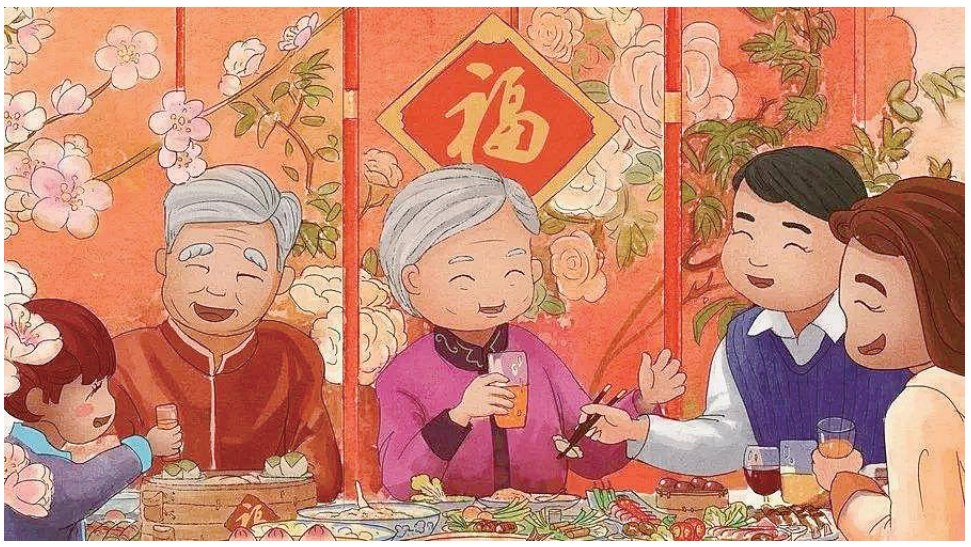
这几类人春节养生要特别注意



春节里，有的人外出旅游、有的人熬夜打麻将、有的人胡吃海喝……殊不知，这种生活方式并非适合每个人。这里，我们为大家盘点了这四类人群，需要特别注意春节养生。

□本报综合

A 老年人

注意事项一：保证饮水

由于严寒，不少老年人的户外活动减少，这样人体血脂的摄入和代谢比例容易失调，使血液粘稠度增加，从而形成血栓，诱发心梗的因素产生。

所以，喝水是弥补发生上述疾病的有效方法。喝水不仅对皮肤、内脏有好处，而且可保持精神状态良好。因此建议老人朋友保持身体有充足的水分补充。

注意事项二：生活规律

节日期间，儿女满堂，中老年人心情愉快，经常会准备很多东西而且精神兴奋，这有可能导致忙碌，或生活不规律，诱发心血管疾病的发生。

注意事项三：避免疾病

小的疾病有时可能成为“导火索”，如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、气喘等，都会加重心脏负担，加重病情甚至引起生命危险。

B 亚健康人群

注意事项一：心情愉悦

“已经有太多的研究表明，我们的心情是否良好会给身体的健康造成一定的影响，不少疾病都是因为长期处于抑郁、压抑或是焦躁的负面情绪下而慢慢衍生出来的。”中医专家表示，保持愉快的心情，能够让我们始终处于积极向上的状态，开朗乐观，充满活力。

注意事项二：作息规律

每个生物都有特定的节律性，也就是所谓的生物钟，就像四季更替、黑白交替一样，只有在正确的时间段做正确的事，才能够有一个正确的发展。要遵从科学的、符合人体实际的时间表，合理安排作息，并严格遵从之，否则紊乱的生物钟会让你感觉身体各种不适。

注意事项三：保证睡眠

我们不仅仅要保证每天睡足8个小时，还要尽量提高睡眠的质量，让疲惫了一天的身体能够在这几个小时的时间内得到充分的自我调息。睡前不要让自己太兴奋，可以用热水泡泡脚……这些都是有助于睡得香甜的小窍门。

C 糖尿病患者

每当节日过后，因病情加重去就诊的糖尿病患者就会明显增多，除血糖明显升高外，有的甚至出现急性并发症、心脑血管意外而危及生命。因此，春节期间加强自我保健是非常有必要的。

注意事项一：生活规律别打破

不要因为过节而打乱正常的生活规律，尤其是老年糖尿病患者，大多伴有高血压、冠心病、脑梗、肾脏疾病等慢性基础疾病，要尽量避免情绪波动、过度劳累和熬夜，不要长时间泡在电脑、电视、麻将、牌桌上，否则易引起体内阴阳失调、气血失和、经络阻塞、脏腑功能紊乱，为疾病的发生和恶化创造条件。

注意事项二：春节期间管住嘴

首先，偶尔多吃不要紧，经常放松可不行。其次，荤素搭配要适当，每餐必须吃主食，这是血糖控制的关键。再次，饮酒一定要适量，并吃好主食防止低血糖。对于病情稳定且没有并发症的患者可适当饮酒，低度白酒、干红及干白葡萄酒均可，每天饮用的量一般掌握在25克（半两）左右。饮酒时一定要及时进食主食以防止低血糖的发生。此外，许多无糖食品其实含有较高的能量或糖类，一定要慎食。

注意事项三：无论如何都得动

春节期间或多或少会较平时多些进食，只要注意适当运动，血糖还是能够得到良好控制的。不建议患者晨起空腹活动，应等到太阳出来，餐后1～2小时运动为宜。

D 高血压患者

注意事项一：不要吃得过饱

老年人胃肠消化机能减退，节日饭菜又多不易消化，过度饱餐，很容易造成消化不良，发生急性胃肠炎、急性胰腺炎等。同时因吃得过饱，使膈肌位置上移，影响心肺的正常活动，加之消化食物需要大量血液集中到胃肠道，心脑供血相对减少。这对高血压病人来说，常常易诱发中风。

注意事项二：不要贪杯暴饮

过量饮酒及豪饮烈性酒都会使血压升高。另外，老人的肝脏解毒功能差，喝了酒易醉。特别是老年人的胃黏膜萎缩，受到酒精刺激，易引起急性炎症和出血。

注意事项三：不要长时间看电视

节日文娱活动丰富多彩，患有高血压病的老年人应有所节制。电视辐射可致血压高，尤其情节紧张的电视节目，可使人情绪激动，易诱发脑血管意外，造成所谓“乐极生悲”。

注意事项四：不要过度兴奋

高血压病人节日期间要注意保持情绪稳定，避免过度兴奋、紧张，不宜参加竞争性很强的文娱活动。否则，可能因情绪波动，交感神经兴奋，血液中儿茶酚胺等血管活性物质增加而引起全身血管收缩，心跳加快，血压升高，甚至可引起脑溢血。

注意事项五：不要改变生活习惯

节日喜庆，亲友来访，待客频繁，高血压病人要注意尽量不打破原有的生活规律。美国一学者研究发现，90%的高血压病人说话30分钟后血压升高。因此，节日期间，老年高血压病患者，不宜频繁和长时间接待客人。

■健康知识

酒后吃这些水果可保肝养肝

一次过量饮酒就相当于得一次轻型肝炎，喝酒之后一定要保护好肝脏。饮酒后首先要多喝水，要喝饮酒量的5倍的水，利于酒精尽快随尿排出体外。酒后不建议喝浓茶，可以吃点蔬菜水果、喝点菊花茶、大麦茶等，保肝护胃。当然，还可以常吃以下几种水果保肝养肝。

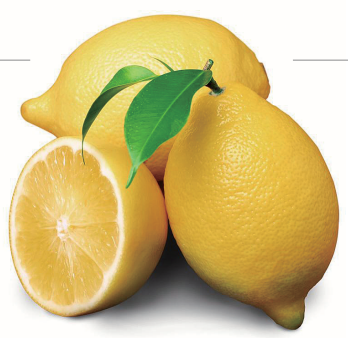
1、香蕉

香蕉属于低热量但营养高的水果，其含有丰富的蛋白质、钾、维生素A、维生素C、膳食纤维等有益成分，尤其是维生素B1或维生素E对酒精在肝脏解毒功能有特殊功效。

香蕉在促进肝细胞的修复与再生、提高机体免疫力、保护肝脏等方面都是很有益的。香蕉能清热滑肠解毒、能主治饮酒过多所致的烦渴。

2、柠檬

柠檬具有养肝健脾、防毒解毒的功效，经常适量食用可保护肝细胞免受自由基的破坏，可有效地促进蛋白质的合成，加快肝细胞的修复与再生功能，进而起到养肝护肝的功效，但柠檬属于酸性大的食物，对于胃酸多的人群，应适量且慎食为宜。



3、乌梅

乌梅以酸入肝着称，其具有补肝、敛肝的医用价值，不仅具有和肝气，养肝血的功效，而且还能加强肝脏的解毒能力、促进消化吸收，进而达到调肝、养肝、护肝的功效。

乌梅能强化肝脏功能，有预防宿醉的作用。酒醉早晨起来觉得痛苦时，宜用乌梅煎汤加入砂糖饮喝。此为速效性的方法。乌梅可在中药店买到。此外，梅子中含多种有机酸，有改善肝脏机能的作用，肝病患者宜食之。

4、猕猴桃

其素有超级水果之称，含有丰富的钙、维生素C、维生素E、必须氨基酸、矿物质等有效成分，经常食用具有调免、护肝、防癌、养颜的功效。猕猴桃能够帮助肝脏排毒，其保肝的作用特别强。

爱喝酒的人应在酒后吃点猕猴桃，因为它不但能解酒，还能够帮助肝脏排除酒毒，也能够迅速缓解肠胃的湿热和一些不适的症状，如恶心，呕吐，头痛。

□本报综合