

□ 本报记者 尹晓玉
实习生 何佳乐

春节假期,走亲访友、聚会聚餐必不可少,丰盛的菜肴和浓浓的节日氛围,让大家的饮食和作息不自觉地就切换成了肆意吃喝玩乐的节日模式,很容易出现突发疾病和意外伤害。近日,记者多方采访专家,为广大读者送上春节健康“指南”。

吃喝不过度 顺序有讲究

春节是团圆的日子,举家团聚时吃的饭菜,总免不了多油、多盐、多肉。这样的饮食结构容易引发急性肠胃炎、胰腺炎等疾病。同时,俗话说每逢佳节胖三斤,有网友调侃,春节也是“变圆”的日子。虽是笑谈,但折射出的健康问题却不容忽视。过年时如何美食和健康兼得,记者就此咨询了市二院中级临床营养师董晗丽,为大家开出一份“健康吃好”的新春饮食攻略。

董晗丽表示,要想吃的健康,首先吃饭要细嚼慢咽。人的大脑接收到吃饱的信号需要20分钟左右。所以吃饭的时候尽量慢下来,把一顿饭的时间控制在20分钟左右,具体来说每口饭菜要咀嚼25次到30次再咽下去。当有饱腹感时,赶紧放下筷子,离开餐桌。其次,蔬果不能少。每天都应该吃点绿叶菜、紫甘蓝、胡萝卜等,两餐之间可以吃点水果。最后,亲友相聚总免不了举杯欢饮,但过量的酒精会损伤肝脏、大脑、神经系统和消化系统。所以,饮酒要适量,酒后可多喝点水或者吃点水果。

“除了以上三点,按照科学的顺序吃饭对身体健康也很关键。吃饭时,先吃青菜类,然后吃优质蛋白质类,如鸡鸭鱼肉大豆制品等。最后吃主食,如米饭、面条。”董晗丽建议。

健康过大年 运动不能忘

举家团聚的时光,美食一上桌,不少人就开始在“这个我想吃”和“吃了会胖怎么办”的矛盾中挣扎。而运动能有效地解决这个矛盾。因此,春节期间朋友们也不要忘记迈开腿、动起来,以健身运动的方式拥抱新春佳节。

家住海河路附近一小区的刘伟和张艳霞是一对热爱运动的夫妇,每天坚持锻炼一小时,已经成了他们生活的一部分。“过年期间也不能懈怠,我要每天健步走,保持好身体。”刘伟说。而张艳霞经常晚饭后到红枫广场去跳舞。如果天气不好,就自己在家跳。“过年期间,也要每天伴着舞曲,挥汗唱歌。”张艳霞说,过大年要快乐,更要健康。

过年期间,如何进行适宜的运动,董晗丽给出了建议。“《中国居民膳食指南》告诉我们,每天要进行中等强度的运动30分钟。”董晗丽说,骑自行车、游泳、跑步、打球、跳舞、打



太极拳都可以。最简单易行的运动是快步走,建议每天要达到6000步。但患心脑血管疾病和糖尿病的朋友要避免剧烈运动,不要在喝酒后或熬夜后运动。建议饭后一小时开始运动,运动时要避开寒冷的气候和环境,可选择室内做做操、跳跳舞或者打一会儿太极拳,简单易行。此外,做家务时,把胳膊、腿、腰伸展到极致,也是运动的一种方式。

玩乐不过度 尽量别熬夜

春节假期,大家都期盼好好狂欢一把。有人会每晚聚会K歌,白天补觉,日夜颠倒;有人会宅在家中,通宵打牌、打麻将、上网、看电视……但过度娱乐,会引发很多健康问题。

“去年年后上班,总觉得腰酸背痛、精神萎靡。早上上班起不来,经常迟到,到单位也迷迷糊糊的,想睡觉,胃也不舒服,吃不下饭。”在市区一家事业单位上班的刘晨告诉记者,后来去医院看了看,医生说是假期起居无常导致的。今年,她一定要节制自己,健康过年。

如何避免出现“节后病”,市中医院副主任中医师原文涛表示,根据经验,过度放纵娱乐,会带来视力疲劳、眼病多发,颈椎、腰椎疼痛,肠胃功能紊乱,内分泌失调等“节日病”。

为防止这种情况发生,原文涛建议,过节期间,打麻将、看电视的时间都不能太长,以2~3小时为宜,建议每小时要站起来活动活动颈、腰部。每天尽可能在12点之前睡觉。如果一定熬夜,第二天应该吃富含蛋白质的早餐,如豆浆、鸡蛋等,给大脑补充养分。此外,熬夜后最好中午能小睡一会。

小心心血管 防范意外伤

近日,记者从市区各大医院了解到,春节期间是孩子受到意外伤害和中老年心脑血管疾病发病的高发期。

市中心医院烧伤整形科郭燕飞医生表示,根据往年的经验,每年的大年三十到正月初六,家长们频繁聚会,孩子经常出入人多的场合,容易造成跌伤等意外伤害。如

果伤口较大,一定要到医院处理,以免留下伤疤。此外,因为过年家中零食多,也是幼童气管异物的高发期。“最近一周,我们为4名气管异物的孩子实施了手术。”市二院五官科医生宋伟伟说,孩子进食时,切忌打闹或大声说话、大笑、仰头等。发生误吸误食后不要让孩子平躺或斜躺,要保持竖立位,同时在最短时间内送往医院救治。

除了孩子,对有心脑血管疾病病史的人来说,也要尤其注意。市二院老年病科主任医师李华庆表示,有心脑血管病史的人,过量饮酒、通宵玩乐是非常危险的。患有高血压和冠心病的老人要按时服药,不要太激动、太劳累,以免出现血压升高或心绞痛发作。

淡定豁达 排解“问候”焦虑

“有对象了吗”,“年纪不小了,赶紧生个娃吧”“一个月工资多少啊”……过年回家,久别的亲友见面,总免不了被七大姑八大姨一遍遍地问“婚否?”“有娃了没?”。在长辈看来,对晚辈婚姻的反复催促和对工作情况的询问是种理所当然的关心,可对一些年轻人而言,这些已经成了一种沉重的精神负担,甚至可能会让很多年轻人产生焦虑、压抑的情绪。

“害怕过年,不结婚好像成了一种罪过,过年放假都不敢出门。”采访中,31岁的吴莎告诉记者,临近春节假期,她越来越感觉焦虑、压抑,每天都过得忧心忡忡。

国家二级心理咨询师王焯表示,临近春节,因被催婚而感到压抑、焦虑,前去做心理咨询的年轻人也在增多。对此,王焯认为,过年走亲访友频繁,期间聊到工作、生活也是难免的。难得的假期,不应该被几句“问候”和各种攀比扰乱。年轻人可以主动和长辈沟通自己对生活的规划,减少长辈的担忧,长辈也不能在工作和婚恋方面给年轻人太大的压力。“无论目前的境遇好坏,要珍惜自己的人生,少与人攀比。当我们无法改变外界声音时,一定要保持自己内心的淡定、豁达。”王焯说。

饮食建议

坚果摄入别超标

坚果营养丰富,备受人们喜爱,过年期间更是必不可少。“坚果每天应摄入10克左右果仁,也就是将手在半握拳情况下,放一小把的量,比如两个核桃等。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示,吃坚果要保证一天的膳食总能量不能超标,同样根据中国居民平衡膳食宝塔推荐,豆类和坚果每日应该摄入25克至35克。

她提醒爱吃坚果的朋友,一般坚果含脂肪都在50%左右,肥胖人群应严格控制摄入量。高血脂的人,可选脂肪含量少一些的栗子、杏仁等坚果;糖尿病患者,可选择独立包装在量上进行控制,添加有葡萄干、蔓越莓干和苹果干等果干的坚果含糖量很高,建议将这些果干挑选出来;过敏人群选择坚果要注意过敏源。

有的网友春节期间会食用过多零食,而且会吃多种食物。对此,何丽表示:“食物多样化不是指吃多种零食,而是要摄取不同种类食物。比如餐前吃糕点、喝饮料会影响正常进食,尤其是老年人和小孩,餐前吃太多零食会影响正常吃饭,餐后食用太多会增加能量摄入。”

“吃零食也有讲究,最好在两餐之间少量吃一点,且选择甜度不高的水果。另外,可选择稍微吃点坚果,但要控制好摄入量。”何丽补充说。

据人民网

别让孩子暴饮暴食

假期里小朋友往往作息不规律,早晨不起晚上不睡,容易造成不吃早饭,晚上吃太多零食,这种不规律的进餐不但影响孩子消化道的功能,还会造成营养不均衡,影响生长发育。专家建议,小朋友要吃好一天三顿饭。

在食物选择上,要注意“三多、三少、一适量”。“三多”是多吃蔬菜、水果,多喝水;“三少”指少吃糖果、点心,少喝饮料;“一适量”指动物性食物要适量。因为小朋友消化功能没发育完善,吃多了会造成积食、伤食和胃肠道不适。

还要注意不要暴饮暴食。过年过节用餐比较丰盛,家长对小朋友的限制又比较松懈,所以小朋友会随着自己的性子猛吃,吃得很多易引起胃肠道不适。千万不能让小朋友喝酒。由于小朋友发育尚不完全,对酒精耐受力低,很容易造成酒精中毒和脏器损害。

据人民网

