



春节七天假期热热闹闹地过了，尽管重新回归规律的生活，但假期中连续的大鱼大肉，让肠胃首当其冲受到伤害。专家提醒，假期中饮食不节对人体胃肠道造成了负担，假期后应注意调整饮食、清理肠胃，让“不堪重负”的肠胃得到休息和调整。

年后清淡饮食“清肠胃”

食白粥去油腻

春节期间，面对色香味俱全的菜肴和众多零食，人们常常会在不知不觉中吃下比平常更多的食物。加上春节饮食讲究丰盛，大鱼大肉在所难免，因此肠胃在经历了几天超负荷运转后很容易产生问题。最普遍的就是导致腹胀、腹痛、食欲不振等问题，严重的可能引起急性肠炎、胃溃疡等疾病的出现或者复发。

广州中医药大学附属第一医院综合科主任杨小红表示，节后适当调理肠胃，最简单的做法就是清淡饮食。与节日饮食中肥甘厚腻相反，节后饮食要减少油腻，少糖、少盐，而有些人喜欢煲白粥“清肠胃”的做法也是可以的，粥水等易消化的食物有助于帮助脾胃运动，但并非一定要白粥，也可以根据个

人口味添加青菜和肉类，一方面促进食欲，另一方面也有助于营养均衡。但基于清淡饮食的原则，肉类不要放太多，并尽量使用瘦肉等少油腻的食材。

山楂水助消化

一般来说，脾胃功能因为饮食不节而受损后，饮食调理 3~7 天左右一般可得到恢复，而胃肠功能较弱的人可能就要久些。杨小红提醒，如果腹胀的问题比较严重的，可以用山楂、麦芽和谷芽煲水喝，有助消化，但胃酸过多的人群应慎用。另外，老年人的胃肠道功能较差，调理的时间也相应要长一些；胃动力较差的人群可以吃一些加强胃动力的药物；而有基础疾病的人群饮食调理可以咨询专科医生的意见。

杨小红提醒，经过饮食调理 7 天甚至长

时间都不能缓解胃部不适的问题，则应该引起重视，这可能不仅是“吃伤”那么简单，也许是其他原因引起的胃肠道问题，应引起重视并及时到医院检查。

蔬菜和水果防便秘

清淡饮食不仅仅是粥水，蔬菜和水果也必须注意补充。假期除了饮食不规律、暴饮暴食带来胃肠道不适外，起居不规律和缺少运动也会影响胃肠的正常蠕动，加上可能吃多了辛辣上火的食物，容易引起便秘。中医认为，便秘多由体内大肠积热、气滞、寒凝或阴阳气血亏虚，使大肠的传导功能失调所致。通过饮食调节，多吃新鲜蔬菜和水果，同时多喝水和加强运动，能对便秘起到很好的改善作用。

(谢哲)

消滞方剂去除节日之腻

★麦芽茶

用炒焦的麦芽 30 克，水煎饮服。用于汤圆伤食及面食伤食。

功效：麦芽含淀粉酶，淀粉在淀粉酶的作用下分解成麦芽糖与糊精。麦芽煎剂对胃酸与胃蛋白酶的分泌有促进作用，有消食、和中的功效。

★山楂茶

用炒山楂 9 克，研为细末，加糖少许，用沸水冲服。用于肉积伤食。

功效：山楂味酸、甘，性微温。能健脾开胃，消食化积，散瘀消滞。食用山楂能增加胃酸分泌，增加酶的活性。山楂所含脂肪酶有助于脂类食物的消化，故长于消肉积。

注意：脾胃虚弱者慎服。孕妇不宜食用，因山楂破血破气，容易动伤胎气、导致流产。空腹不宜多食，因它所含的酸性成分较多，空腹多食，会使胃中的酸度急剧增加，容易导致胃痛，甚至导致溃疡。

★橘皮生姜茶

鲜橘皮 20 克，切成细丝，生姜 10 克，切成

碎末，加白糖适量，用沸水冲泡，每日早、中、晚各饮 1 次。用于伤食者的消食。

功效：橘皮芳香健脾，祛风下气，又能缓解脾胃气滞。橘皮所含的挥发油对消化道有缓和的刺激作用，有利于胃肠积气排出，能促进胃液分泌，有助于消化。俗话说：“饭不香，吃生姜。”生姜含姜辣素，对口腔及胃肠有刺激作用，能促进消化液分泌，增强胃肠蠕动，减少肠内的异常发酵，排除消化道中积存的气体。

★鲜芹菜果汁

鲜芹菜 250 克，苹果 1~2 个。将鲜芹菜放入沸水中烫两分钟，切碎与青苹果榨汁，每次 1 杯，每日 2 次。

功效：如果吃的油腻食物较多，喝杯纤维素含量高的芹菜汁大有裨益。芹菜中的纤维素可以带走部分脂肪。同时，芹菜还含有挥发性的芳香油，香味诱人，对增进食欲，帮助消化、吸收都大有好处。另外，解油腻还可以吃橙子、柚子等酸味水果。

★淮山蜂蜜汤

淮山 30 克，鸡内金 9 克，蜂蜜 15 克。淮山、鸡内金水煎取汁，调入蜂蜜，搅匀，每日 1 剂，分两次温服。用于脾胃虚弱，运化不良而致的食积不化、胃口差等。

功效：鸡内金味甘，性平，消食健脾。鸡内金能使胃液分泌量及酸度增加，胃的运动机能增加，排空加速。淮山味甘，性平，能健脾补肺，固肾益精。淮山所含消化酶，能促进蛋白质和淀粉的分解，故有增进食欲的作用。蜂蜜味甘，性平，能补中益气，润肠通便。

★萝卜酸梅汤

每次用新鲜萝卜 250 克，洗净切成薄片，酸梅 2 枚，清水 3 碗，煎至 1 碗半。加食盐少许调味食用。

功效：萝卜熟食能化痰消谷，化积滞，解酒毒。酸梅功能下气生津。本汤有宽中行气，化积滞，下气生津，化痰热之功。适宜饮食积滞或进食过饱引起的腹胀、噎气者食用。

(雷永乐)

4 对饮食搭配防感冒

冬春是感冒高发季节，近日，日本美容健康网“Ranger”刊文介绍了营养师总结的能预防感冒的 4 对饮食搭配。

西兰花+贝类。西兰花富含维生素 C 和胡萝卜素，具有强效抗氧化作用，搭配富含优质蛋白和锌的贝类，能增强人体免疫力，预防感冒。

生姜+菠菜。生姜所含的辣味成分姜辣素和姜酮有发汗活血作用，能改善体冷现象，与富含胡萝卜素的菠菜搭配，可增强预防感冒的效果。

鲑鱼+番茄。鲑鱼几乎含有全部种类的 B 族维生素，番茄则含有抗氧化成分番茄红素，两者搭配能活化增强细胞的机能，提高免疫力，预防感冒病毒入侵。

大米+黄豆。大米的主要成分是碳水化合物，其蛋白质质量并不高，但与富含赖氨酸的黄豆搭配，可提高蛋白质质量，增强免疫力。(姚力杰)

服药应该防呛咳

有调查发现，47% 的老年患者在服药过程中曾发生过呛咳，尤其是帕金森病患者。儿童也是服药易呛咳的人群。这与他们的生理特点和服药习惯有关。

老人咽喉感觉和运动功能减退，若在服药时注意力不集中、吞咽过快或边说话边服药，药片很容易呛入气管，引起剧烈咳嗽、肺炎甚至窒息。儿童气道狭小，药物呛入气管时更易发生气道痉挛、堵塞，导致窒息。老人和儿童服药可试试以下几个方法。

一次只吃 1 片药。儿童、老人如果感觉服药困难，可一次只服 1 片药，最好先用温开水湿润喉咙，然后再分片用水送服。

送服水量要适宜。服药不要干吞，而应当用温开水送服，水量一般建议为 100~200 毫升。干吞或用水太少容易造成药片粘在食道，对局部黏膜造成损伤。同时提醒大家，服药后也不要喝太多水。喝太多水稀释胃酸，会影响部分药物的溶解，不利于吸收。

服药时不做其他事。服药时应专心，不要在服药的同时做其他事情或者说话。吞咽时不要动作过快，应在水充分润喉的情况下，缓慢吞下，并及时用水送服。

特殊情况，咨询医生后研成粉。给婴幼儿喂药时，不可捏鼻硬灌，否则很容易发生呛咳。少数人因疾病原因吞咽功能受影响，吃药也很困难。这些特殊人群在必要时可在医师或药师的指导下，将药嚼碎或研碎用水溶解后服用。需要注意的是，缓释片等特殊剂型不宜随意掰开、研碎服用，否则药效会受影响。

发生呛咳时，要立即停止服药，缓慢呼吸，让患者坐直并用力拍打其背部；婴幼儿可采取头低脚高位，拍其背部，并及时到医院检查处理。

(汪燕)