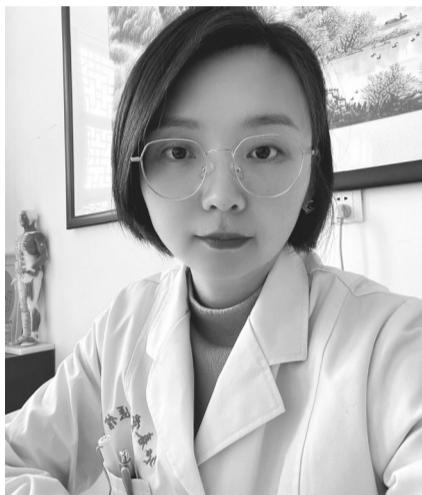


健健康康过大年！春节养生指南来了！

中国最重要的传统节日——春节就要到了，今年春节有8天超长假期，大家将有更多的时间和家人团聚、放松娱乐、出门旅行。不过，每年过春节，很多人都有这样的烦恼：假期结束一上秤重了至少三斤；一个假期肠胃就没消停过；假期休完了感觉比上班还要累；一个感冒把假期的好心情全搅和了……为什么会这样呢？其实是很多人春节的打开方式不对。对此，城市晚报全媒体记者采访了多位中医师，让他们从中医养生的角度给大家一些春节养生的建议。

养生指南一

春节这样吃 不会胖三斤

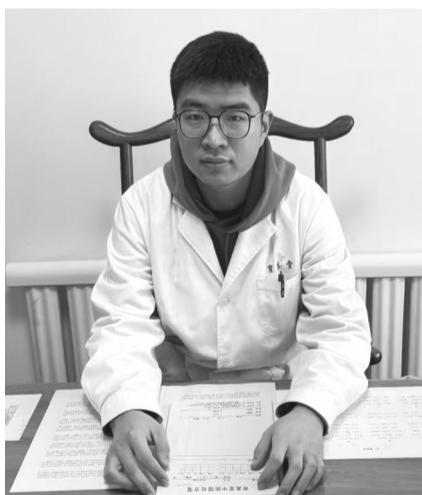


和春堂中医门诊部中医师李爽：每逢佳节胖三斤，那是因为没吃对。过春节，如果顿顿大鱼大肉，大吃大喝，必然摄入过剩，你不长肉谁长肉！春节饮食一定要注意均衡，“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，按照这个原则，注重食物种类的均衡搭配，多吃瘦肉、禽肉、鱼虾等脂肪含量较低的肉类，多吃些绿叶蔬菜，主食要粗细搭配，适当吃一些全谷类食物，比如糙米、燕麦、玉米等，还可以吃些红薯、土豆等薯类，甜食和零食要少吃。最重要的是控制好量，不能吃到撑才停嘴，最好是七八分饱。

春节期间如果吃得比较油腻，可以用山楂煮水喝，以消食化积、健脾开胃，也可以喝小米粥、山药粥等清淡易消化的食物，来减轻胃肠的负担。

养生指南五

春节睡得饱 一年精神好



仇善章中医诊所中医师苏松：春节期间，人们的日常作息常常被打乱。从中医角度讲，人体的脏腑活动是有节律的，如夜间是肝脏排毒、藏血的时间，熬夜会影响肝脏功能，导致气血得不到很好的调养，身体不能充分休息，从而产生疲劳感，会导致情绪不稳定，烦躁、易怒，还可能出现眼干、目眩等症状。

春节期间，如果入睡困难，可以试试深呼吸、冥想、瑜伽，来缓解情绪，帮助放松身体和大脑。也可以听一些舒缓的音乐，或者看看书。如果失眠情况比较严重，可以考虑在中医指导下使用一些中药进行调理。比如，酸枣仁是常用的安神中药，具有养心补肝、宁心安神的作用。可以将酸枣仁炒熟后研末，每晚睡前服用3~6克。

养生指南二

春节这样吃 脾胃不受伤



贾克实中医综合诊所中医师贾克实：今年春节，嘴一定要对胃负起责任来。要注意饮食卫生，保证食材干干净净。不要过食肥甘厚腻，如果油腻、辛辣、煎炸的食物吃得过多，就容易生内热，导致消化不良，出现便秘、上火等问题。也不要过食生冷，生冷的食物容易损伤脾胃阳气，引起腹痛、腹泻。

再强调一点就是，切忌暴饮暴食，就是满桌美食，也尽量遵循七八分饱的原则，这样才不会损伤脾胃。食材要注重荤素搭配，多吃蔬菜水果这些富含纤维素和维生素的食物，比如菠菜、芹菜、苹果、橙子等，这样能促进肠胃蠕动，减少便秘。同时，可以适当吃一些健脾养胃的食物，比如山药、薏米、芡实等。对于肠胃功能比较弱的人，可适当服用一些健脾胃的中成药，比如保和丸、健脾丸。

养生指南六

春节别耍票 保暖要做到



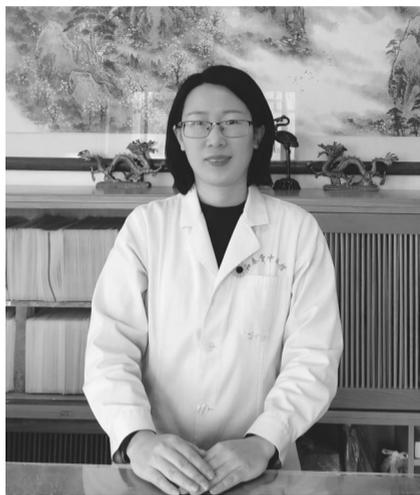
仇善章中西医结合诊所王海静：春节期间千万别耍票，保暖一定要到位。外出时最好戴上帽子、围巾，穿保暖的衣服。特别说一下颈部的保暖，颈部有许多重要的经络通过，如督脉、足太阳膀胱经等。颈部受寒，影响全身的气血运行，还可能引发咳嗽、感冒等疾病。可以佩戴围巾来保暖。

腹部是人体脏腑的聚集地，老年人和儿童的腹部更需要重点保护，可以穿高腰的保暖裤来护住腹部。在饮食方面，可以适当食用一些温热性的食物，如生姜、羊肉等。

下面说的是脚，中医有“寒从脚下起”的说法。脚是人的末梢部位，离心脏较远，血液循环相对较差，而且足部有众多经络和穴位，足部受寒，会导致经络气血不畅，进而影响全身。最好是穿厚棉袜和保暖的鞋子。

养生指南三

春节这样补 身体更健康



和春堂中医门诊部中医师王海凤：到了春节，很多儿女为了表达孝心，会买一些补品给父母补一补身体，不过如何进补可是一门大学问，切不可盲目进补。中医认为，体质有虚实寒热之分。

对于体质偏热的老人，如经常口干舌燥、大便干结、舌红苔黄的，应避免食用过于温热、滋补的补品，像红参、鹿茸等，以免助火生热，引发上火症状，比如口腔溃疡、鼻出血。体质虚寒的老人，如手脚冰凉、容易腹泻、舌淡苍白的，可以适当食用一些温热性的补品来改善体质，如桂圆、羊肉等。

对于有高血压的老人，食用有咸味的滋补汤料或者腌制的滋补食材，可能会影响降压药物的降压效果；对于有肾脏疾病的老人，食用海参、阿胶等补品时要适量，因为过量蛋白质会加重肾脏负担。

养生指南七

春节不躺平 运动好心情



董谦达中医内科诊所中医师马欣欣：春节期间，有些人可能长时间久坐不动，比如长时间打麻将、长时间看电视、长时间刷手机、长时间打游戏，身体缺乏运动，气血运行不畅。中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”，长时间不活动会使人体的阳气不能正常舒展，脾胃功能减弱，进而使人感到身体沉重、疲倦。

春节期间，可以进行一些户外活动，如散步、慢跑、骑自行车等。散步是一种轻松的运动方式，每天散步30分钟左右，能促进血液循环，增强心肺功能。慢跑可以提高身体的代谢率，每次20~30分钟即可。也可以选择太极拳、八段锦、五禽戏等运动方式，还可以跟着健身博主一起锻炼，不过运动量要适度。

在家里，也可以自己或请家人帮忙进行简单的全身按摩，放松肌肉，缓解疲劳。

养生指南四

春节可小饮 大饮必伤身

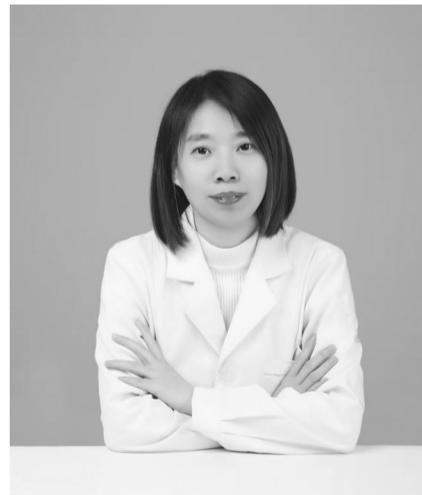


仇善章中医诊所中医师仇善章：俗话说，无酒不成席，很多人春节聚会，都会喝一些酒。不过，这酒怎么喝不伤身体，就有学问了。中医认为脾胃为后天之本，酒精易伤脾胃。在饮酒前，可适当食用一些健脾和胃的食物来起到保护作用。比如喝一碗小米粥，或者吃几片山药，有助于在肠胃道形成保护膜，降低酒精的吸收速度。

中医强调“过犹不及”，饮酒也要适量，不劝酒、不拼酒、不酗酒。酒性剽悍，易生湿热，过量饮酒会使体内湿热之邪积聚。对于肝脏而言，肝主疏泄，过量的酒精会影响肝脏的正常疏泄功能。饮酒后可采用一些中医方法解酒。比如可以喝一些米汤、白粥等，放一些陈皮和姜丝可以解酒；也可以用葛花煮水喝，可以加速酒精在体内的气化，缓解头晕、恶心等症状。

养生指南八

春节防护好 病毒躲着跑



周丽娜中医诊所中医师周丽娜：春节期间室内室外温差大，容易导致感冒。如何不感冒，如何防止病毒侵扰，这几点大家要记住。

在人员密集的场所，如商场、超市、电影院、公共交通工具等，或者在接触有发热、咳嗽等症状的人员时，都应该正确佩戴口罩。可以煮一些“防流感茶”饮用，以增强抵抗力。比如，金银花连翘茶，金银花10克、连翘10克，将金银花和连翘洗净，放入茶壶中，用沸水冲泡，盖上盖子焖泡10~15分钟后即可饮用，能够帮助清除外感风热之邪，起到预防流感的作用；大青叶板蓝根茶，大青叶10克、板蓝根10克，把大青叶和板蓝根洗净后，放入茶杯，用沸水冲泡，焖泡15~20分钟后饮用，对于流感病毒引起的发热、咽喉肿痛、口干干燥等症状有较好的预防和缓解作用。

城市晚报全媒体记者 孙立洲