

对中国人而言,春节是一年中最重要的节日。此时,家家户户都在热热闹闹地准备迎新春,我们也特别为您准备了一份春节健康攻略,全方位地覆盖假期怎么吃、怎么养、怎么动。祝愿大家都能过一个健康祥和年。

大餐上桌,正确“干饭”顺序是这样

□ 宋戈

春节期间各种可口佳肴、美味年货让人管不住嘴,一不小心就“长膘”了。其实,胖瘦永远都是能量的较量,如果能量摄入多、消耗少,肯定容易胖,反之就会瘦。

有没有什么方法可以让我们胖得没有那么快呢?答案是,还真有。

我们的消化系统是一条长长的消灭食物的“战线”,那么一旦有食物开始进入胃,这条“战线”就需要投入不同的“兵力”(消化液)来消化食物。所以,我们要养成一个好的进餐顺序。

首先,饭前喝汤能够提供一部分饱腹感,喝一小杯水或吃少量水果,也可以起到同样的效果。

其次,我们最好吃一些高纤维食物“打底”,优先选择菠菜、油菜等深绿叶蔬菜。它们的到来,并不会引起血糖的大幅波动。我们嘎吱嘎吱嚼着蔬菜的时候,大脑这个总指挥同时对后方——肠胃发出指令:“准备好了啊!”

接着,摄入高蛋白的瘦肉、去皮鸡鸭、鱼、虾、鸡蛋、豆腐等。蛋白质大部队及时赶到,身体也已经为此做好准

备,所以胃一点也不害怕,继续加快蠕动的速度和提高释放胃酸的效率。

最后吃主食,土豆、山药、芋头等薯芋类食物要跟主食放在一起吃,并替换部分主食,也可用粗杂粮替代部分白米白面。碳水化合物具备快速进入身体,让血糖水平飙升的技能。因此,最后再让碳水化合物“见缝插针”地进来,先前的膳食纤维和蛋白质一定程度上能阻碍它们“兴风作浪”。

(作者系西安交通大学附属第一医院营养师)

健身房不开门,在家也能动起来

□ 张铭

如果大餐已经下肚,健身房又没开门,不如用居家运动来“补救”一下吧。下面这些动作,你全部可以徒手在家完成。

陪爸妈练练腿

人老腿先老,腿部肌肉流失会造成腿脚不利索,因此,腿部肌肉力量锻炼尤为重要。老年人要想腿脚利索,上下楼梯不费劲,除了及时补钙,锻炼腿部肌肉也非常重要。教给大家2个练腿的动作,由易到难,我们可以带着父母一起练起来。

椅子起身:第一,坐在椅子上,臀部往前挪到一半位于椅子外面。脚掌后挪,感受小腿后侧的拉伸感;第二,身体坐直,膝盖不要内扣;第三,起身前让上身前倾,感受臀部的

拉伸感。借助臀部与脚踝的力量快速起身。起身过程中保持重心位于脚的中间。每组15-20次,做3组。

徒手深蹲:一是建议要蹲到自己的大腿和地面平行;二是深蹲时还要注意脚尖略向外打开,不超过30度,双脚不要平行;三是腰背始终保持挺直,骨盆始终保持中立位。每组15-20次,做3组。

爬楼梯好处多

既往研究发现,人上下楼梯所消耗的热量,比相同时间的散步多5倍,比游泳多2.5倍,比打乒乓球多2倍,比跑步多0.25倍。爬楼梯有助于减肥,爬10分钟楼梯,人体需消耗热量约837.2焦耳,下楼消耗热量为上楼的三分之一。

爬楼梯健身的方法因人而异,速度可快、可慢、可匀速、可变速。爬楼梯的正确姿势是要用自己觉得较有力的腿迈上台阶,然后将整个脚掌平稳放在台阶上,要注意膝盖朝前,避免内/外八字脚。同时,上半身保持直立,切勿前倾。下楼梯的时候,人的重心在后面的腿上,因此我们要先迈出感觉相对较弱的那条腿。

爬楼梯的强度应根据个人体质,以不感觉过度吃力为好,每次进行10-15分钟。有关节病患者、心脏病患者、肺病患者、高血压患者、糖尿病患者等人群不宜进行爬楼梯运动。

(作者系国家体育总局体育科学研究所副研究员)

春节养生『不打烊』

过年唠点健康嗑儿

五个小贴士助你健康过年

□ 钟丹

春节假期,恰逢“五九”,天气仍较冷。做好以下几件小事,愿大家平安过节。

清晨缓起身

冬天赖会儿床,有许多你想不到的好处。睡眠时人体新陈代谢减缓,清晨交感神经兴奋,突然起身,血压短时间上升,容易导致脑部供血不足。早晨阳气生发,突然剧烈活动会扰动阳气。多躺一会儿,有利于阳气缓慢、有序地生长,维持身体阴阳平衡。

晨练别过早

冬季清晨气温低,空气对流弱,污染物难以扩散。此时锻炼,不仅会吸入污染物,寒冷空气还会刺激呼吸道和血管,降低呼吸道防御功能,增加感染风险;同时使血管收缩,血压升高,加大心脑血管疾病发作几率。等太阳出来气温回升,再外出锻炼更好。

出门戴帽子

头部血管丰富,人体约三分之一

热量从头部散发,堪称“散热大户”。不戴帽子,热量散失快,如同暖壶不盖塞子。保持头部温暖,能减少全身热量流失,维持核心体温,增强抵抗力。

刚回家慎沐浴

在寒冷室外,身体为减少热量散失,体表血管收缩。一进家门就洗热水澡,血管会迅速扩张,血液大量流向体表,导致心脏和大脑供血相对减少,血压大幅波动,给心血管系统带来负担。因此,到家后先缓一缓,待身体适应室温后再洗澡,更利于健康。

冬季善养肾

中医认为冬季与肾相应,此时养肾事半功倍。肾属水,黑色也属水,多吃黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物,可起到补肾效果。此外,中医称腰部为肾之府,肾经和膀胱经经过此处。双手搓热后揉搓腰部至发热状态,能促进腰部血液循环,增强肾脏功能。

(作者系成都中医药大学功能检查科副主任医师)

本版图片为视觉中国供图