



春节吃好喝好 健康快乐更重要

不要让美味佳肴成为你胃肠道不该承受的痛



说到春节,大家会想到什么?吃吃喝喝肯定是少不了。

但是,我们要提醒大家:在享受家人团聚的同时不要忘记饮食健康,更不要让美味佳肴成为你胃肠道不该承受的痛。要想过个愉快、健康的新年,饮食千万马虎不得。

粤式年夜饭
据新华网



B 饮食均衡 运动有度

春节小长假里,想必不少人都是睡到自然醒,饭局接连不断。拒绝“每逢佳节胖三斤”,不仅需要均衡饮食,还要保持适当的运动,才能度过一个快乐又健康的春节。

吃喝有度,营养均衡搭配

过年期间各种美食应有尽有,在享受美食的时候要注意饮食均衡,饮食清淡,少吃油腻辛辣食品,避免暴饮暴食、酗酒,每年春节因饮食不当导致的急性胰腺炎不在少数。推荐低盐低钠饮食,每日摄入的食盐不超过6克,尽量多摄入膳食纤维,新鲜蔬菜、水果,控制脂类等高热量的食物摄入。

“阳康”后运动,请循序渐进

生命在于运动。我们可以把“阳康”过后的运动恢复过程分为四个阶段:第一阶段主要是运动准备阶段,可以做一做呼吸训练、平地慢走、拉伸等运动;第二阶段可以进行一些低强度运动,比如平地快走、上下肢阻力训练、平板支撑、俯卧撑等;第三阶段可以进行一些中等强度运动,比如慢跑、上下楼梯等类似强度的锻炼;第四阶段基本可以恢复之前的运动强度。在恢复正常运动强度之前,运动频率和每次运动时间应该根据自己的身体状况而定,一般每周2-3次,每次半小时为宜,若其间出现身体不适症状应立即停止运动,必要时就医。运动出汗后不宜大量饮水,可适量补充盐水,及时穿衣保暖。

有基础病人群,不要久坐

长时间坐躺下肢血流减慢,尤其是对于有高

龄、肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等高危因素的人群容易形成下肢深静脉血栓,建议进行一些慢节奏的有氧运动,保持日常身体活动,比如从事轻巧的家务活,打太极拳、八段锦、快走、广场舞等舒缓运动,居家情况下可以进行踝泵运动、直腿抬高、靠墙静蹲、蚌壳练习、臀桥练习、坐位抱膝练习等活动。

有条件的话老年人运动时可以佩戴运动手环,这样就可以实时监测血氧、心率等指标。膝关节有毛病的人群,要尽量避免负重、爬楼、跑步等伤膝盖的运动,可以进行靠墙蹲、高抬腿等轻柔运动。总之,老年人的运动应该遵循“适度、柔和、个性化”的原则,运动要少量多次,量力而行,贵在坚持。

另外,现在大部分人已经“阳过”,感觉自己无所畏惧,但是“阳过”仍有复阳的风险,因此还应当减少外出,尽量不要前往人员密集的场所,尤其是老年人身体免疫力低下更容易复阳,出门时要戴好口罩。此外,冬季是老年人股骨颈骨折的高发季节,特别是在雨雪天气要避免出门,实在需要外出请穿防滑的鞋,预防跌倒。

平板支撑



A 美酒虽好 不要贪杯

春节期间容易大吃大喝,如果我们任意为之,不注意节日饮食的话,不良后果当然只能由我们的身体来承担。

食品要煮熟煮透

掐指一算,春节最常见的食源性疾病有鸡蛋和肉制品的沙门氏菌、鱼虾中的副溶血性弧菌、生蚝贝类中的诺如病毒、剩菜中的金黄色葡萄球菌、剩饭中的蜡样芽孢杆菌、豆角中的植物毒素……

这菜名报下来人人都要晕了,不要紧,只要记住一点就能避免大多数问题:煮熟煮透。

年夜饭要做很多菜,请煮熟煮透;菜放凉了才开饭,请再次煮熟煮透;一顿吃不完留第二天,还是要重新煮熟煮透。

莫把毒物当佳肴

虽然煮熟煮透能解决大部分问题,但总有例外的时候:比如把亚硝酸盐当调味品,比如把毒蘑菇当菌子,比如把断肠草当药材。

对于这些加热杀不死、吃进嘴巴就出事的顽固分子,必须贯彻不采、不用、不吃的原则:不要采集不熟悉的野生菌和野菜,不要使用没有标签的调味品,不要迷信民间偏方吃成分不明的药膳、药酒。

酒虽好,不要贪杯

“何以解忧?唯有杜康。”千年的酒文化让酒成为春节饭桌上永远绕不开的坎。适当地饮酒可以活跃气氛,可一旦过量轻则头晕眼花不省人事,重则黄水遍地把佳肴送马桶,再重胃肠道出血一命呜呼。酒虽好,可不要贪杯。

荤素搭配,干活不累

春节期间,突然增加的大鱼大肉这一套高油高糖高蛋白组合拳会让胃肠道措手不及,可能出现腹泻、甚至晕厥的应激反应,应搭配蔬菜、水果等食物来平衡饮食结构,有助于胃肠道找回工作状态。

慢病不过节,忌口不能忘

对于高血压、糖尿病、痛风、食物过敏这些随着生活水平提高而越来越常见的“现代病”,医生往往会建议“忌口”来避免疾病加重或复发。须知慢病不会因为新春佳节而偃旗息鼓,不要因为节日的喜庆麻痹了自己对高盐、高糖、高嘌呤和过敏食品的提防。节过了,病来了,实在得不偿失。

“阳康”后,莫念吃

“阳康”以后很多脏器包括胃肠道恢复还需要一定的时间,就不要念想着趁着春节胡吃海喝了。应尽量保持规律的饮食习惯,定时定量就餐。

保持食物多样化,保证重要的营养物质如蛋白质、优质蛋白的摄入并做好荤素搭配。应该做到餐餐有蔬菜、每餐有水果。可以保持少量、多次、规律性的饮水习惯。

C 年年有鱼 当心有刺

新春佳节将至,相信大家已经准备好了丰盛的美食。在我国年夜饭中,鱼、鸡、鸭等食物必不可少,进食这些食物时,如不注意可能造成骨头卡在食道中。

提醒大家,在食用这些带骨头的食物时,若发现食道有异物,不要惊慌,当然也切记不能采用一些土方法,应当及时至医院就诊。

错误的处理方法有哪些

1.用馒头或饭团往下压:这是绝对错误的方法,大口吞咽食物非但起不到将骨头顶到胃里的作用,反而可能会造成异物进一步划伤食管黏膜,或者进一步向食管壁深部刺入,加大异物取出的风险。

2.大口喝醋:喝醋的目的是为了软化骨头,但是食醋的浓度是不够的,同时食醋进入食道后很快地进入到胃里,无法起到浸泡的作用,所以喝醋是无法达到软化骨头的目的。

3.反复大口地吞咽:异物已经卡在食道,此时再反复地用力吞咽基本上很难将骨头咽下去,同时与用馒头压一样,也可能会进一步造成食管黏膜的损伤。

正确的应对方法有哪些

1.首先是预防骨头卡在食道:进食带有骨头的食物时要谨慎小心,切勿吵吵闹闹、说说笑笑,尤其对于小孩子或老年人。

2.骨头卡在食道后切勿惊慌,应停止进食或喝水,一方面减少骨头进一步划伤食道黏膜;另一方面,内镜下取异物操作也需要空腹6小时,以防胃内食物反流引起呛咳或窒息。

3.立即至医院就诊:食道异物要及时取出,滞留时间过长可能会造成穿孔、感染,甚至需要手术治疗。目前多数食道异物都是可以通过胃镜取出的。到达医院以后,医生会给患者拍一个胸部CT,明确有无食道异物、食道异物的位置及周边的情况,明确有无穿孔等胃镜取异物禁忌证。如无禁忌证,内镜医生就可立即安排胃镜取出异物。

▲市民在超市购买香肠腊肉。
新华社发

