

# 科学养生 告别节后综合征

## 一大波春节后疲劳正在袭来

■马华君

春节期间,走亲访友、聚会饱餐,再加上熬夜、狂欢、作息不规律,难免会对身体造成一些伤害,假期过后,回归正常的工作和生活节奏,我们该如何调理?

连续熬夜会使心血管发病风险增加2倍以上,对诱发冠心病、心绞痛、血管痉挛、心律失常、心衰、高血压等造成一定的风险。同时,经常熬夜会破坏人体内分泌系统和神经系统,会出现皮肤干燥、缺乏光泽、暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等症状问题。有心血管基础病的患者通宵熬夜危害更重,部分会出现血压升高现象,有可能诱发斑块破裂、急性心梗。同时,通宵熬夜不仅影响新陈代谢、胃肠道、细胞代谢,也影响患者精神心理,会大概率导致失眠、焦虑、精神疲惫,易进入熬夜的恶性循环。

应对熬夜,需要补充哪些营养素和能量?

B族维生素和蛋白质,增强免疫力。富含B族维生素和蛋白质的食物常见有瘦肉、牛奶、鱼、豆制品、绿色蔬菜等。我们在选择晚餐时,不妨优先考虑这些食物,熬夜时发挥滋阴润燥作用,降低健康的磨

损。鱼、虾、牛奶、豆制品等属于优质蛋白,含有人体必需的氨基酸。

有报告说,鱼和虾体内的虾青素有助于调整“时差”,虾青素可促进褪黑素的正常分泌,起到调节和改善睡眠的效果。

另外,长期熬夜,眼肌很容易疲劳,视力下降,晚餐时推荐选用一些富含维生素A的食物,如南瓜、胡萝卜、韭菜、动物肝脏等,可以保护视力。

全麦面包和粥,清淡有营养。熬夜时建议清淡、少糖,避免高热量食品,以此减少肠胃负担。比如全麦面包,含有丰富的膳食纤维,能机械刺激肠道蠕动促进排便,又能控制血糖的升高。

当然,有条件的话几款粥也是不错选择,比如,燕麦芝麻桃仁粥:芝麻有补血明目、益肝养发等功用,核桃有健胃、润肺、安神作用,是肾虚多梦、失眠腰痛等症状患者的福音。小米红枣枸杞粥:枸杞养肝明目,加上红枣补血健脾,适合眩晕耳鸣、需美容养颜者。百合燕麦粥:百合养心润肺,燕麦有调血脂、降血糖作用,对于调理肠胃有很好效果。

苹果香蕉等水果,助力又调理。俗话说的好“每天吃苹果,医生远离我”,可见苹果的全能。那为什么熬夜时选择苹果?因为苹果能增加大脑中神经递质含量,提高记忆力。苹

果中的苹果酸又能分解体内的脂肪,维持体态,熬夜的人就不太会内分泌失调而致肥胖。苹果酸还能增加血色素,我们常说的气色也就变好了。

另外,苹果中的果胶又是水溶性膳食纤维,促进排泄。香蕉属于高钾食物,大量的钾离子能维持正常血压和心跳,保护心脏,而镁离子起到舒缓作用,有效缓解熬夜所引起的疲劳症状。香蕉还具有润肠通便效果,但不宜多食。橙子富含维生素C,每100克橙子含维生素C33毫克。可减轻电脑辐射对人体的危害,抑制色素颗粒形成,使皮肤白皙润泽,提高机体免疫力。

熬夜后身体出现哪些“信号”需及时就医

如通宵熬夜后出现头晕、头痛,要及时关注血压,血压超过140/90mmHg需高度重视。

养成良好的日常生活习惯,因为血压对于大脑、心脏与肾脏的伤害是不可逆的;对于已有高血压基础的病人,在熬夜后出现头晕、头疼、恶心等不适症状,首先要关注熬夜所导致的血压升高幅度并及时就诊,规律服药;出现胸闷、胸痛或心前区出现压榨性疼痛伴随胸部紧缩感超过15~20分钟仍不好转,可能出现心肌梗死,需要高度警惕;熬夜

后出现视物旋转、重影、言语不清、肢体的运动或者感觉的障碍,有可能身体提示脑血管出问题,要及时就医。

四招教你调整生物钟

拒绝夜晚社交:不提倡吃夜宵、组饭局,晚饭也不要吃得过晚、过饱,容易影响睡眠质量。建议也不要太晚运动,会容易让人兴奋,建议晨跑社交、喝早茶或晨读。

改掉拖延习惯:很多熬夜的人都是因为白天的工作没有做完,必须晚上加班完成,或者因为白天没有时间玩,晚上舍不得睡。因此改掉熬夜习惯,必须学习时间管理,养成计划、总结反思、有序生活习惯,坚持不懈地按照计划清单去做,慢慢改掉拖延的习惯。

放下电子产品:晚上可以看看书,但不要刷手机,因为一旦开启就很难停下来,不要挑战自己的意志力。建议在准备睡觉时就把所有的电子设备、手机、电脑、iPad等等都搬到离床较远的区域。

每天进步一点点:可以提醒自己,每天晚上要早点睡觉,想一下熬夜的危害,警醒自己,并且循序渐进地做起。每天提前十分钟入睡,慢慢调整生物钟,坚持下来就会改掉熬夜的习惯。

宁剩荤,不剩素

## 春节“剩宴”咋处理?

**菌类食物:**菌类里的蘑菇经高温烹饪会产生大量的硝酸盐,放在冰箱中低温保存,第二天加热后继续吃,进入人体的亚硝酸盐含量会增加,经常吃二次加热的蘑菇,可能出现腹痛、腹泻等症,长期这样,会增加罹患消化系统肿瘤的概率,不建议蘑菇二次加热后继续吃,尽量一次吃完。

**菠菜:**菠菜草酸含量高,需要焯水之后食用,再加上菠菜中含有大量的硝酸盐,二次加热会转化为亚硝酸盐,对人体有害。

**银耳汤:**银耳含有较多的硝酸盐类,煮熟的银耳汤如果放置时间过久,硝酸盐会分解还原成亚硝酸盐,亚硝酸盐会使血液里的血红蛋白丧失携氧能力,从而破坏人体正常造血功能,影响健康。银耳汤最好现做现喝,不要隔夜。

**溏心鸡蛋:**溏心鸡蛋主要是指没有煮熟的鸡蛋,这样的鸡蛋无法彻底杀灭沙门氏菌,如果再放置一晚,会增加细菌繁殖和产生毒素的机会,即使第二次煮熟了也存在致病风险。

剩菜从存到吃还有这些注意事项

尽快放入冰箱冷藏。无论何种食物,在室温下放得越久,微生物繁殖得越多,越不安全。尽量把剩菜趁热或者是放置到不烫手时就放入冰箱。冰箱内东西不宜太满,菜不宜太大份,尽量用轻薄、导热快的保鲜盒,可以加快降温速度。

汤类避免铁锅保存。剩汤长时间存放在铝锅、铁锅内会生成有害物质。可少放盐等调味料,用瓦锅或保鲜盒冷藏。

凉菜不要剩。隔夜后易生成有害物质,且不适合加热处理。无论荤素,尽量当餐吃完。

这些食物最好不要二次加热

具体来看,还有哪些食物不适合二次加热?到底是啥原因呢?

(来源:央视新闻等)

■健康浙江

春节期间,相信许多家庭都采买了山核桃作为年货,酥脆鲜香的口感,让人一吃就停不下来……目前市面上虽然大多是手剥山核桃,但还是有很多心急的朋友喜欢用自己的牙齿去咬碎它们的外壳。殊不知,这一举动常常会对牙齿造成不可预估的风险和损害。

浙江大学医学院附属口腔医院牙体牙髓科的医生,在春节期间总能接诊到不少因为咬山核桃导致牙齿出现问题的患者。这些患者轻则有少量的牙体组织缺损,重则直接裂成两半面临拔除的结局。还有很大一部分出现深浅不一的隐裂纹,造成不同程度的临床

## 牙齿也有“春节病” 坚果好吃但费牙

症状。接下来我们将详细解析牙隐裂的成因、症状以及预防、治疗方法。

牙隐裂是指牙齿表面出现的、不易被发现的裂纹。人的牙齿不同于头发、指甲这些可以自我更新的组织,从某种意义上来说,在恒牙萌出后,就已经达到最完整的形态,之后只会日复一日的磨损下去。一旦牙齿出现隐裂纹,往往无法逆转。

如果不加注意,隐裂只会不断进展下去,导致咬物无力、咬合疼痛甚至拔除的结果。

牙隐裂的症状与隐裂程度有很大关系,而且不同时期表现不同,早期如果较浅,因局限在牙釉质,没有症状,随着裂纹加深,向牙本质延伸,累及牙髓甚至导致牙体的折裂,

会出现各种牙痛。

**咬合痛**是在咬到牙齿的某个特定位置时,突发剧烈疼痛,特别是在食用富含纤维、韧度弹性大的食物时,咬下去的时候不痛,松开出现疼痛。

**冷热刺激痛**是当裂纹近牙髓时,患牙受到冷热刺激会引起敏感疼痛。也可以表现为食用冷的、甜的食物引起疼痛。

**自发痛**是当裂纹继续进展,细菌和毒素还可能沿着隐裂纹进入牙齿深层,逐渐波及牙神经,这时候可能会出现自发性阵发性痛、放射痛、夜间痛等急性牙髓炎的症状,甚至可能会痛得上下牙无法对咬起来,此时不加以治疗,牙髓炎可能由急性转为慢性,反复发作并向更深层

扩展。当出现以上症状时,建议尽早去看牙医,拖延就医很可能使牙痛越发剧烈。

除了咬山核桃一类的硬物外,还有一些因素也可能导致牙隐裂。牙齿矿化不全引起的牙齿结构薄弱;过陡的牙尖可能造成咬合时牙齿负荷过大;随着年纪增长,牙齿的脆性增加,在外力作用下更容易折裂。

牙齿的过度磨耗、夜磨牙和单侧咀嚼等不良习惯,会使患牙长时间受到超过生理范围的力量,最终引起隐裂。除此以外,还有比如面部受到突然的外力打击;根管治疗后的牙齿未及时进行冠修复,相较正常牙齿更容易发生折裂。

## 雨水节气话养生

■伟波

今天是二十四节气中的第二个节气——雨水。顾名思义,这一节气前后,天气回暖,雨水逐渐增多。雨水节气养生该注意哪些方面呢?

雨水节气,北方冷空气活动频繁,天气乍暖还寒,正是人们常说的“春捂”的时候,这是古人根据气候特点提出的穿衣方面的养生原则。雨水后,春风送暖,致病的细菌、病毒也容易传播,需要注意预防感冒等流行

性疾病的发生。

初春的降雨会引起气温的骤然下降,老年人的血压会明显升高,容易诱发心脏病,儿童也易患呼吸系统疾病,导致感冒和发烧,这些情况均需防范。这一时节,人们容易“春困”,需注意劳逸结合;在运动方面,宜选择散步、慢跑、打太极拳等舒缓的锻炼方式。

**春捂:**很多人为了预防“倒春寒”就会想到春捂,但是春捂也要捂得恰到好处,否则反而不利健康。春捂的重

点在于背、腹、足底。背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉,减少感冒几率;腹部保暖是有助于预防消化不良和寒性腹泻。

**健脾祛湿:**随着雨水节气的到来,降雨量会逐渐增加,但若雨水过多也会导致湿气过盛,对人体最直接的危害就是湿困脾胃,所以,这一时期要加强对脾胃的养护,健脾祛湿。最简单的健脾祛湿的办法便是食疗,比如芡实莲子苡仁汤。

**睡前养护阳气:**在睡觉前通过按摩腹部来养护自己的阳气。具体方法:仰卧床上,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上按顺时针方向旋转按摩200次左右即可。一来有利于促进消化,排除脾胃湿气,二来有助于腹部的保暖,有利睡眠质量。还有一个方法是“提肛”,可固精益肾、提振阳气。

中医认为肝主生发,春季肝气旺盛,养生不当容易损伤肝脏,从而导致脾胃功能下降。雨水前后应当着重养护肝脏,同时保持肝气调和顺畅,饮食上尽量少食辛辣,多吃新鲜蔬菜,少酸多甜。雨水节气还要谨防受凉,少食生冷之物。此时气候仍然较为阴冷,可以多吃应季美食:春笋、荠菜、山药、胡萝卜、豆芽、爆米花等。

## 乐享假日时光



春节期间,我省各地普遍天气晴朗、气温舒适,温州市龙湾区众多家长带着孩子走进游乐园,玩彩滑、溜索、荡秋千等,放松心情,乐享假期时光。

通讯员刘吉利 摄

雨·水

正月中，天一生水。  
目东风既解冻，则庶而为雨水。