

假期落幕 健康登场

春节后的饮食智慧

春节假期结束，不少人的身体却还处在“节日模式”：早晨起来口中仍有余腻，胃部隐隐不适，体重秤上的数字悄然攀升，精神也似蒙了层薄雾。这些信号如同身体发出的密电，在提醒我们：节日盛宴虽已散场，但健康调整的序幕刚刚拉开。

节制摄入油脂，为身体减负

菜肴中隐匿的油脂，如同潜伏的暗流，会让我们在不经意间摄入过量。油炸点心和肥腻肉类不仅会带来额外热量，更会加重消化系统负担。节后宜逐步减少烹饪用油量，优先采用蒸、煮、炖、凉拌等烹调方式。若菜肴油重，可备一碗清水，涮去表面浮油再食用。坚果虽是健康零食，但因油脂含量高，每日吃一小把足矣，切忌以“年货尚未吃完”为由过量食用。

增加蔬果摄入，补充膳食纤维

膳食纤维如同身体的清道夫，能促进肠道蠕动，吸附多余油脂，助其排出体外。节后饮食应有意识地增加蔬菜摄入量，特别是深绿色叶菜、十字花科蔬菜及菌菇类。建议每餐蔬菜占摄入量总量的一半，且保证食材颜色多样。水果选择应偏向低糖品类，如草莓、蓝莓、柚子、苹果等。优先选择完整水果而非果汁，以保留其宝贵的膳食纤维。

优选蛋白质，修复身体机能

节日期间蛋白质的摄入来源，常偏重于红肉及加工肉制品。节后宜调整蛋白质摄入结构，提高鱼类（特别是深海鱼）、虾、去皮禽肉、豆制品及低脂奶制品的占比。这些食材能提供优质蛋白质，脂肪含量相对较低，且富含不饱和脂肪酸、钙等，有助于身体组织修复，维持机体正常代谢。

巧选主食，稳定血糖

精制米面及各类糯米制品，是节日期间主食的常态选择。节后应逐步引入全谷物，如糙米、燕麦、藜麦、玉米及各种杂豆。这些复合碳水化合物消化速度慢，能平稳血糖，提供持久饱腹感，避免出现“饱后即困”的现象，同时能补充B族维生素和矿物质。

充足饮水，促进代谢

节日期间，茶酒饮料往往取代了白开水的饮用。充足的水分是身体代谢废物、调节生理机能的基础。节后应恢复每日饮用1.5至2升水的习惯，以白开水、淡茶为主。可适量饮用绿茶、普洱茶等茶饮，其中含有的儿茶素等成分有助于抗氧化。务必减少含糖饮料、果汁及酒精饮品的摄入，减轻肝脏代谢负担。

食有定时，细嚼慢咽

节日聚餐常会打乱三餐规律，且聚餐时氛围热烈，容易导致进食过快。恢复规律的三餐进食时间，有助于消化系统建立稳定的工作节律。建议专心进食、充分咀嚼，每餐用餐时长不少于20分钟。这既能通过饱腹感自然控制食量，又能减轻胃肠负担，促进营养吸收。

配合运动，提升活力

饮食调整需与身体活动相辅相成。节后可选择快走、慢跑、游泳、瑜伽等中等强度运动，每周累计运动时长不少于150分钟。运动不仅能消耗多余热量，更能改善全身循环、提振情绪，与健康饮食共同作用，加快身体状态“复位”。

简单食谱，助力实践

早餐示例：燕麦粥（燕麦片、牛奶、枸杞）一碗，水煮蛋一个，凉拌菠菜一小碟。
午餐示例：杂粮饭（大米混搭糙米或小米）一碗，清蒸鲈鱼一段，蒜蓉菜花一份，豆腐菌菇汤一碗。
晚餐示例：小米粥一碗，鸡丝炒彩椒一份，凉拌黑木耳一份。
加餐可选：原味酸奶一杯，或苹果一个。
(周口市中医院 高军丽)

春天到了，抓住孩子“蹿个儿”好时机

俗话说“春天孩儿面，一天变三变”，这不光指天气，也形容孩子长得快。春天是孩子一年里生长最快的时期。

中医讲“春生夏长”，自然界的生发之气能带动孩子的成长之气。现代医学研究也证实，春夏两季日照充足，人体维生素D合成增多，对孩子的骨骼生长尤为有利。

想帮孩子抓住这个黄金期，记住三点核心：吃好，睡好，玩好。

吃好：不是吃大鱼大肉，关键是健脾。

孩子的成长发育需要肥沃的“土壤”，这“土壤”就是孩子的脾胃。食物吃进去能被消化吸收，才是长高的关键。“要想小儿安，三分饥与寒。”不要给孩子吃得过饱，而且要少吃生冷食物、甜食和油炸食品，这些食物最易损伤脾胃。

睡好：晚上早睡，最好22时前进入深睡眠。

孩子处于深睡眠状态时，生长激素分泌最旺盛。中医说“人卧血归肝”，夜间充足的睡眠，能让肝血充分滋养筋骨，助力孩子生长发育。

尽量让孩子在21时前上床，保证每日睡眠充足。睡前不要让孩子玩得过于兴奋，可以给孩子泡泡脚、读睡前故事，帮助孩子平复情绪、安静入睡。

玩好：多到户外动起来，顺应生长之气。

春天要鼓励孩子多玩多动、舒展筋骨，这正是顺应春季的生长之气。

保证孩子每天至少进行1小时的户外活动，让孩子在阳光下跑跑跳跳，既能锻炼身体，又能促进体内维生素D的合成。

助长首选运动：跳绳、摸高、打篮球、打羽毛球。

如果孩子个头偏矮，同时伴随食欲差、睡眠不安、便秘腹泻交替等问题，建议带孩子前往医院，由专业医师辨证体质、调理脾胃。也可以选择助长贴、中药生长代茶饮等，健脾益肾、疏通经络、激发生长潜能。

如果孩子长期比同龄孩子矮一大截，每年身高增长不到5厘米，应及时就医，进行科学的生长评估与相关检查。

(周口市中医院 李雅琪)



助长贴



生长代茶饮

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 郑伟元

协办单位
周口市中医院

