

# 饮食 3 步走 告别“节后综合征”



春节期间,容易“上火”,荤菜热量高,零食热量很高,晨昏颠倒更“上火”,体内毒素淤积,给健康埋下隐患,稍有不慎,可能导致胀气、消化不良、便秘、痔疮等频发,春节期间是肠胃炎和心脑血管病的高发时期,节后痛风急诊骤增,肝病患者增加三成。

春节过后则有“节后综合征”的困扰,临床表现为嗜睡、肠胃不适、不明原因的恶心及神经衰弱等,或一想到上班,就紧张焦虑、头晕、食欲下降、精力无法集中等。安徽中医学院第一附属医院副院长、医学博士刘健伟为读者支招应对“节后综合征”。

元宵节  
主题特刊

# 欢乐今宵



## 第 1 步

### 肠胃减负

春节过后,首要任务是逐步恢复正常的饮食规律,以清淡易消化为主,避免油腻油炸、生冷、辛辣刺激或过咸的食物,合理搭配粗粮与细粮,加大新鲜蔬菜和水果的摄入,还要多喝开水、茶,加快胃肠道的新陈代谢,也可以吃一些新鲜肉类、鱼类、蛋类,要少吃腌腊肉品。

特别提醒,不能以不吃早餐以消滞,空腹易造成疲倦,工作效率低下,甚至出现低血糖或加重胃肠肝胆等疾病,早餐要保证有一定的优质蛋白质的摄入,如牛奶、豆浆或鸡蛋,加上几片全麦面包和水果,或以小米粥、麦片、白粥、汤面为主,搭配馒头、面包、牛奶、鸡蛋等。

## 第 2 步

### 清污排废

春节期间,往往食多动少,加上天气寒冷,新陈代谢减缓,体内容易积聚“垃圾”,而“毒素”停留体内过久重新被吸收,导致身体提前老化,需及时“清污排废”才能保证机体正常运转,可制订一日全素排毒餐,选一两天吃素,只可以吃粗粮、喝粥和补充水果,避免肉食。

清污排废有许多食物,海带则是佼佼者,它是肠蠕动的“加速器”;猪血则是肠解毒的“消化酶”,在人体内产生的一种解毒、清肠分解物,易于毒素排出体外;糙米是肠疏通的“管道工”,含有丰富的维生素B和E,促进血液循环及肠道有益菌增殖。此外还有酸奶、花生、魔芋豆腐。

## 第 3 步

### 调节情绪

研究发现,人的不健康情绪和心理,很多时候与日常的饮食有关,健康的饮食习惯和全面的营养吸收,有助于调节心理的负面情绪,尽快投入工作。

科学研究证实,以蔬菜、水果为主的清淡饮食可令人性情变得温和,这是因为蔬果含有大量血清素,具有让人增强睡意的能力,可降低人的攻击性,同时蔬菜含有丰富的碳水化合物、纤维素、铁、钙及其他营养成分,起到一定的败火润燥作用;而消化吸收需要较长时间的碳水化合物,如谷物、麦片和水果,可以使得人们的心情稳定而愉快。牛奶和香蕉则具有镇静、缓和情绪的作用。  
记者 殷江霞

## 新跨越 新起点

热烈祝贺中国建设银行安徽省分行

存款总量突破 2000 亿元

暨储蓄存款突破 1000 亿元

