

过年吃多了怎么调

每逢佳节胖3斤，刚刚过去的春节你胖了几斤？除了腰腹间的赘肉，你的肠胃是不是也备受摧残？营养专家告诉你节日里吃多了，节后该如何调节膳食，让肠胃慢慢恢复到正常状态。

肉类过多
用蔬菜饮品减负
节日期间，几乎每顿饭桌上都少不了鸡鸭鱼肉等传统肉菜，食肉过多非常普遍。专家介绍，高蛋白食物摄入过度，胃酸分泌就会比平时多，也会增加肾脏负担。专家建议，饕餮大餐后，平日饮食更应及时恢复清淡，以作弥补，减少动物性蛋白质的供应。多吃果蔬可减少胃酸分泌，使胃得以休息。喝些杂粮粥，或以燕麦粥、小米粥作为主食，多吃炖煮焯拌的青菜萝卜，做菜少放盐，不吃鱼肉海鲜，每餐热量减半。若担心饥饿，两餐之间可以喝一小杯酸奶或吃点水果。若感觉口中油腻乏味，可饮用炒米茶、大麦茶、蔬菜汁等来缓解。

炒货过量
补充水分是关键
瓜子、花生、核桃仁、果脯、蜜饯、地瓜干，这些已经成为节日标配，每次与亲朋好友闲聊时，这些食物就在不知不觉中被我们“消灭”了一堆。这些食物吃多后，很多人感觉嘴里咸腻难受、口舌干燥、喉咙沙哑。专家说，这是因为坚果富含蛋白质，而本身水分含量很低。蛋白质非常喜欢“吸水”，因此这些食物进入口腔后，口腔黏膜吸水，这些炒货的盐分“析出来”，致使口腔和咽道缺水干燥，降低机体抵抗力，容易造成嗓子发炎。因此，节日后不应再多吃坚果炒货，应减少果脯蜜饯的食用量。多喝白开水，用新鲜水果做零食，如水分含量丰富的梨或小番茄等，缓解嗓子和咽喉干涩不适。肠胃对冷食敏感的人，可将水果加热后再食用，比如蒸梨或将苹果微波到变软。

主食过饱
戒掉面点等食物
除了果脯蜜饯中的盐、糖含量高，在许多加工食品、饮料、果汁中也存在不少隐形糖分，加上大米、白面等精制主食，这些高热量食物不仅增加了我们的饱腹感，更在悄无声息中让我们虚胖了几斤。专家说，这时必须戒掉各种饼干、蛋糕、薯片、点心和甜饮料等，也要远离大饼、油条、火烧、糖饼、烧饼、千层饼之类的白面粉加油盐糖制成的面点，以及年糕、炸糕、麻团、糍粑、八宝饭之类白米粉制成的小吃。建议主食中要有一半杂粮薯类，水果控制在每天半斤。节后一个月内尽量少聚餐，早晚喝点燕麦粥、红豆粥等杂粮粥。

水果过度
热粥粗粮来调养
春节期间少不了水果“装点”，很多热衷减肥的女性更是为了避免“节日胖”，狂吃了不少水果。但对于消化系统娇弱、容易受凉腹泻的人来说，节日食物油腻，肠道负担本来就重，甚至吃了细菌超标的剩饭剩菜，再加上水果过量，可能引发肠胃不适。专家解释说，这是因为水果中的蛋白酶可能伤害黏膜，多酚类物质也会降低消化酶活性，虽然有利于延缓餐后血糖血脂上升，但对消化不良者不利。因此，如果有轻微腹泻、肚子隐痛、大便不成形的情况，应暂时停吃水果，特别要少吃带小籽的水果，比如猕猴桃、葡萄、柿子等，它们会促进肠道蠕动，使大肠中的食糜残渣更快排出体外，加重不适症状，还要减少吃生蔬菜和油腻食物。如果血糖正常，建议喝热的糯米粳米粥或黄米小米粥，主食把米饭换成蒸山药、蒸芋头、土豆泥，以及少油的鸡蛋汤面等，蔬菜煮软后再吃，减少纤维对大肠的刺激，以帮助肠道更好地康复。

（范 红）



“家里的冰箱没用几年，但损耗特别大”，其实，日常生活中我们经常忽视的错误行为是加速冰箱“衰老”的推手，专家为您讲解冰箱最怕的几种伤害。

热饭菜进冰箱 热饭菜直接放入冰箱，会引起冰箱制冷开机的时间变长，冰箱功耗上升，还可能引起冰箱噪音的增大。另外，热饭菜放入后会带入大量的热蒸汽，在冰箱顶部或侧壁遇冷凝结成水滴，可能会滴到其他食物的表面上，容易滋生细菌，引发变质。因此，最好将煮好的食物放在室温下自然冷却后，再放入冰箱。

冰箱门常开关 日常应尽量减少冰箱开门的次数，频繁地开门会加大冰箱内冷量损耗，影响制冷效果，还会增大能耗。

大力拉拽冰箱抽屉 冰箱是“脆弱”的电器，大力拉拽和踢踹都有可能对冰箱造成伤害，影响使用寿命。

经常停用冰箱 在东北地区，可能的家庭会在冬季选择让冰箱“休息”一下，但专家提醒道，一般不要停用冰箱，否则会影响寿命。如长时间不使用，应按下插头，将箱内擦拭干净，待箱内充分干燥后，将箱门留一条较小的缝隙，以便箱内外空气流通，避免箱内食物残渣引起霉变。

冰箱顶部当储物间 冰箱顶部不能当做储物间使用。专家说，虽然冰箱通常采用两侧面散热，顶部放置物品并不会影响冰箱散热，而且冰箱顶部也具备一定承重能力，但为了安全起见，不建议放置较重物品，更不能堆放杂物，当储物间使用。

冰箱电源插座随意拔 电冰箱在正常使用中，冰箱内温度低于设定值，温控器就自动切断电源，这时制冷系统内的高低压已经平衡，对压缩机来说，负载是较小的，电机容易正常启动。如果强制切断电源，在制冷系统内有相高的压强差情况下又立即接通电源，高压强差造成电机负载过大，起动电流是正常值的8—10倍，这样就容易因电流过大而使电机烧毁。专家强调，冰箱断电后，应该等3分钟，待制冷系统的高低压达到平衡后，再重新接上电源。

冰箱清洗剂选择不当 清洁冰箱时，为防止损害箱外涂层和箱内塑料零件，不要用洗衣粉、去污粉、滑石粉、碱性洗涤剂、开水、刷子等清洗冰箱，以防损伤内胆或管路。最好先切断电源，用软布蘸上清水或餐具洗洁精，轻轻擦洗，然后用清水将洗洁精拭去。清洁时，注意不要碰触冰箱的电子元件，保证用电安全。清洁后，将电源插头插好，检查温度控制器是否设定在正确位置。冰箱每年须彻底清洁至少两次，最好一个月一次。

专家提醒，冰箱不需要保护罩，否则影响散热。冰箱应摆放在干燥通风处，距墙壁至少20厘米，防止阳光直射，不能靠近热源。为保证用电安全，冰箱不与其他电器，尤其是大功率电器使用同一个插座。

（张 艳）

有人说，人生在世应该及时行乐，然而在寻找快乐的过程中，却有一些下意识的行为或想法，“偷”走我们的快乐。

攀比 人一开始攀比，狭隘与怨恨就会在内心滋生，这简直是幸福、快乐的“杀手”。其实，和他人比较是人的本能，但是应该从积极的角度看人与人之间的差距。当他人比你优秀，一方面你可以鞭策自己，让自己进步；另一方面，也要意识到每个人都是独一无二的，要看到自己的优点。倘若一味嫉妒，产生损人害己的念头，那只能是摧毁自己。

沉迷手机 已经有不少人意识到，世界上最远的距离是我在你面前，你却在玩手机。科技的发达为人们远距离的沟通提供了便利，正确利用科技能促进人际交往并提高幸福感。但沉迷于手机等电子产品，会让我们脱离实际，冷落身边人，并且无法真正享受自己的人生。感受当下的生活最重要，限定玩手机的时间，你会发现自己的幸福感提升。

追忆过去 不论是对现状感到不满还是自身比较敏感，往日的美好常常成为一些人的“避风港”，他们沉浸在里面，不愿意面对眼前的现实。但越是逃避，离现实越是远，内心的伤感就越是多。过去很重要，但更重要的是让现在的自己过得开心。爱“躲起来”的你可以通过冥想、瑜伽或散步来放松，观察大自然，帮助我们感知当下，活得更加真实。

完美主义 如今，追求完美可能不是一个好的评价。有完美主义倾向的人，最后并没有“完美”，而是止步在纠结和痛苦中。因为预设要尽善尽美，于是举步维艰，甚至第一步都迈不出去，后又为自己的拖延而内疚、自责。追求完美让人患得患失，会扼杀创造力，让人丢掉快乐。要知道，人都是会犯错的，“失败”可以成为学习及成长的宝贵经验。比起完美，达到优秀更易实现。完美只是一种愿景，要允许自己犯错，不要让完美将手脚束缚。

（郭 峰）

生活中，很多人都曾出现过颈椎不适。殊不知，伤害颈椎的凶手就是自己的一些不良习惯，赶紧揪出这些杀手，别等颈椎出了问题才追悔莫及。

杀手1：长时间低头或久坐。这是造成颈椎病年轻化的重要原因。颈椎就像一个吊塔，后方肌肉就是吊索，如果长期低头，肌肉长时间劳损，易引起颈椎间盘突出、颈椎不稳等。已患有严重颈椎病的人，长时间低头后，突然抬起头时，还容易暂时性脑缺血引发头晕、恶心等症状。

建议：养成良好的坐姿姿势，减少长期低头的时间，如看手机可放在与视线相平行的方向。另外，在工作中每45分钟“自我打断”一次，并放松5分钟，是预防颈椎病的一大法宝。

杀手2：粗暴按摩，或致颈部韧带撕裂。对于颈椎不适，按摩治疗的确具有舒筋活络、活血散瘀、消肿止痛的作用。但盲目、粗暴按摩颈椎会有不良后果，反而增大颈髓损伤的可能性。不当按摩颈椎容易加速颈椎病病变进程，任何超过颈椎骨关节生理限度的操作，均可能引起局部创伤性反应。轻者局部水肿、渗出物增加、粘连形成等，重者韧带可撕裂，加速颈椎退行性病变的进程。

建议：如果只是肌肉紧张，脖子轻度不适，适当按摩可以放松肌肉，促进局部代谢产物的消散。但如果已明确颈椎不稳、椎间盘突出或椎管狭窄的，千万不要按摩。

杀手3：不睡枕头或枕头过高，会致颈部韧带劳损。许多有颈椎病的患者认为不睡枕头或者是枕头低点可以缓解颈椎痛，对于习惯低头工作的人来说，仰着头睡觉可能让人一时间感觉挺舒服的，但如果长期如此，颈部韧带长时间绷紧，会出现劳损，对颈椎健康不利。同样，过高的枕头也不利于颈椎休息，这会打破颈椎的正常弧度，加重颈椎疾病。

建议：合适的枕头高度应将颈椎和躯干交界的部位维持正常的生理位置，而不是过屈、过仰或者左右偏斜。如果一觉睡醒，觉得颈部不舒服，头昏昏沉沉的，那就应更换枕头了。

杀手4：坐软沙发，会致颈椎病发病几率增大。不少人下班后喜欢窝在软沙发上看手机、看电视，觉得劳累了一天，这样做很放松惬意。其实这是大错特错的，越是在劳累的时候，越要保持颈椎甚至整个脊柱的生理弧度，窝在沙发上只会加重肌肉骨骼的隐形损伤。

建议：应尽可能地少坐软沙发，即便要坐，也要尽量坐直了，中国人流传几千年的“坐如钟”是有科学性的。如果实在太累，宁可躺着也别窝着。站立或坐立不能维持脊柱生理位置，那么抵御重力的最好办法就是躺着。

杀手5：穿高跟鞋，

迅速增大椎骨压力。脊柱是由多个椎骨连接而成的，两个椎骨的接触面近乎为平面。当我们姿态挺拔时，椎骨之间是面与面的接触，受力得到分散，不易损伤。而穿高跟鞋，会使人的重心过度前移，造成骨盆前倾，使得脊柱弯曲增大，造成椎骨间的接触面变小，腰椎和颈椎受力点集中，甚至会集中到一个点上。这样，对椎骨的压力会迅速增大，容易造成损伤。

建议：为了健康的脊柱，最好不穿高跟鞋。如果实在要穿，鞋跟不要超过5厘米，每天不超过4小时。

杀手6：趴桌子上睡觉，容易导致颈椎变形。不少人午睡时都是直接趴在桌子上睡觉。这种姿势使颈部前倾，造成与正常生理弯曲相反的变化，时间长了就容易导致颈椎变形，颈部肌肉疲劳，并引发颈椎病等。

建议：需要补觉时，最好能躺下。如不能，就在胸前垫一个柔软的靠垫或枕头作为缓冲，而不要把头直接枕在胳膊上。

（包 宇）

【**处方**】山楂30—50g（鲜品60—100g），粳米100—150g，白砂糖或冰糖适量。

【**制用**】将山楂炒成棕黄色，粳米洗净。先将山楂煎取汤汁去渣，加入粳米、砂糖或冰糖适量，熬成稠糊状即可食用。

【**功能**】健脾消滞，化食散痞。

【**主治**】本方适用于高血压、冠心病、高血脂、心绞痛等病人，出现的纳呆食少胃口堵闷腹胀等不适。

【**禁忌**】忌食生冷、油腻。

（白城市中医药老科协:王文卿）

每周一方

