



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下肢,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,甚至皲裂。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。足浴不是泡脚,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,水凉后加些热水,直到水过脚踝以上。足浴也可以加点小“佐料”: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