2021年2月23日 星期二
责编 陈婷 美编 邓渊博
美编助理 霍笑芬

节后养生 老中医给出3条建议

春节期间，很多人都吃得多、动得少，容易导致积食、胃胀、腹胀、便秘、口臭、口疮等消化系统疾病。节后我们该如何养生呢？全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、广东省名中医、广东省中西医结合医院老昌辉教授给出中医养生建议。

健康饮食坚持“四有”

《黄帝内经》说“饮食自倍，脾胃乃伤”，意思就是若饮食不节，就会损伤脾胃的功能。

“饮食有节是养生的基本原则。”老昌辉教授表示，节日期间各种美味佳肴堆满餐桌，而不科学的饮食则容易引起身体不适或某些疾病，如腹胀、腹泻、胰腺炎、胆囊炎、冠心病、高血压、高血脂、糖尿病等。因而健康饮食应遵循“四有”原则。

一有计划。即一日三餐要有计划、有规律、健康地吃。三餐要多样、适量地摄入各类食物，最好做到每天1个鸡蛋、1斤蔬菜、200克水果、200~300ml奶，特别注意鱼、禽、肉类不要超标。少吃或不吃烟熏、腌制、糖渍等加工制品。三餐尽量在家烹调，做到“三减”——减盐、减油、减糖。

二有变通。讲究荤素搭配，荤素比例最好是1比2，切忌一味大鱼大肉，太过油腻。要选择科学的烹饪方法，最好以煮、蒸、炖为主，如过多使用煎炸、烧烤等方法，容易损伤脾胃，影响消化吸收功能。

三有营养。有营养特指一种营养成分——膳食纤维。膳食纤维具有缓解饥饿感、促进排便、辅助调节血脂、胆固醇、血糖和调整肠道菌群的作用，要多摄入膳食纤维来保护肠道，还能达到不增重的目的。如干豆、谷麸类食品、扁豆、青豆、水果干（无花果、杏和大枣）、草莓、玉米、燕麦、花椰菜、马铃薯、豆类、苹果、梨、绿色蔬菜、坚果、樱桃、香蕉、胡萝卜、椰子、包心菜等皆是含丰富膳食纤维的食物。

四有节制。即要控制好每餐食物总量，以七分饱为宜；还要节制零食、酒水。要减少摄入薯片、甜食、甜饮料等高油高糖高热量的食物。餐前半小时不吃零食，避免影响正餐食用。同时，切莫贪杯。过量的酒精会造成大脑、肝脏、神经系统和消化系统损伤，特别是高血脂、高血压、高血糖患者，更要严格控制酒精摄入。

起居有常坚持运动

中医认为，起居无常、没有规律的生活，会干扰机体气血运行，破坏人体阴阳平衡，使机体五脏六腑的功能出现紊乱，容易酿成种种疾病。

“有些人春节期间熬通宵、睡懒觉，不仅影响人体生物钟的正常节奏与运转，还容易引起肠胃功能紊乱、内分泌失调等节日病。”老昌辉教授还提醒，当前冬春交替，气候反复多变，是心脑血管、呼吸道疾病的高发季节，如果作息紊乱，更容易造成疾病入侵。特别是年迈体弱的老人和幼儿，他们机体抵抗力相对较低，在合理作息之余，还要注意保暖。

此外，要坚持运动。《黄帝内经》中有“流水不腐，户枢不蠹”的论述，说的是坚持适当的运动和劳动，促进气血运行，增强脏腑功能，从而提高机体的抵抗力。市民可结合自身实际情况，选择散步、慢跑、体操、太极拳等运动，对健康大有益处。

心态平和养肝护心

中医认为“喜”的情绪与心有关，心气足则人多喜乐，但喜乐过度，也容易耗损心气，即“过喜伤心”，容易导致心气亏虚，心神不宁，出现失眠、胸闷、心慌、头晕、头痛等症状，甚至诱发心脑血管疾病的发生。因此，要保持良好的心境，凡事有度，是情志养生的关键。

春天伊始，是肝脏当令的时节，肝主疏泄气机，故而也是肝气易于失调的季节。人们因情绪变化，极易处于抑郁、焦虑的状态。因此，应尽量避免过度的情绪波动，防止因情绪激动导致气血紊乱，脏腑功能失调，进而导致肝气不舒、肝气郁结、肝阳上亢等肝脏气机异常的出现。

另外，凌晨1点至3点是肝经当值的时间，此时肝脏活动最好。因此，早睡早起、保持充足的睡眠，也是养肝的一个重要环节。

4道食疗方可健脾养肝

食疗应以健脾养肝为主，需祛湿去骨火、清理肠胃去肥腻，还要辅带益气助阳，以顺应春天阳气生发、万物始生的特点。老昌辉教授特推荐4道食疗方。

粉葛赤小豆煲鲮鱼

《本草纲目》记载，粉葛可散郁火、解酒毒。赤小豆亦可除湿解毒。聚会熬夜、过食辛热食物，加之旅途奔波，容易内生湿、火，正适合饮用这道清湿火、去骨火的汤水。

材料：粉葛500克、赤小豆50克、红萝卜150克，鲮鱼1~2条（约400克）、猪排骨250克、蜜枣1颗、生姜3~4片。

烹制方法：

●粉葛去皮、切块，赤小豆浸透，红萝卜去皮切段，蜜枣去核；

●鲮鱼宰净，煎至两面微黄，溅入少许清水，猪排骨斩段；

●以上食材与生姜放进瓦煲内，加水2500毫升，武火煲沸后改文火煲2个小时以上，至汤赤金色，调入适量食盐即可。

粉葛陈皮蚝豉煲猪骨

《本草纲目》记载，粉葛可散郁火、解酒毒。陈皮入汤可改善消化不良及食欲不振。而蚝豉能滋阴养血。该汤对虚火上升、牙疼咽疼、神经衰弱、消化不良等有辅助治疗作用。

材料：粉葛500克，陈皮1/3个，蚝豉100克，蜜枣1~2颗，猪骨500克，生姜3片。

烹制方法：

●将粉葛去皮洗净，切块；

●陈皮、蚝豉分别稍浸泡，洗净；

●猪骨洗净用刀背敲裂；

●以上食材与生姜放进瓦煲内，加入清水2500毫升，武火煲沸后改文火煲2个小时以上、至汤赤金色，调入适量食盐即可。

北芪地胆草煲排骨

地胆草有清热凉血、祛湿解毒的功效。北芪即黄芪，健脾益气功效明显。这道北芪地胆草排骨汤既可祛湿去骨火、清理肠胃，又辅带益气助阳、助消化。

材料：黄芪50克，地胆草20克，陈皮1/3个，云苓30克，红枣4~5颗，鸡750克，生姜3片。

烹制方法：

●将黄芪、地胆草、陈皮、云苓等分别洗净，稍浸泡；

●鸡去皮去油、洗净斩段；

●以上食材与生姜放进瓦煲内，加入清水2000毫升，武火煲沸后改文火煲1.5–2小时，调入适量食盐。

发菜瑶柱海参大利汤

发菜具有清热消滞、软坚化痰、理肠除垢、解毒滋补、通便利尿、化湿去腻的作用，又取“发财”的意头，此汤健脾养肝。

材料：干发菜50克，海参3~4条，春砂仁3粒，瑶柱30克，瘦肉200克，生姜3片。

烹制方法：

●将海参提前泡发好，发菜浸泡、漂透洗净，瑶柱浸泡；

●瘦肉洗净切块；

●以上食材与生姜放进瓦煲内，加入清水2000毫升，武火煲沸后改文火煲1.5~2小时（最后20分钟放入春砂仁），调入适量食盐。

文/珠江时报记者 方婷 黎小燕
通讯员 梁建桃 戴红芳 彭玉莹

作为一名吃货
光盘是种基本操作
食物多样搭配　拒绝餐饮浪费
中央文明办 宣

漫画作者：林帝浣