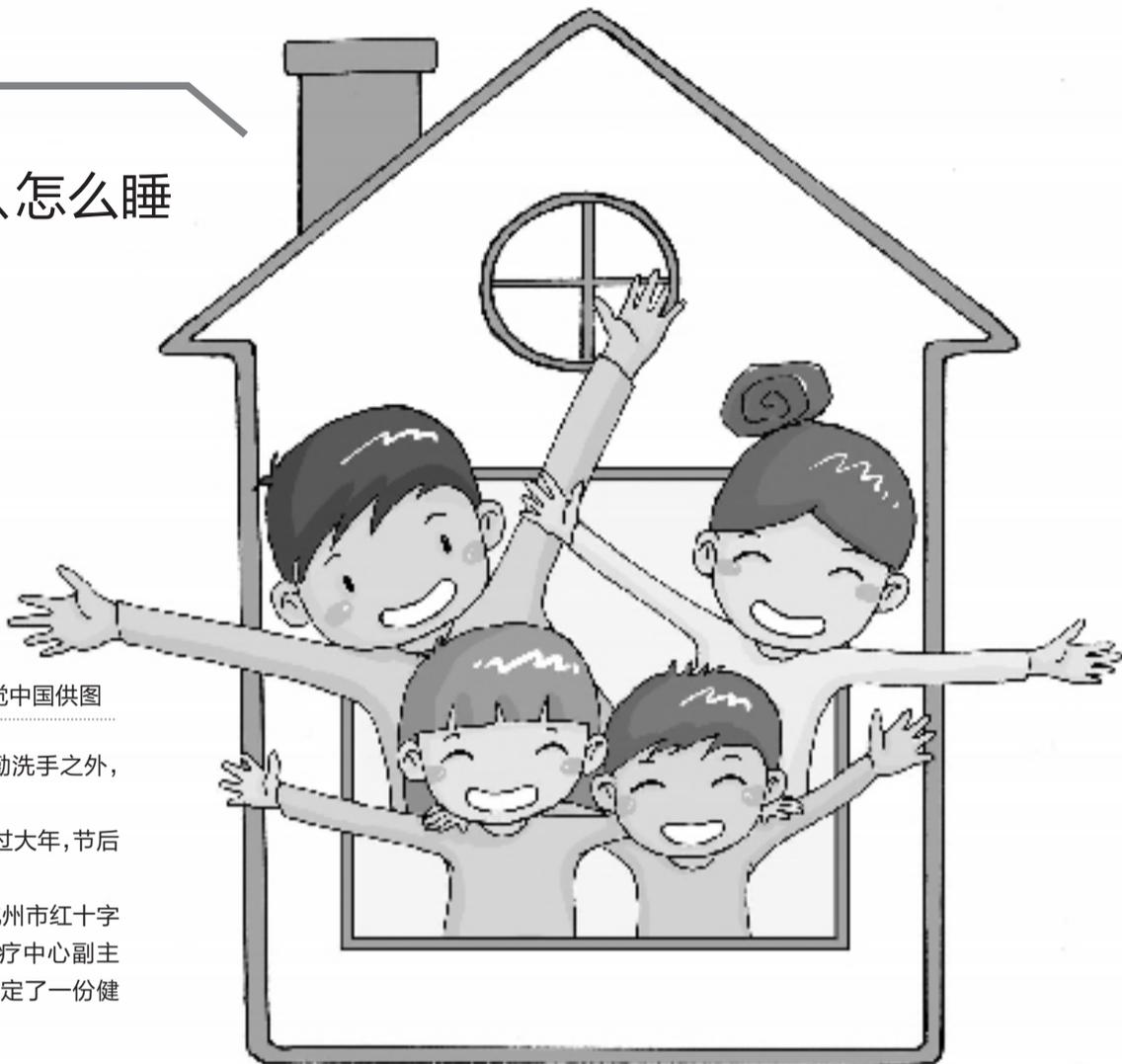




春节怎么吃、怎么动、怎么睡  
都有讲究

# 元气满满 健康过大年



本报记者 何丽娜 通讯员 张玥洁 沈文礼 李彬 视觉中国供图

过年期间除了做好个人防护,少走动、戴口罩、勤洗手之外,均衡营养、科学运动、规律睡眠等同样不容忽视。

那么,究竟该怎么吃、怎么动、怎么睡,才能健康过大年,节后能元气满满回到工作岗位?

钱江晚报特邀杭州市西溪医院营养师孙伟杰,杭州市红十字会医院康复科康复治疗师朱丽,杭州市睡眠障碍诊疗中心副主任、杭州市七医院心身一科副主任余正和,为大家制定了一份健康过年指南。

## 怎么吃?

### 不过饱,不挑食,少饮酒

在春节假期,一些人喜欢睡“懒觉”,不吃早餐,午饭马虎凑合,晚餐大吃一顿。加上节日期间家宴多,丰盛的菜肴易使人食欲旺盛、暴饮暴食,影响正常的消化机能,易诱发急性胰腺炎、肠胃炎等。因此,杭州市西溪医院营养师孙伟杰提醒大家,在吃上首先应注意的就是:每餐定时定量吃,不要吃过饱。尤其是胃肠本身就弱的老人儿童,老的尽量吃较软或切碎的食物以帮助消化,小的要控制零食的摄入量以免造成积食。

而一到放假,在吃上面容易犯的第二个错误就是“挑食”,荤菜吃太多蔬菜吃太少,或是只吃菜不吃主食,营养结构严重失衡,容易导致免疫力下降,特别是慢性病患者不利于控制病情。孙伟杰表示,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋

奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。为了保证蔬果的摄入,得给自己定个小规矩:餐餐要吃蔬菜,但水果别过量,每天摄入200~350g,注意果汁不能代替鲜果。

其三,春节的餐桌上少不了饮料和酒。可乐、雪碧等碳酸饮料、果粒橙等果汁含有大量蔗糖,大家需注意少量饮用,不宜过量,儿童及糖尿病患者需避免饮用。成人如饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过25g,约相当于50ml的高度白酒,60ml的低度白酒,200ml的葡萄酒,750ml的啤酒,女性则日饮酒量不超过15g。不过,从健康角度出发,还是能少喝就尽量少喝,尤其是服用头孢、甲硝唑等人群,患有心脑血管疾病的患者应尽量避免饮酒。如果真的非喝不可,喝酒前最好先垫点东西。

## 怎么睡?

### 假期结束前两三天调好生物钟

一到放假,夜生活丰富,睡眠紊乱便成了一个老大难问题。可晚睡一时爽,背后的健康隐患却不小。睡眠节律一旦紊乱,可能长时间存在睡眠障碍,身体的各个脏器得不到足够的休息也会累坏,于是,容易引发一系列身心健康问题。

杭州市睡眠障碍诊疗中心副主任、杭州市七医院心身一科副主任余正和的工作,就是每天帮助那些有睡眠障碍的人调整生物钟。在他看来,春节假期里偶尔一两次的熬夜问题不大,多数人通过第二天的补觉能自行调整,但连续几天玩到深更半夜甚至黑白颠倒就不可取了。为了自己的身心健康,也为了节后能有个较好的状态快速投入工作,他建议大家假期结束前两三天就开始调整生物钟。

首先,规律作息。主要是指保持相对固定的人睡和起床时间,从而让个体建立

相对稳定的生物钟。一般建议晚上10点-11点上床,早晨6-7点起床。总卧床时间控制在7-8小时,如果作息时间差距较大,可以逐渐提前上床时间,循序渐进达到目标时间。

其次,科学饮食。这是睡眠卫生中的重要部分:三餐规律,一定要吃早餐;不在睡前饮食,不吃夜宵,晚餐在睡前2-3小时,不要进食过多,避免油炸、辛辣、难以消化的食物。避免尼古丁、酒精、咖啡等对睡眠结构有影响的物质。多吃蔬菜水果、蛋白类食物。

第三,适度运动。最好白天运动,睡前4小时以前运动,控制在半小时的有氧运动为主,坚持每天运动。

最后,睡前放松。可以做一些冥想训练、快速入睡训练、肌肉渐进式放松训练等。另外,睡前的自我暗示也有助于入睡。

## 怎么动?

### 一起来做这套居家减脂操

每逢春节“胖三斤”能刹住车吗?杭州市红十字会医院康复科康复治疗师朱丽给出的答案是:“完全没有问题,只要运动得当,甚至可以做到春节不增重。”

面对美食,不吃对不起自己,也辜负了准备美食者的那份爱,但吃完了以后得及时“补救”,那就是让自己动起来。可能有的人会说,过年健身房不开门,或是在老家的健身房没办卡……别再为自己懒得运动找借口了,一起来跟着朱丽做这套居家减脂操,在家几个简单动作就能消食减肥。

1.准备活动。冬春气温较低,目的是热身、加快基础代谢和心率,约5分钟。

2.有氧运动。锻炼腰腹核心肌群,约20分钟。

动作:仰卧提髋、仰卧触踝、交替触踝、臀桥训练、鸟狗式。

3.无氧运动。增强关节周围力量及核心力量,抗阻运动,约10分钟。

动作:靠墙静蹲、平板支撑。

4.放松活动。要求动作放松,目的减慢心率,约5分钟。

动作:弓步侧推。

需要注意的是,中老年人、心脑血管病及患有髌膝踝等关节疾病患者应有所控制,放慢动作速度及强度,不要强求动作一定到位,量力而行。建议每次运动不少于半小时,不然起不到控制体重的效果哦!

如果这些动作你不太会,扫一扫下方二维码看看医生的示范视频。

