

节后身体“闹脾气” 速看这份“修复术”

春节长假期间,美食轮番上阵、作息不规律、情绪波动较大,不少人的健康亮起了“黄灯”。本报特邀多位名医从身体减负、促进代谢、预防疾病等方面,为您量身定制节后调理攻略。

□融媒体记者 张沼坤/文 CFP/图

1 解腻祛滞 为消化道“减负”

春节期间,泉州人的餐桌上少不了红焖、猪蹄、醋肉等高蛋白、高脂肪的“硬菜”,加之摄入较多的年糕等糯米制品,肠胃负担沉重。节后的首要保健任务是给消化道“减负”。

“一日饱,三日伤。”这句闽南俗语,生动道出了暴饮暴食的后果。老中医王智明表示,每年春节长假后,腹胀、暖气、食欲不振的患者都会明显增加。“春节饮食多浓油赤酱,海鲜满桌,易导致食积停滞、湿浊内蕴。”

泉州地处东南沿海,春节期间气候湿冷,从中医角度看,外湿易引动内湿。过多摄入肥甘厚味,会损伤脾胃运化功能,导致湿阻中焦,出现舌苔厚腻、腹胀胀满、大便黏腻等症状。

如何为肠胃刮油解腻呢?王智明开出三道“食疗方”。

萝卜汤消食:白萝卜能下气消食、化痰宽中。推荐用白萝卜炖汤,搭配几片泉州永春老醋泡制的嫩姜,能醒脾开胃。姜又能中和海鲜的寒性。

饮茶化浊:饭后可泡饮一壶安溪铁观音

音,其富含的茶多酚有助于解腻消食。或饮用陈皮山楂水,有理气健脾、消食化积之效。

替换主食:将精白米面暂时换成地瓜粥或小米粥。泉州的地瓜品质优良,地瓜粥甘平养胃,富含膳食纤维,能促进肠道蠕动,帮助消化。

王智明建议,长假后,市民朋友宜保持饮食清淡一周,每餐遵循“七分饱”原则,并逐步恢复规律运动,如快步走,以助气血流通,加速代谢。



金银花菊花茶适合面部长痘、肤色泛红者饮用



白萝卜汤能下气消食、化痰宽中



高血压患者应每日早晚两次进行血压监测

2 调肝理气 平息旺盛肝火

熬夜守岁、人情往来,春节期间的忙与累最易耗伤肝血,导致肝火上扬、情绪烦躁。泉州市医药研究所原所长、中医主任医师苏齐,从中医角度,教你如何平息肝火、安神定志。

春节期间容易作息紊乱、情志过极,在中医看来,这类情况属于肝失疏泄、肝火上升的范畴。

苏齐说:“肝主疏泄,调畅气机。熬夜最伤肝阴,加之春节期间饮酒、进食大量油炸食物,都会助长肝火,无形中增加了身体和情绪的压力。春节后,泉州气候乍暖还寒,人体阳气升发,内外相合,易致肝阳偏亢,出现出口干舌苦、失眠多梦、眼屎增多、急躁易怒等症状。”

苏齐推荐了一些疏肝降火之法。

代茶饮方:可用玫瑰花、菊花、夏枯草各少许泡水代茶饮。玫瑰花疏肝解郁,菊花清肝明目,夏枯草清肝火、散郁结,尤其适

合应对“情绪性上火”。

饮食调整:多吃绿色蔬菜,如菠菜、芹菜、西兰花。泉州盛产的芥菜,此时食用正当时,可清炒或煮汤,有清热解毒之效。避免再摄入羊肉、韭菜、榴莲等温燥发物。

穴位按摩:按揉太冲穴(位于足背,第一、二趾骨结合部前方凹陷中)和凤池穴(后颈部,枕骨之下),每穴按摩3—5分钟,能有效疏泄肝火,缓解头痛、头晕。

苏齐建议,午后可到室外漫步,感受自然之气。此外,“南音清雅悠远的旋律也有助于宁心安神,让过度兴奋的神经松弛下来。”



太极拳、八段锦等舒缓运动,能增强肺功能。



手机屏幕的蓝光刺激,会抑制褪黑素分泌,使人难以入睡。



散步有助于调肝理气

3 顺时养神 告别睡眠紊乱

长假期间,守岁、追剧、聚会,让我们的生物钟彻底“放飞”。泉州市第三医院心理科主任倪峻华为快速重置“睡眠时钟”支招,帮助大家以饱满的精神状态投入工作。

“晚上睡不着,早上起不来,白天昏沉沉。”节后睡眠综合征困扰着许多人。倪峻华表示,春节期间不规律的作息打乱了人体固有的“生物钟”,导致“睡眠—觉醒”周期紊乱。

“连续多日的晚睡晚起,会扰乱正常的作息规律。手机、电视等蓝光刺激,会抑制褪黑素的分泌,使人入睡困难。”倪峻华分析,“假期,人们容易摄入更多咖啡、浓茶、酒精以及夜宵,都会干扰睡眠结构,降低睡眠质量,进而影响到节后作息。”

倪峻华建议,从四个方面入手,恢复正常睡眠。

营造环境:睡前远离手机、电脑。保持卧室黑暗、安静。可以在睡前用温水泡脚,并在水中加入一些艾叶,引血下行,帮助入睡。

重建规律:坚持在晚上11点前上床睡觉。

饮食助眠:晚餐不宜过饱,离睡前至少间隔3小时。避免在晚间饮用提神饮料。长期不吃早餐,也会影响睡眠。

放松训练:躺在床上后,可进行腹式深呼吸,或将意念专注于呼吸,摒弃杂念。放松是快速入睡的好办法。

倪峻华提醒,如果通过上述自我调节,失眠状况仍持续一周以上,并伴有日间精神状况严重下降,应警惕是否有合并焦虑情绪的情况,需及时寻求专业医生帮助。

4 平压安心 稳住血压波动

春节期间的生活方式和情绪波动,都可能影响血压。高血压患者在节后尤其要注意加强血压管理。福建医科大学附属第二医院内科主任医师王耀国,为您详解如何让躁动的血压回归平稳。

“每年春节过后,门诊血压控制不佳的患者明显增多,有些甚至出现了高血压急症。”王耀国表示,“节日期间,很多患者放松了对血压的监测和管理,导致节后血压‘报复性’反弹。”

春节期间影响血压稳定的因素主要有四个。

首先,饮食失控是主因。节日饮食多含高盐高脂食物,加之腌制食品、火锅蘸料中“隐形盐”的摄入,导致钠负荷过重,会引起水钠潴留,血压升高。

其次,饮酒无度伤身。过量饮酒不仅会使血压急剧升高,还可能影响降压药物的代谢。

第三,作息紊乱雪上加霜。睡眠不足,交感神经兴奋,心率加快,血管收缩,血压自然会上升。

最后,情绪波动和药物漏服。节日期间情绪大起大落,以及因忙碌而忘记服药,都会造成血压大幅波动。

“特别值得注意的是,节后的‘倒春寒’

现象。”王耀国提醒,“寒冷刺激会使血管收缩,血压升高,对于老年高血压患者尤为危险。”

针对血压控制,王耀国提出系统性建议。

规律监测:建议高血压患者每日早晚两次进行血压监测,并做好记录。如果发现血压持续高于正常标准,应及时就医,调整用药方案。

严格控盐:坚持低盐饮食,每日食盐摄入量控制在5克以下。避免食用咸菜、腊肉、加工肉制品等高盐食物。烹饪时,可使用醋、姜、蒜等调味,减少对食盐的依赖。

药物管理:“务必按时按量服用降压药物,切勿自行减药或停药。”王耀国强调,“如果因节日期间漏服降压药,导致血压升高,切记不可盲目加药,应在医生指导下进行调整。”

健康生活:保证每晚7—8小时的充足睡眠,避免熬夜。从每天散步30分钟开始,逐步增加至快走、太极拳等中等强度运动。放松心情,避免情绪大幅度波动。

王耀国表示,血压管理是持久战,严格管控将为血压稳定打下基础。如果出现剧烈头痛、眩晕、视物模糊等高血压危急征状,应立即就医。

5 控糖减脂 恢复正常代谢

年糕、高糖饮料、特色甜点不断,春节是血糖、血脂的“压力测试期”。泉州医高专附属医院内分泌科主任医师王洋提醒,节后更应密切关注代谢指标,及时将血糖、血脂拉回正常标准。

“每年正月,都是糖尿病患者病情出现波动的高危期。”王洋表示,高糖、高盐、高脂饮食短期内会导致胰岛素抵抗加重,血糖波动。此外,春节期间,市民常食火锅,其汤底的嘌呤、盐分含量大多很高,不利于痛风和高尿酸血症患者控制病情。加之作息不规律,可能漏服药物,进一步加

剧了代谢紊乱的风险。

王洋给出节后促进代谢的方案。

加强饮食管理:用燕麦、糙米等粗粮替代部分精细主食,增加新鲜蔬菜摄入量,尤其是富含纤维的叶菜。烹饪方式以清蒸、白灼为宜,减少红烧、勾芡的做法。

巧选控糖食材:洋葱、西兰花、菠菜、芹菜和黄瓜等蔬菜是稳定血糖的好选择。保持规律运动:“运动是免费的降糖药。”王洋建议,每天应坚持30分钟以上



用燕麦等粗粮替代部分精细主食,有助于降血糖。

的中等强度运动,能有效提高胰岛素敏感性,并帮助消耗节日期间储存的多余能量。

及时监测复诊:节后应格外重视血糖的监测,如果连续数日指标控制不佳,应及时就医,调整治疗方案,切勿拖延。

6

护咽润肺 防呼吸道疾病

喉咙痛,声音嘶哑,咳嗽……节后门诊中,呼吸系统疾病患者数量往往会增多。福建医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科主任医师杨栋勇表示,这与正月里人们活动方式和气候变化直接相关。

杨栋勇分析道:“正月里走亲访友频繁,在温暖的室内与寒冷的室外来回切换,呼吸道黏膜血管反复收缩扩张,造成局部抵抗力下降,病毒细菌易乘虚而入。”此外,

吃火锅等温度过高的食物、饮酒,以及过度用嗓,都会直接损伤咽喉黏膜。冬春交替时,泉州的空气多潮湿,也有利于病原体繁殖,增加了感染风险。

杨栋勇为市民朋友提供了“护肺宝典”。

食疗润肺:多吃白色食物,如雪梨、银耳、百合。梨炖川贝冰糖水可以缓解燥咳,罗汉果茶能清热润肺、利咽开音。

保持湿度与通风:即使天气较潮湿,室

内也要定时开窗通风,避免病菌滞留。若因使用空调或取暖器导致空气干燥,可用加湿器缓解。

做好保暖:早晚出门戴好围巾,保护颈部不受风寒。老人和儿童应尽量避免到人群密集、通风不良的场所。

温和锻炼:进行太极拳、八段锦等舒缓运动,能增强肺功能。在天气晴好时,可到公园散步,呼吸新鲜空气。

7

清肤化浊 肌肤重焕光彩

假期的饮食和生活方式,容易让皮肤出现健康问题。如何让肌肤在节后重焕光彩?且听泉州皮防院中医皮肤科副主任医师林俊杰的专业建议。

“从中医角度而言,肌肤是内脏的镜子。”林俊杰医生认为,有三重因素导致节后皮肤问题高发。

其一,饮食失衡。油炸食品、海鲜,多属湿热之品,过食易致湿热内蕴,上蒸头面而发为痤疮、皮炎。甜食则会助湿生热,加重皮肤油腻状态。

其二,作息紊乱。熬夜守岁、通宵娱乐

最伤阴血。阴血亏虚则虚火上炎,导致皮肤干燥、敏感,出现细纹,甚至诱发玫瑰痤疮。

其三,气候影响。冬春之交,泉州的空气湿度大,湿热交蒸的环境易使皮肤角质层含水量失衡,为真菌、细菌滋生提供温床,导致湿疹、毛囊炎等问题加重。

“油性肤质者在春节期间更易出现毛孔粗大、粉刺增多的情况;而干性肤质者则可能出现皮肤屏障受损,敏感不适。”针对这些皮肤问题,林医生开出内外兼顾的调理方法。

汤水清热:可饮绿豆海带汤,绿豆清热解毒,海带软坚散结,是排毒养颜的经典搭配。

茶饮调理:可饮金银花菊花茶,取金银花、野菊花各5克,冲泡代茶饮。该饮品适合面部长痘、肤色泛红者。

脸部药浴:对于油性肌肤,可用淡绿茶水洗脸,帮助收敛毛孔。对于敏感肌肤,则可用金银花煎水晾温后洗脸,舒缓肌肤,抗敏。

温和护肤:选择温和的洁面产品,避免过度清洁,破坏皮脂膜。出门做好防晒。