



收好新春健康攻略,快乐过年

春节了,团圆饭、熬夜守岁、走亲访友轮番上阵,热闹背后却藏着不少健康“隐形炸弹”——肠胃罢工、血压飙升、体重暴涨……别慌!这份《春节健康避坑指南》,从饮食、作息到慢病管理,干货满满,帮你健康过大年。

饮食篇:

酒肉穿肠过,健康不打折

春节聚餐最易“暴饮暴食”,记住这4个原则,吃好喝好无负担:

“三多三少”口诀: 多蔬菜(深色菜占一半)、多杂粮、多喝汤;少油炸、少甜食、少腌制品,避免高油高盐加重身体负担。

饮酒“三步走”: 喝酒前吃点主食垫肚子(如米饭、馒头),喝酒中多喝温水稀释酒精,喝酒后喝杯蜂蜜水缓解不适,切忌“拼酒”“空腹喝”!

零食“挑着吃”: 坚果每日不超过20克(约1把),糖果、糕点尽量选无糖款,追剧时用水果(苹果、橙子)替代薯片、辣条。

特殊人群注意: 糖尿病患者避开汤圆、年糕,用杂粮饭替代白米饭;痛风患者禁食动物内脏、海鲜、啤酒,多喝白开水(每日 ≥ 2000 毫升)。

作息篇:

拒绝“春节时差”,熬夜不伤身

熬夜守岁、凌晨K歌等,春节作息易混乱?试试这3个小技巧:

熬夜“底线”: 尽量不超过23点入睡,即使熬夜也别超过凌晨1点,次日补觉不超过1小时,避免越补越困。

午睡“黄金时间”: 饭后半小时再午睡,时长控制在20-30分钟,久坐族午睡后起身活动5分钟,预防头晕。

晨起“唤醒术”: 起床后喝一杯温水,拉伸四肢2分

钟,避免猛起引发血压波动,尤其中老年人需注意。

运动篇:

宅家也能动,减脂不耽误

走亲访友没时间运动?这3种“轻运动”适合春节:

日常碎片化运动: 爬楼梯代替坐电梯,走亲访友优先步行,做家务(扫地、擦窗)累计30分钟,相当于慢跑20分钟。

居家简易锻炼: 每天花15分钟做3组动作(深蹲15次+平板支撑30秒+开合跳20次),增强体质,缓解久坐疲劳。

慢病患者运动禁忌: 高血压、冠心病患者避开清晨6-10点(血压高峰),选择傍晚慢走、打太极,运动时随身



携带急救药。

慢病管理篇:

节日期间,“药”不能停

这3点千万别忽视,关乎全年健康。

按时服药是关键: 高血压、糖尿病、高血脂患者不可擅自停药、减药,建议提前备足7-10天药量,设置手机闹钟提醒。

定期监测不松懈: 每日固定时间测血压、血糖,记录数值,若出现血压 \geq

160/100mmHg、空腹血糖 \geq 10mmol/L,及时联系医生。

就医指征要牢记: 出现持续胸痛、头晕呕吐、呼吸困难、肢体麻木等症状,立即就医,切勿拖延。

春节放纵后,别忘了给身体做一次“全面体检”。节后1-2周是体检黄金期,尤其适合检查肝功能、血脂、血糖、胃肠镜等项目,及时排查节日期间的健康隐患。

(来源:湖北省天门市第一人民医院)

立春养生—— 顺时养阳,解锁春日健康密码

记者 吴会雄 陆海捷

2月4日,立春节气如约而至。作为二十四节气的首节,立春不仅是季节更替的标志,更意味着自然界阳气开始生发、生机逐渐萌动。龙华街道社区卫生服务中心中医科主任刘贝认为,养生当顺天时,立春养生核心在于贴合“春生”之性,做好护阳健脾、疏肝理气的功课,为一整年的身体健康筑牢基础。

起居调摄是立春养生的第一步,需紧跟春令节律调整作息,做到早睡早起,减少熬夜损耗,让体内阳气得以充分养护。晨起后及时开窗通风,让室内空气与自然阳气相融,唤醒身体活力。老话说“春捂秋冻”,这是立春时节的重要养生原则,此时气温乍暖还寒,寒邪易侵袭人体耗伤阳气,切勿急于减衣,尤其要做好腰腹、颈肩、脚部等关键部位的保暖,避免受凉。

饮食调理则要遵循“减酸增甘”

的原则,这也是贴合春季脏腑运化的关键。冬季饮食多油腻,易导致脾胃虚弱,进入春季后肝气开始生发,而酸味入肝、甘味入脾,过量食用酸味食物会加重肝气,肝旺则克脾土,进一步影响脾胃功能。因此立春饮食需减少酸味摄入,增加甘味滋养,不过这里的甘味并非甜腻的蛋糕、奶茶等甜品,而是指淡甘食材。主食中可多吃小米、大米、薏仁、芡实等,蔬菜可选山药、南瓜、胡萝卜,果品类别推荐红枣、桂圆等,这类食材能滋养脾胃、助力阳气生发,同时要远离生冷、油腻之物,减轻肠胃消化负担。

动则生阳,立春的运动养生讲究“适度舒展”,宜选择散步、慢跑、八段锦等温和的户外项目,通过轻柔的运动唤醒身体生机,促进气血流通,让体内阳气随自然一同升发。但需注意避免大汗淋漓,过度出汗会耗损阳气,反而违背春生的养生规律。

情志养生同样不可忽视,春季肝气易郁结,而肝气条达则身心舒畅。立春时节要保持平和的心态,少怒少躁、遇事从容,通过调节情绪疏肝理气,让身心状态与春季“生发、舒展”的自然规律同频共振。

春生夏长,秋收冬藏,立春是一年养生的起点。顺应时节做好护阳、健脾、疏肝的功课,从起居、饮食、运动、情志多方面调理,便能养护好身体机能,以饱满的状态迎接春日的盎然生机。

试试“运动零食” 用好“碎片时间” 上班族也能快乐动起来

虹口区江湾医院 主任 滕香宇 康复治疗师 冯明仁

工作繁忙,很难挤出时间来锻炼,怎么办?别急,跟着专家学习,试试“运动零食”、用好“碎片时间”,快乐动起来。

工作期间“运动零食”

上班族没有时间进行“大餐式”运动,不妨每隔半小时或1小时,起身做1-2分钟的身体活动。

每一次起身活动都能持续刺激肌肉,提高全天的代谢水平,有效改善血糖。以下这些“运动零食”都值得尝试。

“接水途中”套餐: 去接水时适当多走几步,并做20秒高抬腿。

“工间充电”套餐: 每隔一小时起身,做一组平板支撑或站立式俯卧撑。

“电话会议”套餐: 打电话时,可以站起来,并来回走动。

“午后解乏”套餐: 下午犯困时,做10次开合跳或拉伸一下肩颈。

居家利用“碎片时间”

下班回家后,可以利用多段3-5分钟的碎片化时间适当运动。这些看似不起眼的运动能帮助身体“控糖”,推荐以下几组“微运动”。

听音乐时: 原地高抬腿、后踢腿,各30秒,做3个循环。

阅读时: 坐姿交替伸直双腿,锻炼股

四头肌,和坐姿提踵(踮脚尖)交替进行。

接电话时: 1分钟靠墙静蹲、1分钟站姿提踵交替进行,做3个循环。

看电视时: 做几个深蹲,也可进行10-15分钟的哑铃或弹力带训练。

降低运动“起始门槛”

对运动而言,最难的不是过程,而是“开始”的那个瞬间。推荐运动启动两步法。

从“1分钟”开始:运动前,不要总想着“我得运动1小时”,而是“我只需要换上运动鞋,活动1分钟就好”。一旦开始运动了,往往会发现坚持下去并不难。

“按部就班”的提示:

1. 把运动鞋放在门口最显眼的位置;
2. 养成“午饭后散步10分钟”“下午3点工间操”的习惯;
3. 与同事或家人组建一个“抗糖运动群”,互相打卡监督。

“补偿运动”适可而止

周末是弥补平日运动不足的黄金时间,但切勿从平日的“完全静止”突然切换到“剧烈运动”。建议进行深蹲、俯卧撑(可从跪姿开始)、小哑铃练习等力量训练,每周2次。从现在起,试着打断一次长时间的静坐,利用碎片化时间做“微运动”,为家庭规划一次周末户外活动。新的一年,让我们一起为健康加油。