



□ 杨晓明 潘灯银 江苏省仪征市中医院

过年期间大鱼大肉吃多了,难免会让人感到不适。春节假期结束后,肠胃也需要适当调整,慢慢恢复到正常生活状态。那么春节后的饮食应该如何调整呢?

① 绿色蔬菜补充膳食纤维

节日期间容易暴饮暴食,看似补充了丰富的营养,其实不然。假期中聚餐多食大鱼大肉,摄取的新鲜蔬果不足,再加上多日居家导致运动量减少,可能出现便秘的情况,所以节后要特别注意膳食纤维的补充,增加绿色蔬菜摄入的比例和种类。可多吃生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等,除了摄入膳食纤维,还有助于摄取多种维生素,再适当进鱼肉、鱼、蛋类,取得营养的均衡。烹饪青菜时尽量不要切碎,吃的时候一定要细嚼慢咽,更有助于消化。

② 多吃水果助消化

节日期间的美食不乏煎炸食物和甜点,多吃自然苦了肠胃。煎炸食物容易引起脾胃热滞,导致便秘或腹

胀。甜点吃得过多也会导致脾虚生湿,出现胸闷、食欲下降、手脚不温、舌苔厚腻等症状,还可能造成积滞,引发腹泻。

要调整节日里失衡的消化功能,水果是相当有效的,如多吃些苹果便是不错的选择。中医认为,苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等功用,对消化不良、气壅不通者均有效。此外,炖苹果水中含有丰富的鞣酸蛋白,有止泻作用。

③ 多喝水解油腻

节日里,每顿饭菜都少不了油腻,大部分人会出现脂肪摄入量过高的情况。节后可以利用四五天时间,减少精制米面、糖果、糕点的摄入,多喝水以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏造成的沉重负担。喝茶也可以解腻爽口,使胃肠道尽快恢复正常水平。

④ 清淡饮食配粗粮

节后的主食应以粗粮为主,如玉米、燕麦、小米等。玉米中的膳食纤维比精米、精面粉高数倍,可加快肠道蠕

动。玉米还富含钙、磷、铁和多种维生素,有止血、降压、利尿、利胆的作用。燕麦饱腹感很强,是减肥瘦身人士的好选择。小米可蒸饭、煮粥、磨成粉后单独或与其他面粉掺和制作饼、窝头、发糕等。常食小米能够养肾气、除胃热、利小便,特别适宜产妇、幼儿和久病体虚者食用。

推荐食谱

现介绍3款适合节后食用的粥汤,以供参考选用。

山楂粥

材料:山楂30~40g,大米约100g,白糖适量。

做法:将山楂洗净切片,放入砂锅内加水煎取浓汁。大米淘洗干净,放入锅内加水煮沸,同时放入山楂汁液。待熟时调入适量砂糖即成。

功效:该粥具有健脾胃、消积食的作用,对春节期间因食肉过多而导致食积不化、胃脘饱胀的人群有很好的调理效果。



银耳竹笋汤

材料:银耳25g,竹笋300g,鸡蛋1个,精盐适量。

做法:首先将银耳用水泡发去蒂,竹笋用水清洗干净,鸡蛋打入碗中搅匀备用。在锅中加水煮沸后,加入鸡蛋液、银耳、竹笋,慢火烧,煮沸后加适量盐调味即可。

功效:竹笋能祛湿利水,是瘦身的好选择。银耳能润肺养颜,还能抗血栓,是广受欢迎的保健佳品。

红枣山药花生粥

材料:红枣、花生仁、粳米、山药、白糖均适量。

做法:红枣、山药洗净切丁,加少量白糖腌30分钟。粳米和花生仁加水煮到浓稠,最后放入红枣和山药,慢火再煮20分钟即可。

功效:红枣山药花生粥有益气血、健脾胃的功效,有助于调理胃肠道功能。另外,红枣还可预防贫血,是煮粥、炖汤的上好养生食材。



春节后,不少门诊患者出现“上火”情况,广州市中医医院副主任医师高三德对此给出了4点建议,帮助“上火”人群快速摆脱烦恼。

高三德介绍,“上火”有很多不同的种类,就火的性质而言有虚火与实火之分;就上火部位而言,有心火、肝火、肺火、胃火和肾火的区别。

上火的种类

胃火

胃火旺在临床中很常见,多数为实火,表现为口腔溃疡、渴喜冷饮、口臭、牙龈肿痛、上腹不适、大便干硬、脸部三角区长痤疮、舌红苔黄、脉滑数等。

肝火

肝火旺较为常见,主要表现为头晕胀痛、面红目赤、口苦口干、急躁易怒、耳鸣如潮、大便秘结、小便黄短、舌质红苔黄、脉弦数。其中大部分患者为实火,也有部分为虚火。虚火者多是在火热症状的基础上兼有阴虚症状,如腰膝酸软、耳鸣。

肺火

肺火旺也比较常见,主要表现为发热、口渴、咳嗽、气喘、咽喉红肿疼痛、小便短赤、大便秘结、舌红苔黄腻、脉数等。

心火

心火旺表现为心烦易怒失眠,口舌赤烂疼痛,小便赤、涩、灼、痛,舌尖红绛、苔黄等。

肾火

肾火旺较少见,多为虚火。主要表现为牙齿松动、头晕目眩、耳鸣耳聋、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等症状。

降火要对症

肝火旺者可用龙胆草、白芍、黄芩和雪梨煮水喝;心火旺者可吃莲子,或煮莲子百合汤;胃火旺者适合喝绿豆粥,或用山栀子、知母、石斛煲瘦肉汤;肺火旺者宜用莲子、银耳、雪梨加水煮两小时后食用;肾火旺者可喝点淡盐水。

如不适症状难以缓解,可在医生指导下服用牛黄上清丸、龙胆泻肝丸、三黄片、导赤丸等清热类中成药。高三德提醒,不可一见“上火”就自行购买清热药,务必遵医嘱,辨证施治,对症下药。

此外,调整作息规律也十分重要,适当参加户外活动,劳逸结合,提高免疫力,才能保持健康的体魄。

腹部推拿帮您告别腹胀不消化

□ 刘 杨 北京中医药大学东方医院

春节刚过,不少人在大饱口福后,出现体重增长、胃肠不适等症状。下面介绍几个中医推拿妙招,可以促进消化功能,让您品尝美食没有“负罪感”。

点巨阙 找到“胃口”的开关

这里的“胃口”不仅指食欲,更指的是食物经食管进入胃的入口,即贲门。贲门在体表对应巨阙穴,此穴有理气和中、健脾益胃之效,可治消化系统疾病,还能控制过于旺盛食欲。

操作:巨阙穴位于上腹部,前正中线上,当脐中上6寸。用食指、中指二指向斜上方按压巨阙穴,同时配合呼吸,吸气时加压用力,以感觉微有胀痛为度,呼气时减压放松,每次3~5分钟,每日3次,饭前操作。



挤捏天枢、大横 促进胃肠蠕动

天枢穴是大肠经的募穴,大横穴是足太阳脾经穴位,为足太阳阴与阴维脉交会穴。刺激这两个穴位可以起到健脾

祛湿、清肠通便、排毒养颜的作用,还能促进胃肠的蠕动,改善消化功能,更好地消化吸收食物。

操作:天枢穴位于腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸。大横穴位于脐中旁开4寸。双手中指正对肚脐,用掌根和其余四指捏挤天枢穴、大横穴下脂肪

层,用力挤压,感觉疼痛难忍后坚持5~10秒钟,放松3秒钟后重复捏挤。每次操作3分钟,每日吃饭前后各1次。

捏带脉穴 勒紧自己的“裤腰带”

人体有一条天生的“裤腰带”——带脉。人体其他的经脉都是上下纵向而行,唯有带脉横向环绕一圈,好像把纵向的经脉用一根腰带系住一样,因此中医称带脉的主要功能为“约束诸经”。带脉穴为带脉之所过,主治带脉及妇人经带疾患,脉穴同名。当带脉松懈的时候,就可能约束不住腰腹部赘肉的生长。

操作:带脉穴在侧腹部,当第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点上。双手拇指和食指合力捏住两侧带脉穴,有酸胀感以后,默数5秒钟,之后慢慢放松。每日可做10次。带脉穴附近往往能摸到筋结,拿捏筋结效果更佳。

青绿腰好看 切勿轻易模仿

□ 李武强 三门峡武强中医院

前不久,2022央视春晚中美轮美奂的舞蹈诗剧《只此青绿》,使“青绿腰”一夜走红,网友纷纷赞叹。需要注意的是,这个动作容易伤腰,千万不要盲目模仿。

“青绿腰”动作优美、惊艳,源于《千里江山图》中的一个意象——险峰,意在表现山峰特别险要和陡峻的部分。演员在完成这个动作时,腰部向后倾斜至90度,上半身几乎与地面平行。

这个动作需要腰背部、腹部、臀部多处肌群的参与,既要有充分的柔韧度,还要有很好的控制力。同时,腰部过度后伸的动作还要求演员腰椎前方的前纵韧带有很好的延展度。舞蹈演员们通过循序渐进的数载苦练,才形



成了极佳的肌肉控制力、协调性和韧带延展度,完成惊艳的“青绿腰”动作。但普通人没有经过长期专业训练,不可能在短时间内拥有如此强大的身体协调能力,所以非专业人士切勿轻易模仿。

如果强行模仿,可能造成腰椎纤维环破裂导致腰椎间盘突出、腰腹部的肌肉拉伤、腰椎椎旁韧带损伤,还可能造成腰椎椎骨的峡部断裂,继发腰椎滑脱等。此外,不当模仿造成膝关节损伤或跌倒骨折的风险也较大。



□ 郑 杰 北京市和平里医院

眼睛是人们认识世界的窗户,孩子们每天通过眼睛摄取大量的知识,寒假来了,眼睛也该好好休息放个假。但是实际上,每年寒暑假都是青少年近视的高发期,这可能和孩子在假期缺少老师、家长的监督而长时间使用电子产品,以及户外活动时间减少有关。

有数据显示,2021年,我国儿童青少年近视患病率已超60%,并且近视发病年龄日趋低龄化。高度近视可能引起视网膜裂孔、黄斑病变、青光眼等多种眼病,甚至导致失明。目前,高度近视并发症已经成为我国常见的致盲原因之一。因此,抓住寒假的时间保护眼睛显得尤为重要。

户外活动不能少

有研究发现,每天2小时的户外活动,可以有效控制青少年近视的发生发展。此外,每天间断累计2小时的户外活动比持续

寒假护眼小贴士

2小时的效果更好。因此家长应督促孩子假期多到户外,让眼睛沐浴自然光。

室内护眼三法宝

近视的发生发展和长时间近距离用眼是密不可分的。所以除了增加户外活动,还要掌握室内的护眼法宝。

20—20—20护眼法则 近距离用眼20分钟后,远眺20英尺(6米)以外的地方,20秒钟。用好这个法则,可以让眼睛得到及时的休息放松,避免视疲劳。

“三个一” 眼睛与书本距离一尺,胸部与书桌距离一拳,笔尖与食指距离一寸。

“四不要” 不要长时间看电子产品,不要躺着或者趴着阅读,不要在太暗的光线下阅读,不要走路或乘车时阅读。

吃好睡好很重要

健康的成长离不开健康的饮食。有研究发现,爱吃甜食的孩子更易发生近视,多吃富含花青素、叶黄素的食物则可以有效

改善视疲劳症状,还可改善轻度近视患儿的远视力。

充足的睡眠可以让眼睛得到充分的休息,同时促进身心健康发育。小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。

中医防护有优势

针灸、耳穴压豆、推拿按摩、梅花针、眼保健操等中医方法可起到活血行气、疏通脉络、改善眼部血液循环、缓解视疲劳的作用,能有效预防真性近视的发生和进展。尤其是耳穴压豆,操作简单、安全有效,受到很多家长和孩子的欢迎。

此外,家长应该利用假期带孩子到医院做眼部专科检查,并建立屈光发育档案,及时发现早期近视或其他眼部健康问题。近视增长过快的青少年儿童,可在专业医生指导下选择角膜塑形镜、低浓度阿托品等干预方法,预防高度近视的发生。