



# 春节过后话养生

□中国保健协会 张志祥/文

春节，是中华民族最重视、最隆重的节日。春节长假，或家人团聚，或走亲访友，或逛庙会，不少人身心疲惫，心脏、肝肾、脾胃受损，患上了综合疲劳症。节后如何调养，提几点建议供参考。

## 饮食调养

春节期间美味佳肴是少不了的。丰盛的饭菜摆满一桌，阖家团聚，围坐桌旁，共吃团圆饭，既是享受美食，也是享受天伦之乐。不言而喻，丰盛的美食在让人大饱口福的同时，也埋下了祸根：营养过剩，脂肪增加，胖人更胖，瘦人长膘。所以，节后一定要注意饮食调养。

一要吃得杂一些。荤素搭配，粗细搭配，什么都要吃，种类越多越好，当个“杂食动物”。

二要淡一点。少盐、少油、少糖、少麻辣，清淡饮食最养脾胃。

三要鲜一点。食物越新鲜越好，蔬菜越是时令的越好，多吃天然食物，少吃加工食物。

俗话说“青菜豆腐保平安”，因此，应多吃些马齿苋、海带、香菇等降脂蔬菜，以及红糖、花生、西红柿、红薯、红豆、红枣等红色食物，同时把肉食的比例降下来。

除此之外，还要养成定时进餐，细嚼慢咽，节约饮食（七八分饱）和先稀后干、先素后荤的进餐习惯。

## 精神调养

春节期间应酬多，不少人容易“上火”。心烦气躁生心火，遇事易怒生肝火，饮食不调生胃火，冷热不均生肺火。这都是人身体内的某些热性症状，使人心情烦躁，精神萎靡。中医认为，可用黄连、莲子心等药物清心火；用龙胆草、夏枯草等药物清肝火；用山楂、生石膏、黄连等药物清胃火；用黄芩、桑白皮、甘草等药物清肺火。另外，“心静自然凉”，在用药物

清火的同时，静下心来，也不失一味清火安神的良药。

## 运动调养

春节期间，全家围坐看电视、拉家常的时间多，加上天气严寒，人们很少在室外活动。节后一定要增加户外活动，抓住冬季锻炼的最佳时机。冬天，出门就是健身，是适应外界环境的一种锻炼，一是锻炼身体，二是锻炼意志。户外健身要尽量用鼻呼吸方式，以避免冷空气进入口腔。冬季健身要等到太阳出来时锻炼，最好在上午10时后下午16时前，此时温度和空气质量都适合健身。冬季健身还要注意保暖防寒，穿衣有增有减，风雪天气少出门，避免着凉感冒。

## 足浴调养

足浴是调养春节长假综合疲劳症最简单、最实用的保健方法，但足浴也要注意技巧。

一是控水温。水温在40℃左右为宜。足为肾之根，足浴可以达到舒筋活血温肾阳的作用。水温太高，双脚的血管容易过度扩张，人体内的血液过多流向四肢，容易引起心、脑、肾脏等器官供血不足，尤其对于患有心脑血管病的人来说，无异于雪上加霜。另一方面，水温太高，容易烫伤皮肤使足部角质层干燥，甚至破裂。水温太低起不到舒筋活血、解除疲劳的保健作用。

二要控时间。足浴时间应控制在30min左右。足浴不是洗脚，时间太短起不到好的养生效果。一般30min才会感到全身热乎乎，额头出细汗，这才是最佳效果。但是如果泡的时间过长，浑身冒汗，就会伤元气。

三要控水量。刚泡脚时水要没过脚面，水凉后加点热水，直到水过脚踝以上。足浴也可以加点小“作料”，脚凉加生姜，脚酸加红花，咳嗽加艾叶，脚臭加花椒，都会起到保健作用。●

实习编辑 闫秀卿