



收紧嘴巴 吃出健康

岁末年初，是否有各种各样的应酬等待你去参加？是否有数不清的亲戚、朋友需要去拜访？佳节前后，怎样才能在这些纷繁之中理出头绪，健康、开心地过大年呢？要做到饮食有节，起居有常，七情有度，过一个健康、平安的春节。

饮 饮酒限量不要贪杯

首先，饮酒要适量。一般的人每天酒精的最大代谢能力是每公斤体重1克，换算成52度白酒约为1.1ml。70公斤体重最多喝77毫升，也就是一两半的酒。

其次，喝酒前要先吃点东西，千万不要空腹喝酒。饮酒前应先吃点谷物养胃，喝些米粥、小米粥、面汤最佳，也可吃些面点、山药、土豆等淀粉含量高的食物。如果没有条件也应当先吃些蔬菜水果。饮酒前要避免先吃凉荤菜，或葱蒜韭菜等辛辣食物，忌喝酒时抽烟。

最后，喝酒之后别忘了保护肝脏。一次过量饮酒就相当于得一次轻型肝炎。饮酒后首先要多喝水，要用6倍于酒量的饮水，比如喝了半斤酒，就要喝3000ml左右的水。酒后不主张喝浓茶，可以喝点菊花茶、枸杞水、大麦茶等，可保肝护胃。

和饮酒前相反，酒后首先推荐进食蔬菜水果。对于有呕吐的，建议先喝淡盐水、咸粥、牛奶保护胃黏膜。有呼吸微弱、误吸呛咳、脉搏急促、瞳孔异常扩大或两侧不等大时，要及时送医院救治。

食 饮食有度注重混搭

春节期间，似乎只有大鱼大肉才能表现出节日气氛。

专家指出，很多家庭春节饮食最常见的“三宗罪”是：荤食过多，素食较少；口味浓重，盐分过多；零食高脂，饮料过甜。健康的春节饮食其实只要做到平衡搭配、营养均衡、科学饮食，就可以实现健康吃喝。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示，节日餐桌尤其要注意荤素搭配。荤菜和素菜的最佳混搭比例应该维持在1:3左右，如果觉得不够丰盛的话，可以增加一些

半荤半素的菜。一餐中的菜肴最好有主食、绿叶蔬菜、浅色蔬菜、菌类蔬菜、豆制品、坚果、薯类、蛋、禽、鱼、肉等，这样品种较为多样。

此外，荤菜应多选用脂肪含量少的鱼、虾、禽肉，如不饱和脂肪酸含量高的深海鱼、兔肉、羊肉、鹅肉、鸭肉等；素菜应多选用抗氧化能力强、叶绿素含量高、高维生素C、高纤维素的蔬菜，如芹菜、芥菜、菠菜、菇类、藻类等。这类蔬菜有利于增加肠胃蠕动。同时要注意选择合适的烹调方法，少油、少盐，以清炖、炒制为主，尽

量不油炸。

美味在前，怎么才能管住自己的嘴呢？专家建议，吃肉尽量选带骨头的肉，吃鱼专门吃背鳍附近和尾巴，这些东西吃起来慢，而且实际上进嘴的肉并不多，还显得很有饮食乐趣，让人吃得很投入。另外，把一部分精力用在吃蔬菜上，特别是那些没什么油的绿叶菜和凉拌菜，可以慢慢嚼。这样既饱了口舌之欲，也不会让肠胃负担太重。

聚餐后，下一餐前喝碗清粥，最好是粗杂粮粥，配上适量的蔬果。

行 健康出行活动腿脚

每年的春节就像是一次全员大迁徙，或回家团圆，或走亲访友，或看外面的风景……不管你是哪种，出行都不能任性。

旅途中的饮食安全是第一位的。吃东西前、上厕所后要洗干净手。最好在包里放点消毒湿纸巾，在不能洗手或过于拥挤不便通行等情况下，用湿纸巾把手擦干净再吃东西。

旅途中，随身携带的食物最好选包装食品，不要带散装、不易保存或需要冷藏保存的食物，以防引起食物中毒。包装食物打开后要尽快吃完。建议买小包装

的食物，安全又不浪费。旅行途中，最好随身带个水杯，及时喝水。

长时间坐车、坐飞机，很多人会觉得双腿麻得没有知觉，而这正是春运途中最需要防的“经济舱综合征”，也叫“深静脉血栓”。专家介绍，并非坐飞机、乘火车或长途汽车时有可能发生，有些人甚至因为长时间打麻将、玩电脑，也会出现类似情况。

要预防“经济舱综合征”，最好的办法就是活动双腿。坐一两个小时后要起身活动，如果没有活动空间，坐着时要经常活动

脚踝、小腿，还可用手按摩下肢以助血液回流。还可以做腿部肌肉的收缩和舒张运动，只需要将手或脚使使劲伸直或蹬直，再放松即可。

此外，最好不要穿紧身的衣裤，以免血流不畅。同时适当喝水，旅途时要保持正确的坐姿，疲惫时可以多伸伸懒腰。

长途旅行，有颈椎病的人坐车时应在腰部垫一小枕头，预防腰部劳损。此外，有颈椎病的朋友乘坐飞机和在高速公路上行驶的汽车上时要戴颈枕以保护颈椎。

动 休闲健身张弛有度

好不容易到了过年，有的人熬夜聚会，有的人追剧，有的人则天天睡懒觉早饭也省了。有关专家指出，假期最好能早起早睡，入睡时间在晚上11点到12点之间最能保证睡眠质量，睡眠长度一般在8小时就足够了。

聚会、熬夜、大吃大喝……如果没管住嘴，自然就腿腿动起来。对于长期处于“亚健康”状态、平时又无暇运动的上班族而言，春节就是锻炼身体的最佳机会。春节期间坚持适宜的体育锻炼，不仅可以调养肺气，还可提高肺脏器官的功能，有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。

节日期间适宜选择轻松平

缓、活动量不大的项目。可以选择滑雪、慢跑、徒步、自行车等运动。也可以选择K歌、瑜伽、游泳、普拉提等室内项目。

此外，爬楼梯、走路、站着等公车、去洗手间的间隙，都可以把长期僵硬的关节活动活动。踮脚尖、弯弯腰、耸耸肩、转转脖子，很简单地就能摆脱缩手缩脚的可怜样子。

要防止自己长胖，还有一个简单的方法就是系上腰带。腰带既能帮助腰部用力，锻炼腹肌，并且可以控制胃下垂等。而且系上腰带后，吃饭时很快能感受到胃部对腰带的压力，提醒自己停止进食。

此外，过节更要关心自己的



春节期间，亲朋好友边聊边饮，更有拼酒劝酒诸多花样，似乎喝醉了才能尽兴。殊不知，这种喝法却损害了健康。

专家指出，春节期间如何健康饮酒，也有不少讲究。

春 节 期 间

亲 朋 好 友

边 聊 边 饮

更 有 拼 酒

劝 酒 诸 多 花 样

似 乎 喝 醉

了 才 能 尽 兴

不 知 道 这 种 喝 法

却 损 害 了 健 康

夜宵少油盐

过年期间的常见主题，节日期间没有了工作压力，聚会到很晚也是常有的事。亲朋好友围坐一起，可能在不知不觉中就会吃很多夜宵、零食等，在专家看来，如果隔三差五这么吃，以火锅为例，且不说那羊肉片里面的白花花的动物脂肪有多少，就说这些食物所用的蘸料，无一不是咸度极高。再加上大家晚上夜宵爱吃的下酒菜、烧烤，基本也都是油多、盐多的菜肴。普通人每日盐都不应超过6克，建议大家聚餐消夜时尤其要避免腌制食品这类含盐量过多的食物，少吃油腻食物，多吃新鲜蔬果，若要以吃肉为主，不妨多选些禽肉，增加鱼类。心脏病患者更应当严格限制钠的摄入量，避免进食过饱。

忙年劳累，心脏不好的人除了注意休息，少参加夜间聚会外，还应当多补充有色蔬菜、小米等食物，其中的钾、镁对于心脏很有好处。即使是平时身体强健的年轻人也应当注意连续熬夜和夜间不健康饮食对身体造成的损伤。与其去消夜撸串，倒不如早睡早起去拜年更有传统年俗年味。

甜点应适量

除了正餐的大鱼大肉，零食也是过节期间的常客，也日益成为亲朋好友之间馈赠的选择，糖果、甜点、巧克力等，都是常见的馈赠礼物。

但这些糖果、甜点类食品，本就不宜过多摄入，节日期间亦是如此。专家认为，一些酥皮点心往往依赖饱和脂肪酸塑型，美味的口感则是来自其中大量的糖。这些食物大多营养成分单一，主要是大量的糖和脂肪，不但会迅速升高血糖，还容易升高甘油三酯水平，心血管系统疾病的患者尤其应当限量。即便是开心果、榛子、瓜子这类营养丰富的坚果天然食物也应适量。

剩菜分类存

无论家里人多人少，过节期间，几乎每天都会是一桌子饭菜，相应地，剩菜剩饭难免，通常接下来的几天才能吃完。但剩菜的储存和选用同样重要。专家提醒，除了在做菜时要适量避免浪费外，剩菜的储存和分类也有诸多注意事项，盘中锅里剩下的食物放入冰箱储存之前最好放入密封容器中，第二天吃的时候剩菜要热透；肉类菜品、淀粉食物可以储存后继续食用，没吃完的蔬菜最好丢弃，不要放置过夜。