

一个假期过完，不知道你们是否也是“每逢佳节胖三斤”呢？春节期间，很多人是四处拜访亲友、长途出游、彻夜上网，导致昼夜颠倒，正常的“生物钟”在过年时被打乱，身体进入混乱的状态，假期结束后一时难以调整，无形中为健康带来了隐患，那么节后养生也成了众多关心的一个话题——

春节过后如何养生

不渴也要喝水

在节日里，暴饮暴食、大鱼大肉增加了肠胃的负担，因此节后要记得为肠道洗漱。注意减少精制米面、糖、甜点的摄入，特别是要注意多喝水，建议多喝白开水或茶水，加快胃肠道蠕动和新陈代谢，减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。

注意清肠道

春节期间的大鱼大肉使得毒素失调，粗纤维摄入太少，缺乏膳食纤维，导致肠道蠕动减弱，所以节后不得吃过于油腻食品，应吃一些粗粮。如小米粥、绿豆粥一类，这样可以让肠胃放松。

膳食纤维本身不被机体消化吸收，因含有很多亲水基团而具有很强的持水性，使粪便保持一定的水分和体积，并能刺激肠道粘膜，增加肠蠕动，改善便秘。常见食物中的燕麦、大麦、豆类、胡萝卜、柑橘等都含有丰富的水溶性纤维，可减缓消化速度。



和最快速排泄胆固醇，有助于调节免疫系统功能，促进体内有毒重金属的排出。

注意胃部保暖

需要注意养胃保暖，以免寒气入体，引发肠胃不适。要知道“十个胃病九个寒”，胃的脾性喜燥恶寒，有虚寒胃的病人则需要注意保暖、避免受冷。如果胃脘部发冷，可喝些小米粥或是生姜茶，保持良好的情绪和精神的状态。

多吃蔬菜和水果

节后饮食多不健康，除了鱼肉还有些煎炸、甜食。煎炸食品易引起脾胃热滞，导致便秘或肚胀；甜点吃多了也容易脾虚生湿，引起腹泻。节后还要多吃一些新鲜的绿叶蔬菜、水果，可补充膳食纤维，帮助体内排毒，也能通便和调理肠胃。另外，山药做为药材食物，可滋养脾胃，不管做菜还是煮粥都可。

春节过完了，天气也转暖了，还是需要注意防寒保暖，俗话说：“春捂秋冻”，不要过早的换下冬装。医生表示，假日里透支精力的人群，上班后要注意调整好作息。除此之外，勤洗手、勤换牙刷、注意脚部保暖、冷水洗脸都是预防感冒的小窍门。综合

链接

清肠胃多吃5种食物

山药 山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，能分解蛋白质和糖，有利于提升脾胃的消化吸收功能。山药还能减少皮下脂肪沉积、避免肥胖，而且能增强免疫功能。可以自己做红枣山药汤，山药健脾保胃、红枣补血益气，既能清肠胃，又可以美容养颜。

莲藕 莲藕有利尿作用，能促进体内废物排出，从而净化血液。炖汤时，可以将莲藕一起加入汤中，这样做出来的汤既美味，又可减少油腻感。

木耳 黑木耳中的植物胶质有较

强的吸附力，可将残留在人体消化系统内的杂质排到体外，起到清胃涤肠的作用。木耳直接凉拌吃，味道爽口，去除油腻的效果更好。

银耳 银耳富含膳食纤维，可加强胃肠蠕动、减少脂肪堆积。吃完大鱼大肉，喝一碗红薯银耳羹，可以去除肠胃中的油腻感。

梨汤 富含膳食纤维，是很好的肠胃“清洁工”。另外，开春喝梨汤有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。

据《老年生活报》

消化不良试试这三款中药茶

泡服广陈皮：可助脾胃运化

陈皮有理气健脾、燥湿化痰的功效，适合胃部胀满、食欲不振、咳嗽多痰等症状的人服用。比如冬令进补时，在膏方中加入适量广陈皮，可助脾胃运化、补而不腻，让药效更好吸收。

此外，气滞大便不通者也可泡服广陈皮，简单易行，可有效解除便秘的痛苦。但是，陈皮偏温燥，气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者要慎用、不用。

茉莉花茶：和中下气驱寒积

茉莉花茶具有理气、开郁、辟秽、和中等功效。《本草再新》中记载：“能清虚火，去寒积，治疮毒，消疽瘤。”《随息居饮食谱》中记载其能“和中下气，辟秽浊。治下痢腹痛。”对于寒邪导致的消化不良，饮用茉莉花茶有辅助治疗的效果。茉莉花还有人体必需的苯丙氨酸，所以常饮茉莉花茶，还可以调节高血压。

焦山楂茶：消食导滞

中医认为山楂炒焦后酸性减弱，苦



味增强，可用于肉食积滞、胃脘胀满、泻痢腹痛等，并可治疗高脂血症等。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂，食用的时候可加入一点红糖或焦麦芽等，既可改善口味，又可加强效果。

但是需要提醒大家的是，不是所有食积都适用焦山楂。焦山楂只消不补，所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者及服用滋补药品期间不太适合服用此药。

王东旭

孩子长不高怎么办？

儿科医生：春季多做跳绳运动

绳对身高的促进作用更明显。

最好的时机在春天

郑医生在问诊时都会询问孩子寒假里有没有跳绳，然而得到的大部分回答都是，“过年时孩子除了吃就是睡，加上天冷，疏忽了。”郑医生提示，在寒假里没有好好跳绳的孩子们也不用太懊恼，接下来可要抓住春天长高的好时机，抓紧跳绳。

郑章乾表示，跳绳虽然不是孩子长个的主要成因，但和其他运动相比，跳

生就发现了春天是一年四季里长高最快的季节。尽管其原理仍然在被研究中，但春天里孩子长得快些仍然是儿科领域的共识。另一方面，相较而言，跳绳需要的场地和器械比较容易取得。因此，郑医生提醒，如果能抓住春天的尾巴，每天坚持跳绳，配合充足睡眠以及合理饮食，身高会有很大的改善。

这样跳更容易长高

同样是跳绳，根据年龄不同，要求

每天的跳绳个数不同。复旦大学附属儿科医院内分泌科医生根据多年经验得出了这样的结论，6周岁以上的孩子，最好每天跳绳时间控制在半小时到一个小时较合适。若为一般强度，大约是300—1000个。当然这需要根据孩子的身体条件做个性化的调整。“根据研究，空腹运动时分泌生长激素最多，因此最理想的跳绳长高方案是每天晚餐前空腹跳绳半小时到一小时，中间可稍许休息数次。”郑医生建议。罗燕倩

链接

掌握正确的“春捂”方式



好处。具体来说，就是要根据气候变化和个人体质状况适时增减衣服，有风的日子外出，应注意戴好口罩和帽子、围巾，严防风邪致病。因此春季穿衣应注意“下厚上薄”。专家提醒，尤其要重点注意“春捂”背、腹、足底等部位。人体上身抗寒能力较强，但做好背部保暖有助于自身阳气的生发，增强抗病能力。早春天气晴好时，应多让背部晒晒太阳。

“倒春寒”天气让春季多发传染病的特点和低气温下易致的伤寒感冒碰到了一起。对此，专家认为，要想杀菌并防寒，在饮食上可增加吃大蒜、洋葱、芹菜等味儿冲食物的次数，对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风大有益处。中医认为，洋葱、姜、蒜、芹菜这些带味儿食物，既可疏风散寒，又能杀菌防病。其中，大蒜含有挥发性辣素，可消除积存在血管中的脂质。

青依

垃圾分类 不乱扔

可回收垃圾:
主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类。
(注意: 纸巾和厕所纸由于水溶性太强不可回收)

不可回收垃圾:
包括除上述几类垃圾之外的砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸、纸巾等难以回收的废弃物，通常根据垃圾特性采取焚烧或者填埋的方式处理。

厨余垃圾:
包括剩菜剩饭、骨头、菜根菜叶、果皮等食品类废物，经生物技术就地处理堆肥，每吨可生产0.3吨有机肥料。

有害垃圾:
包括废电池、废日光灯管、废水银温度计、过期药品等，这些垃圾需要特殊安全处理。