间,糖尿病患者应忌甜食,否则会使人体内负担加重,甚至可能危及生命。

**消化性溃疡患者忌“熬”** 我国民间有除夕“守岁”的习惯,胃及十二指肠溃疡患者如果也同家人一起熬夜,或通宵看电视,使身体过于疲劳或睡眠不足,极易引起疾病发作或病情加重。

**慢性呼吸道疾病患者忌“凉”**

春节期间,气温较低,因此支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病患者应注意防寒保暖,避免受凉,以防旧病复发。