

春节养生注意7大事项

建新

养生这件事我们每个人都在做,在过年的时候更要注重养生了,因为过年的时候人们吃的东西种类太多,难免会伤身,那你知道过年养生常识有哪些吗?

一、春节养生要注意节制饮食

春节期间各种美味佳肴摆上人们的餐桌,喜庆的气氛容易使人们忘记了节制饮食和疾病的禁忌,导致某些与饮食有关的疾病发生或旧病复发,如冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、胃肠疾患、胰腺炎、胆囊炎等,损害身体健康。因此,要避免暴饮暴食、贪食油腻食品及大量饮酒等,应清淡少油腻,荤素合理搭配,饮食有节。同时,要注意饮食卫生,防止病从口入,以免引起肝炎、肠道感染等消化系统疾病。

二、切莫贪杯

春节期间由于喝得过多而出事的人相当多。其中有酗酒导致中风、胰腺炎发作及肝病加重的,也有引起酒精性胃炎等急症的。因此,节日期间切莫贪杯,烈性酒最好不喝,啤酒、果酒和低度白酒也不可多饮。而且每天不能超过一次。亲人朋友不要频频敬酒,切不可斗酒、酗酒。

注意不要空腹饮酒,食物会减缓酒精的吸收速度,以便给身体充分的时间来中和酒精;不要猛喝,喝酒要时不时地停顿一下;喝白酒后不能喝汽水,可以喝凉的矿泉水。果汁能起到很好的解酒作用。绿豆、芹菜、醋、蛋清、生萝卜、水果等都有助于解酒。值得注意的一点是,过量饮酒之后不要喝浓茶。

三、注意保暖

春节期间,气温较低,容易引起伤风感冒和加重慢性气管炎、肺气肿等呼吸道疾病。因此,要注意防寒保暖,避免受凉,以防罹患感冒或旧病复发。如果患了感冒,最好在家中调养,不宜外出走亲访友和参加娱乐活动,这样既有利于病情恢复,又能避免将病传染给他人。

过年穿衣最重要的就是保暖,有些人为了漂亮,在寒冷的天气“耍单儿”,闹得感冒发烧过不好年。医生提醒大家,最好能根据这一天的活动来穿衣。如果一天中大部分时间在室外,那一定要穿暖和一些,帽子、手套、围巾等都要戴齐,减少身体暴露在外的地方。如果整天都呆在室内,而且温度较高,就不要穿太厚的衣服,衣服最好能穿脱方便,可以根据温度随时调节。

四、乐不可过

过年了,男女老少都高兴,最高兴的是老人与孩子。这是因为老年人最盼全家人团聚。尤其是在外地工作的子女赶回家来过节,老年人乐得合不拢嘴。他们白天为儿女忙着做好吃的,晚上还要与久别的亲人促膝长谈,甚至直到深夜。这本来是最让老年人开心的事儿,然而,“过喜伤心”,情绪长时间的激动,会导致心率加快,血压升高,使不少患有心血管疾病的老年人诱发了中风或心脏病发作。

还有逛庙会过年的一大乐,但如果不注意,这个“乐”可能会伤及你的健康。医生提醒大家,在庙会上买小吃,一定仔细观察是否卫生。比如羊肉串等,可以通过观察生肉的颜色等判断其是否新鲜,确定没有问题再吃。

其他一些不是当时加工的小吃,要注意是否有卫生的包装,如果裸露在外面,难免沾上灰尘或者来往人的唾液。另外,众多小吃难免凉的、热的掺杂,不注意容易引起肠胃不适,最好事先能心里有数,给想吃的东西排个顺序,保护肠胃。

庙会多在露天,天气寒冷,可以用保温瓶带瓶热水,解渴、卫生又能暖胃。同时要注意穿着要保暖,不要太贪玩,在室外呆得时间太长,感觉冷了或者累了,就应往回返。医生还建议最好随身携带干、湿纸巾,保证手的清洁。

五、适当运动

春季还是有点冷,很多人还是懒得运动的,太冷经常蜷缩着身体,这也是不好的现象。人想要身体健康,就应该多做运动,尤其是户外运动。在户外散散步,耍耍太极,不仅能够调节自己的情绪,还有助于提高生理机能和健康水平。在家中也能轻松锻炼,先平躺,下半身抬起来靠紧墙壁,双腿、臀部都贴紧墙,然后打开双腿,保持姿势一分钟,然后恢复正常体位。



北方一些朋友可能会去滑雪度假。但此时气温低,肌肉、韧带的柔韧性较差,对关节的保护力度减弱,容易造成关节损伤。而在滑雪溜冰时,因为掌握不好平衡而摔倒很常见,有些人因为速度快等原因摔得比较狠,也有些人可能就是一个“巧劲儿”,导致骨折或者扭伤。

因此,运动前要充分活动开,使身体变暖,血液循环畅通,肌肉和韧带的柔韧性就会增强,能对关节起到比较好的保护作用。如果溜冰滑雪前没有做好热身运动,猛烈剧烈运动或动作不规范极易造成软组织损伤,如肌腱拉伤、韧带扭伤等。骨折同样也可能出现在滑雪过程中。

六、尽量保持原来的睡眠习惯

过年时有不少人不在自己家里住,为了

亲情或者玩着方便,可能在父母、亲友家的沙发、地毯上凑合了。换个环境就不一定能像在自己家那样很好地休息,因此,遇到这样的情况要注意抓紧时间休息,不要让自己玩得太疲惫。虽然不是在自己家,但睡前也要好好清洗一番,和衣而卧或者一身灰尘就睡,都会影响睡眠质量,而休息不好会引发感冒、头疼等不适。

医生建议:这种不在自己家休息或者自己家要接待客人,自己不能像平常睡得那么舒服的情况下,在条件允许的情况下,尽量保持自己原来的睡眠习惯。

七、避免长时间驾车

春节期间开车出去玩是很多人的计划,但长时间驾车也会影响健康。为了赶时间连续开三四个小时车的人,腰肌劳损的情况更易出现。因此,司机开一个小时左右就要停下来休息一下,活动腰部,松弛紧张的肌肉。

司机开车时始终注视着一个方向,容易导致颈部肌肉痉挛,原因也是肌肉、韧带长期处于一个状态。颈部肌肉痉挛可使颈椎间关节处于一个不正常的位置,发生颈椎错位,压迫、刺激神经,久而久之头部、肩部、上肢等会出现疼痛、发胀等不适。此外,长时间开车还容易出现眼睛疲劳、腹胀反胃等情况。

健康话题

感冒但体质素虚者。

下面为大家介绍几种利用日常生活中常见食材进行“组方遣药”,治疗感冒的药膳:

风寒感冒

症状:怕冷、头痛、颈项僵硬疼痛、肢体酸痛比较严重。

可用葱豉汤加生姜、香菜、紫苏同煮可加强发汗(注意:生姜切片入药;紫苏不宜久煎;葱白不宜与蜂蜜共同内服)。感冒期间禁生冷、黏滑、肉、辛辣、酒、恶臭等物。

处方:葱白3枚、豆豉6g、生姜9g、香菜6g、紫苏6g

风热感冒

症状:发热较明显,嗓子痛、咳嗽黄、黏稠。

可用葱豉汤加薄荷、橘梗、竹叶、菊花、金银花同煮以疏风解表,清肺泄热(注意:薄荷不宜久煎,葱白不宜与蜂蜜共同内服)。

处方:葱白3枚、豆豉6g、薄荷6g、橘梗6g、竹叶3g、菊花6g、金银花6g

气虚感冒

症状:气虚患者感冒时,除了前述的怕冷、发热、头痛、鼻塞等症状,通常还伴有浑身倦怠没有力气,觉得气短不够用,不想多说话,由于抵抗力比较弱,容易反复发作感冒。

处方:葱豉汤加大枣3枚、山药10g、生姜3片

阴虚感冒

症状:阴虚患者感冒时,一般头痛不适,身体发热,无汗或微汗,同时可以伴有夜间盗汗,头晕心悸,手足心发热,干咳或咳嗽较少,心烦失眠等。

处方:葱豉汤加橘梗6g、薄荷6g、百合10g等,疏通经络,促进气血运行。

防治感冒用葱豉汤

戴建兴

关于“感冒”中医很早就有了记载,北宋中医方剂著作《仁斋直指方·诸风》提到“发热伤风,鼻塞声重……感冒风邪”。四季变化交替,人体不能及时适应气候变化就可能造成感冒。除此之外在寒冷的冬季,人口密集的大城市里还会出现流行性感冒。今天为大家介绍一个关于防治感冒的名方。

东晋时期名医葛洪的《肘后方》因为青蒿素的发明创制为世人所熟知,这本书里还记载了一个流传千古的名方:葱豉汤。

《肘后方》记载,组方:葱白(3枚)豆豉(6g),加水600ml,煮至约200ml,放置常温一次喝完。如果不出汗继续服用。其功效为通阳发汗,主治感冒初起,周身怕冷,穿衣不能缓解,发热、无汗、头痛鼻塞等症状。此外用葱豉汤更是一个药食同源“食疗方”。

后世许多中医大夫,根据葱豉汤辨症论治、遣药组方,进行新的创造。例:加辛温之品,治疗表寒症的感冒;加辛凉之品,治疗表热症感冒;加扶正之品,治疗

健康常识

慢阻肺有哪些原因

卢一飞

读者王女士问:我原本就有支气管炎的毛病,最近以为气候变化老毛病犯了。结果检查后发现是慢阻肺。我很纳闷,我平时不吸烟,也不喝酒,为什么会得慢阻肺呢?请问哪些原因会引起慢阻肺呢?

专家释疑

专家解答:慢阻肺的病因尚不清

楚,可能是多种环境因素与机体自身因素长期相互作用的结果。吸烟是慢阻肺最重要的环境发病因素。此外,职业粉尘、化学物质、空气污染、社会经济落后、呼吸道感染、免疫功能紊乱、气道高反应性、年龄大、肺发育不良、遗传等因素,均与慢阻肺的发生发展有关。



头天没睡好,第二天别喝酒

李伟

人人都难免有睡不好觉的时候,第二天昏昏沉沉,精神不好。这时,采取一些措施能有效弥补,提高白天的精神头和工作效率。近期,“今日心理学”网站刊文,美国注册心理咨询师杰西卡·德尔波佐博士为失眠者提升精力提供了几点建议。

1.少玩手机。休息放松的方式有很多,如去公园走走、与朋友聊聊天,可以恢复注意力,提升效率。尤其注意要放下电子设备,如手机、平板电脑等。

2.重要任务上午做。根据生物节律,从早上开始,人的思维能力和专注力会逐渐提升,直至午饭左右达到高峰。所以上午要多做需要动脑子的紧要任务,把简单重复以及耗费体力的任务留到下午。

3.沐浴阳光。早上到户外晒晒太阳,或者坐在窗前沐浴阳光,都能激活倦怠的身体。没有阳光时在室内打开灯,让房间保持明亮也可以。

4.动起来。白天是运动健身的最佳时间段,不仅让人精力满满,而且有助于晚上睡个好觉。

5.三餐规律,避免喝酒。三餐时间规律让消化系统更有效地工作,前一天没睡好,第二天尽量不喝酒。

6.午休时间别太长。不要因为晚上没睡好,就午睡补觉两三个小时。最好控制在20分钟左右。

7.找点“乐子”。专家指出,要想恢复精力,可以主动参与一些有节奏感、有趣味的活动,比如合唱或演奏乐器、跑步、划船、跳舞、做饭、瑜伽。

8.健康合理地宣泄情绪。没睡好会让人注意力下降,感到疲乏无力,更易发火。主动与人坦诚地沟通交流是让人充满正能量和精力的有效做法。

专家建议



老人晨练,全天记忆力好

海若

前不久曾有研究建议,清晨忙忙碌碌的上班族可尝试以夜跑的方式进行锻炼。但对老年人来说,澳大利亚近日的一项新研究表明,晨练对他们提升认知能力的效果更佳。

澳大利亚贝克林心脏与糖尿病研究中心的研究团队以65位年龄在55~80岁之间的志愿者为对象进行试验,这些中老年人均已退休,平时喜欢在家中读书或看电视。参试者每日清晨在跑步机上进行中等强度运动(快步行走),随后每隔一段时间起身“溜达”3分钟。研究人员对参试者全天的认知能力进行监测和评估,包括精神运动功能、注意力、执行力、决策力和记忆力等。对比结果发现,与晨起后不做任何运动,且保持长时间坐姿的人相比,参试者晨练后一整天,短期记忆力和决策能力都保持在较高水平。研究结论发表在《英国运动医学杂志》上。

贝克林心脏与糖尿病研究中心研究员迈克尔·惠勒认为,不同模式的身体活动可优化特定的认知能力。晨练改善记忆力和决策力的奥秘在于提升全天的脑源性神经生长因子含量,这种蛋白质有益于负责信息传递的大脑神经元存活和生长。

医学发现