



人间至味是团圆,平安健康才是福

这份春节健康指南,助您过个健康年、平安年、舒心年



春节,是灯火可亲、阖家团圆的温情时刻,也是辞旧迎新、放松身心的珍贵假期。可越是轻松惬意的氛围,越藏着不易察觉的健康隐患——饮食无度、作息颠倒、情绪起伏、疏忽保暖,都可能在不经意间给身体埋下“雷区”。

真正让人肠胃不适、血压飙升、心慌胸闷的,往往是那些习以为常的冷门误区与隐形习惯。这份春节健康指南,就是帮你避开那些看不见的风险,守住一家人的平安,踏踏实实过个健康年、平安年、舒心年。

稿件整理:于梅君



春节临近,青岛市即墨区鳌山卫街道渔民晾晒鱼干,供应年货市场。 新华社发

酒的不当搭配 藏着看不见的危险

春节欢宴,少不了喝酒,但绝大多数人对饮酒的认知,都停留在“酒量大小”“喝多喝少”上。权威医学数据显示:假期饮酒引发的急症,极少是单纯喝多所致,90%以上都源于被忽略的隐形搭配、错误习惯和认知误区。

很多人觉得喝酒脸红是“能喝”,恰恰相反,这是身体在报警。人体代谢酒精需要两种关键酶,近半数东亚人天生缺少乙醛脱氢酶,无法快速分解酒精产生的有毒物质乙醛,一喝酒就脸红、心慌、头痛,强行喝只会让毒素持续堆积,加重肝肾与心血管负担。

不少人觉得,喝多了可以吃点解酒药。实际上,市面上并没有真正的解酒药。专家多次明确辟谣:所谓解酒药、护肝片、醒酒糖,大多只是维生素、提神成分与植物提取物,无法加速酒精分解代谢,盲目服用只会额外增加肝肾压力。

民间流传的浓茶、咖啡解酒更是错上加错,茶碱和咖啡因会加重身体脱水,刺激心脏与肾脏,让头痛、心慌、口干等醉酒反应成倍加重。

酒的不当搭配,还藏着看不见的危险。酒+碳酸饮料,极易引发急性胃黏膜损伤、心悸胸闷;酒+甜饮料、果汁,会让人不知不觉超量摄入,代谢负担暴增。

酒精会让体表血管扩张、散热加快,此时出门吹风、受凉、长时间逗留室外,会导致血管骤然收缩,中老年人、高血压人群极易因此诱发心梗、脑梗等意外。

此外,用药与饮酒的禁忌远不止头孢、感冒药、退烧药、止痛药、安眠药、降糖药、降压药、抗过敏药,服药期间及停药7天内,最好滴酒不沾,否则可能引发胃出血、低血压、急性肝损伤等。

美食不“负”重 体重稳把控

春节期间肠胃不适、体重暴涨,有时并非因为大鱼大肉吃多了,这些藏在细节里的健康陷阱,才是“节日胖”的真正源头。

清汤火锅,可能比红油火锅更伤身。很

多人吃火锅首选清汤锅底,自认为清淡健康。可权威监测数据显示,清汤锅底长时间涮煮肉类、丸子、加工食材后,嘌呤、脂肪、可溶性蛋白浓度会成倍升高,再搭配沙茶酱、花生酱等高热量蘸料,实际油脂与热量摄入远超红油火锅。喝火锅汤,更是直接喝下高浓度脂肪与嘌呤,极易诱发腹胀、肥胖,甚至大幅提升痛风发作风险。

春节真正的发胖元凶,往往并不是正餐,而是零食。中国营养学会给出直观对比:一把瓜子约等于一勺油,10颗腰果的热量接近半碗米饭,4颗夹心糖热量堪比一杯奶茶。在聊天、追剧、打牌的放松状态下,零食带来的热量超标,成为体重快速上升的首要原因。

春节真正的发胖元凶,往往并不是正餐,而是零食。中国营养学会给出直观对比:一把瓜子约等于一勺油,10颗腰果的热量接近半碗米饭,4颗夹心糖热量堪比一杯奶茶。在聊天、追剧、打牌的放松状态下,零食带来的热量超标,成为体重快速上升的首要原因。

此外,吃饭顺序搞错,肠胃会加倍疲惫。有的家庭习惯先吃肉,再吃饭,最后吃菜,餐后立刻上水果,这种模式会让血糖快速升高,食物在胃内混合发酵,会引发反酸、胀气、消化不良。科学的顺序应该是:先吃蔬菜——再吃优质蛋白——最后吃主食,水果放在饭前半小时或饭后两小时吃,最大限度减轻肠胃负担。

还有一个颠覆常识的新知:无糖饮料并非可以无节制饮用。大量摄入代糖饮品会干扰肠道菌群平衡,敏感人群易出现腹胀、腹泻或便秘。春节最稳妥、最健康的饮品只有四种:白开水、淡茶水、柠檬水、无糖豆浆。

简单的药食搭配,也能轻松守护健康。醋醋姜姜可中和海鲜寒性、开胃暖

脾胃;山药煲汤能缓解油腻、健脾益胃;茯苓煮粥温和祛湿,改善节日常见的湿困脾虚。这些温和养生方式,远比节后极端节食、盲目清肠更安全有效。

节日作息节律紊乱 比熬夜更伤身

假期熬夜、久坐、情绪起伏很常见,节律紊乱的伤害,比单次熬夜更伤人。

熬夜后白天猛补觉,是错误的休息方式,会彻底打乱生物钟,越睡越累,加重节后综合征。正确做法是,熬夜后午休20—30分钟即可,不要久睡。

连续久坐90分钟,下肢血流速度下降,极易形成血栓。每坐一小时可起身活动3—5分钟,哪怕踮脚抬腿简单伸展,就能降低健康风险。

守岁到深夜,最危险的是血压悄悄升高。23点后血管脏器进入休整状态,熬夜会让心脏负荷加重,心慌、头胀、眼充血,都是心血管在报警。情绪大起大落也是健康杀手,暴怒、狂喜都会让血压瞬间飙升,是春节心脑血管发生意外的重要诱因。情绪平稳,就是最好的养生。

假期里乱运动 比不动更伤身

吃饱饭立刻散步、快走,是流传很

广的误区。饭后血液集中供应肠胃,立即运动会影响消化,长期如此,可能导致胃痛、胃下垂。建议饭后先静坐15分钟,再慢走10分钟,不做跑跳、弯腰等大幅度动作。

有人平日没时间运动,假期里突然高强度锻炼,风险极高,极易导致肌肉拉伤、关节损伤,严重时可能损伤肾功能。春节期间适合低强度运动,比如慢走、拉伸、八段锦,以微热不疲劳为宜。

冬季清晨气温低、血压偏高,空腹运动易头晕心慌。最佳运动时间是上午10点左右或下午3点左右。

慢病患者不停药 健康才更有保障

春节期间,部分人因走亲访友、出门旅游停用降压药,还有老年人认为“过年吃药不吉利”“天暖了血压会降”而自行停药。专家表示,这些做法都是不可取的,尤其是老年人擅自停用血压调节药物,可能在短时间内诱发急性的心脑血管事件。节日期间,聚餐的高盐高脂、饮酒、熬夜、旅途劳累、情绪激动可能都会引起血压的升高或者波动,此时停药相当于“雪上加霜”,极易诱发脑梗、心梗、脑出血等急症。

“天气暖了血压会降,所以不用吃药”也是常见误区。气温回升血管舒张,血压可能会有轻度下降,但是这种幅度通常有限,并不意味着血压能够恢复到正常,春季往往有倒春寒,早晚温差比较大,血管反复收缩舒张,反而会引起血压波动,因此不能凭感觉自行减药或者停药。

春节饮食丰富,作息松弛,别等到假期最后一天突击“清肠补救”。从假期中段开始适度调整,就能大幅减轻身体负担。如果出现持续胃胀、反酸、恶心、头晕、心慌等症状,不要简单归为“吃多了”“累到了”,这可能是胃黏膜损伤、胰腺炎前兆、血压异常等问题的信号,及时调整作息、清淡饮食,必要时就医检查,才是对自己和家人真正负责。

假期最后一晚,提前恢复正常作息、早睡休息,是缓解疲劳、修复免疫力、平稳回归日常最有效的方式。春节的美好,在于烟火温暖、亲情相伴、岁月祥和,而健康正是团圆最坚实的底气。

春节健康生活指南

饮食	作息	运动
<p>三餐规律 七分饱</p> <p>不暴饮暴食</p> <p>荤素搭配</p> <p>少油少盐</p> <p>少油炸</p>	<p>尽量23点前入睡 不狂欢</p> <p>不熬夜不赖床 作息别完全打乱</p>	<p>饭后不马上久坐、躺卧</p> <p>每天散步 20—30分钟</p>