

# 健康

## 春节如何做好保健养生?

## 新年饮食大扫除 赶走“年底疲劳综合征”

### 暴饮暴食当心撑出病

毫无疑问,新春佳节对于中国人来说,可谓是一年中最为喜庆的节日。探望父母、走亲访友、同学小聚,自然免不了多吃几顿,多喝几杯。而据记者了解,不管你吃不吃,节日期间多数家庭的饮食都会格外丰盛,随之带来的便是鸡鸭鱼肉等油腻食品,强迫我们的肠胃“加班”工作,殊不知这一“加班”过程极易引起胃肠功能紊乱,甚至发生急性胃肠炎、胆囊炎、胰腺炎等多种疾病。至于大量饮酒的害处不言而喻,酒精中毒是最常见的后果了。为此提醒各位:春节用餐不要暴饮暴食,避免短时间内摄取过多的蛋白质与胆固醇,尤其是身体肥胖和血压、血脂高的人更要注意。如果要喝酒助兴,也应量力而行,一旦必须饮酒也尽量以新鲜蔬菜、瘦肉、豆类和水果为下酒菜。



### 留心心脑血管疾病

春节期间,闺女、儿子们都要回家看看,由于有的老人见到久未见的儿女过于激动,或因操持家务和饭菜劳累过度,造成老人心率加快、血压升高,容易诱发心脑血管疾病。尤其是已经患有糖尿病、高血压、心脏病等年纪较大的患者,稍不注意就可能造成严重的后果。据医生讲,心血管疾病是春节期间老年人的高发疾病之一,包括高血压、心绞痛和心肌梗塞等,主要发病原因就是过度劳累、情绪激动和环境突然改变。同时,多发的还有脑血管疾病。因此,提醒中老年朋友春节期间不要过度熬夜、过度饮酒、过度激动,一定要注意休息、控制血压。

据医生介绍,鞭炮伤、扭伤、摔伤、烫伤……春节期间的儿童意外伤害逐年递增。据了解,每年春节我市各大医院的急诊或烧伤科,都要收治一些被烟花爆竹

炸伤的小患者,其中又多以4至7岁的小孩子居多。此外,瓜子误入气管、车祸、热水或油烫伤等意外伤害,也在春节高发。医生告诉记者,春节期间多数家庭的生活规律被打乱,一家10多口人,表面上看照顾孩子的人手增加了,但大人的精力多集中在招待客人身上,此时对于孩子而言其实是十分危险的。因此,节日里家长朋友一定要提高安全意识,注意保护孩子免受伤害。

春节即将到来,很多人的“年底疲劳综合征”又犯了,各种各样的应酬和依然繁忙的工作让他们浑身酸痛、胃肠失调,白天没精神、晚上睡不好。其实这个问题并不难解决,本期我们的健康菜就要教您如何通过合理搭配饮食赶走疲劳,让身体不在年底“掉链子”。

### 赶走眼疲劳: 补充维生素A 胡萝卜素

长期在电脑前工作、看电视或者精工细作的人常会感到眼睛疲劳、干涩。中国营养学会常务理事李淑媛指出,维生素A对视力能够起到有效的维持作用,可调节眼睛适应外界光线强弱的能力,以降低夜盲症和视力减退的发生,维持正常的视觉反应,有助于对多种眼疾(如眼球干燥与结膜炎等)的治疗。专家提醒,维生素A只能从食物中获得,天然维生素A可从动物肝脏、蛋类、奶油和鱼肝油中直接获取,眼睛疲劳的人在蔬菜的选择上宜多选择菠菜、胡萝卜、韭菜、油菜、红薯等富含胡萝卜素的食物,可从胡萝卜素中获得转化而来的维生素A。

### 为身体充电: 莫忘维生素B族

专家指出,通常身体感觉到“吃不消”,正是缺乏能量的表现。维生素B在身体的能量供给中扮演着重要的角色,若缺乏维生素B可影响碳水化合物的代谢。而碳水化合物主要负责身体的能量供给,若能量供给不足,身体自然会容易感到疲劳。专家建议,工作繁重时期最应该注重饮食。这段时间要科学调理饮食,经常吃粗杂粮、奶类、豆类、瘦肉,上班时亦可随身携带一些坚果补充体能。

专家表示,维生素C具有较好的抗疲劳功效,人体若缺乏维生素C会出现体重减轻、四肢无力、肌肉关节疼痛等症状。所以,对体力要求较高的工作者一定要注意经常补充新鲜蔬菜和水果,尤其是柑橘、猕猴桃、沙棘果和草莓等富含维生素C的水果。

### 提高肌肉耐力: 靠蔬果补维生素C

专家表示,维生素C具有较好的抗疲劳功效,人体若缺乏维生素C会出现体重减轻、四肢无力、肌肉关节疼痛等症状。所以,对体力要求较高的工作者一定要注意经常补充新鲜蔬菜和水果,尤其是柑橘、猕猴桃、沙棘果和草莓等富含维生素C的水果。

每逢要过年的时候。家家户户都是非常的开心。那么在春节的时候我们要在日常生活中如何注意自己的健康呢?

忙碌了一年的人们,在迎接春节的时候,总免不了要欢庆一番。春节即将来临,百姓易忽视的一些疾病和意外伤害等问题,有关专家汇成小文,给广大读者提个醒。

### 应酬过多小心累出病

春节期间,相对于平时人们的应酬突然增多,看望父母、好友相聚、招待客人、收拾房间、采购年货可谓应接不暇,加之春节里电视节目、文艺演出、扑克麻将、上网……让人忙得不亦乐乎。忙忙碌碌中,人们的正常生物钟和生活秩序被打乱,许多人出现晚上精神不睡觉,白天睡觉不精神的状况。对此,一位医生朋友告诉记者,起居无常最容易被人们忽视,对人体的伤害也最大,不规律的生活会直接引起人体各器官系统的功能紊乱,尤其是中老年人,机体的调节功能减退,极易引起抵抗力下降,进而导致种种疾病的发生。因此,节日里提醒朋友们应首先保持有规律的日常生活,尽量固定每天的起床与睡觉时间,保持充足的睡眠。

## 春季养生6原则

### 春季养生保健:应分南北

我国南北气候差异很大,北方还是冰天雪地,南方早已春暖花开,所以南北方立春后的养生是不同的。

### 北方:“春捂秋冻”很合适

养生谚语“春捂秋冻”,说的是早春季节不要急于把棉衣脱掉,预防倒春寒。春季乍暖还寒,昼夜温差大,所以春季养生一定要“捂”,注意衣着的适宜。一般来说,转春时常常有寒冷气候的反复,衣服要渐渐减少,穿着宜偏暖些。

### 南方:加强锻炼防病正当时

立春之后,天气逐渐回暖,白天渐长,气温、日照、降水上升和增多,这种状况在南方地区更加明显。春季万物复苏,各种病菌活跃,大家最好采取以下措施:一是消灭传染源;二是经常开窗,保持空气清新;三是增加户外运动,加强锻炼,提高机体的防御和抗病能力;四是多吃些清淡的食物。

### 春季养生六大原则:

#### 1.早起早睡以养肝

《黄帝内经》说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝……”。意思是说立春开始后自然生发万物,万物欣欣向荣,这时人们应当顺应自然界生发之机,早睡早起,早晨去散步,放松心情,使情志随着春天生发之气而不可违背它,这就是适应春天的养生方法。违背了这种方法,就会损伤肝,这是因为春天生养的基础。因此,春季以舒畅身体,调达情志为养生方法。

#### 2.防止旧病复发

古语说:“百草回芽,旧病萌发。”可见立春后是疾病多发的季节。春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗塞、精神病等。因此对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗塞等的患者要特别注意调养预防。

#### 3.不要过早减衣

“春不减衣,秋不戴帽”。立春气温还未转暖,不要过早减掉冬衣。冬季穿了几个月的棉衣,身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春,乍暖还寒,气温变化又大,过早减掉冬衣,一旦气温下降,就难以适应,会使身体抵抗力下降。病菌乘虚袭击机体,容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

#### 4.每天梳头百下

《养生论》说:“春三月,每朝梳头一二百下”。春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节,这时人体的阳气也顺应自然,有向上向外升发的特点,表现为毛孔逐渐舒展,代谢旺盛,生长迅速。故春天梳头,正符合这一春季养生的要求,有宣行郁滞,疏利气血,通达阳气的重要作用。

5.少吃补品和盐

很多人崇尚冬季进补,但是立春后进补要适度。一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。人生于自然,应顺应自然规律。冬季根据个人体质适量进补,符合冬藏的养生原则。但立春之后的这段时间里,不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少,以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、条达的季节特点。与此同时,减少食盐摄入量也很关键,因为咸味入肾,吃盐过量易伤肾气,不利于保养阳气。

#### 6.多吃韭菜香菜

春季阳气初生,饮食的调养除了注意升发阳气,还要投脏腑所好,应适当吃些辛甘发散之品,不宜吃酸收之味。因为酸味入肝,具有收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等,少食辛辣之物。



## 欢度春节 要学会调整自己心态

独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。每到春节,我们对亲人的思念愈发浓烈,然而对于一些回不了家的上班族或者孤独在家的“空巢”老人而言,学会排解自身的心理不适就十分重要。此外,春节和家人团聚一堂其乐融融,很容易忘掉生活中的压力和烦恼,是删除一年积存的心理垃圾的好时机。成都市精神卫生中心临床心理科心理咨询师何江军,将为大家讲讲春节如何进行心理调试。

### 上班族,过节更累 建议:做好假期规划,不要疲于应付

春节期间到处喜气洋洋,看父母、访恩师,给亲友拜年,不仅可以整合一下人际关系,积蓄新的力量,而且对心理健康十分有利。有心理专家表示,当人成长起来后,再回到儿时的环境,重新审视产生负面情绪的事件,会有新的理解,产生顿悟,有利打开自己解不开的心结。

平时工作压力大,春节如何放松?何医生介绍,首先要从身体上调节,不要过度玩乐,只有身体不疲惫,心理才能轻松。其次,做好时间规划,增强和亲密的人如老师、亲戚等的接触,做一些自己特别喜欢做的事情,让自己的心情愉悦。第

三,春节期间很多人都有疲于应付各种朋友的应酬,感觉活在别人的世界里,越不过越累。春节也要给自己留些空间,可以拒绝一些不太乐意的应酬。第四,“衣锦还乡”是我国的一种传统心理,这就让一些没赚到钱的人觉得回家在亲朋好友面前抬不起头。春节期间要避免心理失调,不要与人盲目攀比金钱,要认识到自己工作的价值所在。

### 春节,我回不了家 建议:增加和家人电话交流,丰富春节生活

一个人在外面闯本就不易,孤孤单单的过年心里更难受。何医生介绍,春节如果因为工作回不了家首先要认识到自己工作的价值,比如,有的单位在节假日要给加班职工多付工资;想想春节车票难买,况且自己与父母的离别只是暂时的等等。虽然回不了家也可以通过视频、电话等方式多与父母交流。其次,做一个丰富的计划,和朋友一起旅游、打球、唱歌、逛街……让每一天都充实起来就空孤单了。也可以找几个不回家的老乡相聚,在一起说说家乡话、做做家乡菜,也能缓解想家的情绪。

“如果感觉心里特别难受,自己也不知道如何应对,可以及时到医院找心理医生寻求帮助。”何医生建议。

### “空巢”老人形单影只 建议:找到适合自己的圈子,得到他人认同

父母的养育之恩不能忘,但如今很多的年轻人因为工作太忙,平时很少和父母通话,更不要说和父母见面。不少人因工作忙或者路费太贵,春节都无法回家和父母团聚。近些年来,空巢老人越来越多,随之凸现的心理健康问题也更为严峻,抑郁、焦虑、孤独、悲观、绝望、依赖无力等负性心理在空巢老人尤其老人中较常见。

春节期间,空巢老人自己应该如何调试心理呢?“对于空巢老人最容易出现的问题就是缺乏情趣,缺乏他人的认同,老人应该丰富自己的生活内容,找到自己的群体,如牌友、球友,找到自己的归属感,得到别人认可,以消除子女不在身边的负面影响。春节子女如果不能回家,父母也可多和孩子联系,春节期间可以和邻居、朋友、同事一起娱乐。老人尤其是独居老人,都缺乏安全感,很多时候陌生人都没法和他们沟通,子女如果能陪他们说说话、吃吃饭,老人能够得到更好的心理支持。”

此外,如果子女回家过年,老人也切忌大喜大悲,一定要平常心对待。如果子女因为工作回不了家,老人也要学会摆正心态,不要过多期盼或过度沉溺。

(本报综合报道)



## 康定银鑫汽车服务公司乔迁新址

**丰田汽车专卖店专业销售进口丰田全系汽车、一汽丰田全系汽车**

**主要销售车系:**  
 一汽丰田:兰德酷路泽、普拉多、皇冠、卡罗拉、花冠  
 原装进口丰田:兰德酷路泽、普拉多  
 三菱:帕杰罗、欧蓝德、劲界、劲炫、格兰德、EVO  
 江铃:轻卡、皮卡、全顺、取胜、宝威、陆风系列  
 江淮:瑞风、瑞鹰、和悦、同悦、悦悦

**为您推出丰田全车系 购车分期付款到银鑫 本公司是甘孜州州级公务用车定点采购协议供应商**

联系人:  
 陈先生(手机 15281571811)  
 吕女士(手机 15283628361)  
 曾女士(手机 18990482825)

### 银鑫搬新家,三十万大奖送给您

四川银鑫汽车服务有限公司康定公司于2014年1月搬迁至康定县南郊两岔路318国道4公里处正式营业。公司将以全新的技术、设施、高品质的服务继续为广大客户提供优质服务。公司于2014年4月16日起至2015年4月15日止开展为期一年的(银鑫搬新家,三十万大奖送给您)感恩、优惠活动。热忱欢迎您的积极参与,多拿大奖。

活动内容如下:  
 1、活动期间,客户车辆到我公司维修并产生消费,1次领取兑奖券1张。  
 2、客户凭兑奖券到公司兑奖处领取等值奖品,客户可每次兑奖,也可累计多次后兑奖。  
 3.1张兑奖券可兑人民币20元的奖品,2张兑奖券可兑人民币50元的奖品,3张兑奖券可兑人民币100元的奖品,10张兑奖券可兑人民币500元的奖品,100张兑奖券可兑人民币8000元的奖品,1000张兑奖券可兑人民币100000元的大奖(2014款全新江淮和悦轿车1辆的终身使用权)。  
 4、累计兑奖时,不足累计兑奖数规定时以累计兑奖规定下限执行。  
 本次活动解释权归本公司所有。  
 四川银鑫汽车服务有限公司康定公司  
 2014年4月

**新公司地址:康定县南郊两岔路(318国道4公里处)**  
**电话: 2838276、838966、13808099998**



**经典甄选, 有您一款, 弘合汽车超市为您的爱车的起航**

**销售热线: 2817777 服务热线: 2828111**

**地址: 康定县驷马桥**