



春节健康不休假 开开心心过大年

养生堂

春节到了。节日期间亲友团聚,举杯畅饮、休闲娱乐是每年不变的主旋律,然而,春节忙碌,人们正常的饮食、生活规律也被打乱,食物油腻、饮酒过量、久坐不动、休息不好等都影响着人们的身体健康,一部分人的消化系统、心血管系统、甚至腰椎等关节都面临着严峻的挑战。本期特为您梳理出春节期间可能发生的三大“春节病”,帮您健康度过春节。

预防心血管疾病的建议

第一,要适度饮食,少吃辛辣刺激性食物,避免食物过于油腻,同时饮食、饮酒要适量,避免暴饮暴食,以免加重心脏负担。
第二,要规律作息,春节期间还是要尽量保持正常的生活规律,不要长时间看电视、打麻将,避免进行时间过长、强度过大的娱乐活动,尤其是老人,一定要避免节日期间因过度劳累而导致心脏问题。
第三,要保持心态平和,避免大喜大悲,保持良好稳定的心情。
第四,外出时要注意保暖。大部分老年朋友都有早起的习惯,在寒冷的冬季,老人们早上出门要注意保暖,锻炼前最好吃些点心,喝点温水,有心血管病史的老人应随身携带急救药品。
第五,一定要规律服药,春节期间人们的生活规律时常被打断,对于有过心血管病史的患者,一定不能忘记按时服药,对于一些利用春节出门旅游的患者,也要提前把药物准备好,做到药物不断顿、服药不喝酒。
第六,及时发现身体信号,心脏不适时不要忍。对于一些有过心脏病史,或高血压、高血脂的患者,一定要警惕身体给予的信号,如果出现胸痛、憋气、一天中频繁发作一定要引起重视,及时就医。

预防消化系统疾病的建议

为保护春节期间肠胃健康,建议饮食、饮酒不要过量,不要超过肌体的承受范围,同时,还要少吃油腻、生冷的食物,避免对肠胃造成刺激;另外,要注意休息,并保持适当运动,以促进消化,保持肠胃健康;对于一些本来就有胃肠道疾病的人,一定要更加重视春节期间的肠胃保护,要坚持吃药避免停药带来更严重的问题。

预防腰椎疾病的建议

第四,如果本身有腰椎疾病的,打麻将时记得带腰托保护。
春节期间如何健康饮食
少荤多素 春节膳食要少吃荤菜,多吃豆制品、蔬菜等素菜。吃进含蛋白质质量较高的荤菜,往往会引起上火、便秘,感觉疲劳倦怠、胃肠胀气,引发高血脂、冠心病、脑血栓等疾病。绿叶蔬菜的抗氧化剂和维生素可保护肝脏;多吃豆制品其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。
少油多清 春节要少吃油脂多吃清爽的食品,不引人注意的核桃、杏仁、开心果、腰果、花生、芝麻、葵花籽、多种瓜子等干果是含油脂很高的食品。油脂过高,会形成代谢紊乱及呼吸系统等疾病。建议选择一些用蒸、煮、炖等方法烹调的菜,避免煎炸食品。
少盐多淡 春节期间人的食物摄入量增加,有的人喜欢吃盐水鸭、盐水鹅、咸鸡、火腿、咸肉、咸蟹、

咸笋等,双重导致人体中盐量增加。但钠含量高的食品吃得过多,会增加心脏负担,使血压升高,引发心血管疾病。所以中医建议春节期间做菜要少放盐、做淡一点。
少冷多热 春节期间天气仍然寒冷,有人喜欢凉菜、冷盘等。冷食伤脾胃,饮料又是冷的,会使体内部分系统出现挛缩,血流不顺等。
少酒多茶 酒精会对胃壁形成刺激,使胃黏膜充血、糜烂、溃疡,损害肝脏、大脑等器官。饮酒产生饱腹感不想再吃饭,如一定要喝酒先吃点心、饭等。建议多喝白开水和茶,以茶代酒。



过年“吃好”比“好吃”更重要

能科学、合理、安全北京疾控中心营养与食品卫生所所长赵耀提醒,“吃好”比“好吃”更重要!三餐定时有度,只吃八分饱,不暴饮暴食。
食物要多样,搭配最重要
不论是年夜饭还是其它的聚餐,人们总是喜欢做一大桌子的鸡鸭鱼肉来增添节日的喜庆和美好的寓意。赵耀说,均衡的饮食首先强调食物要多样化,食物品种可以杂一些,种类尽量多一点。
主食要注意粗细搭配,除了米饭、馒头,还应该适当增加杂粮和杂豆(小米、燕麦、玉米、薏米、红小豆、芸豆等),可以做成二米饭、

紫米馒头、八宝粥、荞麦面条、菜团子、芸豆卷、豌豆糕等。预做年货,提前把蔬菜、菌藻类、豆类及其制品、薯类、新鲜水果等准备好。
副食要注意荤素搭配,一般一个荤菜应该至少配一至两个素菜,或者一个荤菜、两个素菜,一个半荤半素。荤菜最好选用水产品、禽类、瘦肉,素菜要注意多选一些深绿色、红色、紫色等颜色较深的蔬菜,例如油菜、西兰花、茼蒿、莴笋叶、西红柿、胡萝卜、南瓜、紫甘蓝、荷兰豆、豌豆苗、芦笋、芹菜等。
专家提醒,素菜还要有菌藻类(如口蘑、香菇、木耳、海带等),也可以加上一些根茎类蔬菜(土豆、百合、莲藕、山药等)和豆制品。

注意食品安全,谨防病从口入
要注意食品卫生,别因为食品加工、烹调、储存不当给节日添堵。专家建议:
◆要到正规商场、超市、农贸市场等选购新鲜、卫生的食材做原料,特别注意不要购买或食用不新鲜的熟肉制品和冷荤凉菜。
◆注意生熟分开,即生的肉、禽和海产品要与其它食物分开,加工生熟食品的刀具、案板、容器等一定要分开,防止生熟交叉污染。
◆生吃的瓜果蔬菜一定要洗干净。
◆不要盲目追求生鲜的口感,鸡鸭鱼肉等动物性食品一定要煮熟煮透。



健康OFFICE

春节是中国人最热闹的节日。阖家团聚,尽情享受亲情与美食。热热闹闹的聚餐总是让人欣喜的。春节饮食应该怎样吃才

走亲访友 喝茶这些禁忌要了解

养生警惕

春节期间,无论是在家里,还是去亲戚朋友家拜年,喝茶已经成为过年必要的事,而且春节期间吃了油腻的东西,人们也爱用茶去解油腻,但是,喝茶也是有禁忌的,特别是对特殊的疾病人群。
过年喝茶的四大禁忌
禁忌一:饭后不宜马上喝茶 茶汤中含有芳香族化合物,能够溶解油脂,帮助消化肉类和油类等食物。因此,饱食一餐丰富油腻的食物后,不妨饮茶一杯,帮助体内油脂的溶解。但饭后不宜马上喝茶,喝茶的最佳时间是用餐1小时后,这是因为饭后马上饮茶,茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐,干扰人体对铁的吸收,时间一长可诱发贫血。
禁忌二:冲泡时间太久 冲泡时间过长,茶叶中的茶多酚、类脂、芳香物质等可以自

动氧化,不仅茶汤色暗、味差、香低,失去品尝价值;而且由于茶叶中的维生素C、维生素P、氨基酸等因氧化而减少,使茶汤营养价值大大降低;同时由于茶汤搁置时间太久,受到周围环境的污染,茶汤中的微生物(细菌和霉菌)数量较多,很不卫生。
禁忌三:喝茶时间有禁忌 不要在空腹时饮茶,起床后便立即饮茶一杯的习惯对健康无益;不要睡前饮茶,茶叶中含有咖啡因、茶碱、可可碱等,具有较强的兴奋大脑的作用,睡前饮茶不仅影响睡眠,日久还会造成失眠,特别是患有神经衰弱、消化性溃疡、冠心病、高血压病患者更应注意。
禁忌四:不要用浓茶解酒 有些人喜欢喝酒后用浓茶解酒。其实这是错误的。专家提醒,不要用茶解酒,浓茶同样具有兴奋心脏的作用,酒后饮茶会加重心脏的负担。
五类患者不宜喝浓茶
胃溃疡。浓茶可引起胃酸分泌量加大,增加对溃疡面的刺激,影响愈合,加重胃病。同时,服药期间喝浓茶会降低胃药的疗

效,不利于疾病的康复。
心律失常。茶叶中含有茶碱等物质,这些物质对中枢神经有明显的兴奋作用,使人的心跳迅速加快,造成心动过速等,甚至产生心悸症状,这对心脑血管动脉硬化的病人是一种潜在的威胁。浓茶大量进入血液,增加血容量,能加重心脏负担,加重心力衰竭程度。
甲亢。甲亢患者的基础代谢率本来就很高,如果大量摄取茶叶中的咖啡碱,会加速新陈代谢,出现各种营养素消耗增加,使甲亢病人无法得到很好的休息而加重病情。
肾结石。由于茶叶中含有促进结石形成的鞣酸,对预防肾结石和控制肾结石病情非常不利,所以肾结石病人不要喝浓茶。
便秘。浓茶里面含有的鞣酸,有降低肠黏膜分泌液的作用,使肠液分泌减少,不能润滑肠道。粪便在肠道内滞留时间延长,肠壁对粪便水分过量吸收,引起粪便干燥,排出困难,因此,便秘的人也要少喝。



春节都要吃什么 看看各地不同的风俗



中国人喜欢“好彩头”,所以春节的第一餐对于每个人来说都是非常重要的,在地大物博的中华大地,每个地方的新年第一餐都是不一样的。
北方吃饺子 我国北方人春节第一餐吃饺子,饺子颇似元宝,寓有进宝之意。饺子中的馅里放糖,用意是吃了新年日子甜美;有的馅里放生果(称长生果),用意是吃了人可长寿;有一个饺子馅中放一枚制钱,用意是谁吃到了就“财运亨通”。新年里面条和饺子同煮,叫作“金丝穿元宝”。新年饮食都要取吉利的用语。
各地饺子的做法和吃法不同,北京的清水煮饺,东北的老边饺子,江南的水煎饺,玉润玲珑,馅鲜美。
蒙古吃烤羊腿 春节第一餐是全家围坐在包内火炉旁,向长辈献辞岁酒,饱餐烤羊腿和煮水饺。

新疆吃普罗 新疆维吾尔族人春节第一餐吃以大米、羊肉、葡萄干做成香喷喷的普罗,还吃用面粉、羊肉等做成的包子和用带骨羊肉做成的手抓羊肉。
四川、重庆吃汤圆 在四川、重庆地区,春节第一餐通常是吃汤圆。用自制的汤圆粉或市场上出售的干汤圆粉制成各种馅心的汤圆,润甜可口。
湖南吃年糕 湖南大部分地区,春节第一餐要吃“年糕”,意为“一年更比一年好”,而居住在湖南的苗族人民,春节第一餐吃的是甜酒和粽子,寓意“生活甜蜜,五谷丰登”。
湖北吃汤圆 湖北有些地方过年要吃汤圆,象征清泰平安。其中,主要劳动力还要吃鸡爪,寓意“新年抓财”,“有希望的后生”要吃鸡翅膀,寓意能展翅高飞,当家人则吃鸡头,有“出人头地”之意。秭归人春节第一餐吃油炸的白蒿,取其谐音“百好”以

图吉利。沙市一带,春节第一餐要吃鸡蛋,意谓“实实在在,吉祥如意”。如遇客人,要吃二个煮得很嫩,可透过蛋白见蛋黄的“荷包蛋”,意即“银包金,金缠银,得金得银”。
福建吃面 闽南人春节第一餐吃面条,寓意“年年长久”。漳州一带春节第一餐吃香肠、松花蛋和生姜,寓意“日子越过越红火”。
台湾吃年菜 高山族同胞春节第一餐爱吃“长年菜”。这是一种茎叶很长,有苦味的芥菜,菜中加入长长的白粉丝,象征绵绵不断,长生不老。
广东吃“万年粮” 广东部分地区春节第一餐要吃“万年粮”,即掏出或蒸出足够春节三天家人吃的饭菜,寓意“不愁吃喝”之意。潮州一带,春节第一餐常吃用米粉和萝卜干油炸而成的“腐圆”,喝芥菜、莲子等熬成的“五果汤”,寓意“生活甜美,源远流长”之意。

美食小街

正月里是新年 四种“发财”饺子上餐桌

民间传说正月初五是财神的生日,所以过了年初一,接下来最重要的活动就是接财神——在财神生日到来的前一天晚上,各家置办酒席,为财神贺辰。家家户户都会迎财神吃饺子,以下这四种饺子会上餐桌。
人们都喜欢过年讨个好彩头,而下面四种饺子馅因为谐音很吉利,所以也就变成了正月餐桌上的“主旋律”。专家介绍,其实,这些“发财”饺子不仅由头好,对健康也有好处。

■韭菜——“久财”饺子预防便秘

过年吃饺子,韭菜馅绝对是主打,很多人就很喜欢韭菜的那股香味,其特殊的辛香气味有助于疏通肝气,增进食欲。韭菜中含有大量维生素和粗纤维,能增进胃肠蠕动,具有防治便秘的作用。

韭菜性温味辛,能补肾温阳、益肝健脾,但是其偏温热,阴虚内热者不宜食用,另外,消化不良或肠胃功能较弱者不宜多吃,建议每次将2至3种馅的饺子搭配吃,营养更全面,也能避免胃胀不适。

专家提示:糖醋萝卜缓胀气。韭菜饺子吃多了容易胀气,可以将萝卜切成细丝,加入糖、醋以及少量食盐拌匀搭配食用,能够帮助消化,缓解胀气症状。



■白菜——“百财”饺子清热消食

俗话说,“百菜不如白菜”,过年时大鱼大肉吃多了,做饺子时就不要再加肉了,可以来点纯素的白菜木耳饺子。白菜木耳黑白配,再搭配一些鸡蛋,不但清淡可口,而且营养丰富。

白菜不但含有膳食纤维、钙、铁、胡萝卜素、维生素C等多种营养素,而且具有清肺热、利肠胃、生津止渴、消食下气的健康功效;黑木耳既可以帮助清理肠道,也有辅助降脂的食疗功效。

专家提示:白菜心做凉菜。将白菜心切成细丝,和西红柿、菜椒一起做成小凉菜,不但颜色好看,而且能祛内火、促食欲、解油腻。

■香菇——“鼓财”饺子健脾助消化

香菇是营养丰富的食用菌类,被誉为菇中皇后,当然做饺子馅时必然少不了啦。香菇饺子做起来可是有讲究的,一是最好选用新鲜的香菇,细嫩,老年人易消化;另外,香菇可以和洋葱以及肉类搭配。香菇具有健脾的作用;洋葱中含有硫化物,具有降低胆固醇的作用。

专家提示:食后半碗饺子汤。所谓原汤化原食,煮完香菇饺子的汤有股特殊的香味,吃完饺子喝上半碗汤,可以帮助促进消化。注意喝饺子汤时不要加其他调料,以免增加摄入量。



■酸菜——“算财”饺子爽口解腻

翠花,上酸菜!酸菜炖肉、酸菜粉条、酸菜饺子,冬天很多人都喜欢吃酸菜。过年的时候,东北很多地区都会包酸菜饺子吃,吃起来不但又酸又甜,还能促进食欲;另外,酸菜还能够中和肉类的腥腻味儿,爽口不油腻,因此也适合老年人食用。

专家提示:酸菜饺子不宜多吃。酸菜是用白菜腌制而成,其中含有一定的亚硝酸盐,不宜多吃。购买酸菜时要问腌制时间:一般21天时亚硝酸盐含量达到最低。优质的酸菜帮应是微白透明的。

(健康时报网)

