

壹仁堂：过年就是吃喝玩乐，养生秘诀就渗透在这四个字里

产品名称	壹仁堂：过年就是吃喝玩乐，养生秘诀就渗透在这四个字里
公司名称	武汉壹仁堂健康科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	武昌区和平大道1178号武汉理工大学余家头校区教工食堂
联系电话	18007161178 18163314999

产品详情

春节是我国最大的一个传统节日，也是一个很特别的节日，它有很多的风俗习惯。但无论什么风俗习惯，亲友相聚肯定少不了美酒佳肴，心情舒畅了，嘴巴满足了，可是一个健康的无形杀手也悄悄地逼近了，其实欢闹的春节离不开吃、喝、玩、乐，要说谁春节能吃少喝少，那肯定是不可能的，而健康养生恰恰就渗透在这四个字里。

吃

过分“充足”的营养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病在人群中的发病率明显升高。加之过食油腻、生活规律常被打乱等，使有些人的身体不能保持新陈代谢的平衡和稳定，引起生理机能紊乱，春季养生，最主要的是肝脏，要做到养肝护肝，饮食是很重要的，对于一些温性的食物应该多吃，但辛辣应尽量少吃才行。

辛辣食物虽然好吃，却容易导致“上火”，表现为咽喉干燥疼痛、眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、食欲不振、大便干燥、小便发黄、脸上起痘等。像羊肉、狗肉以及辣椒等不应该吃那么多，否则会导致肝气过盛而损害脾胃。

这时，少沾些荤腥，多吃点蔬菜，便可解除身体危机。新鲜蔬菜是一种碱性食物，不仅含有丰富的纤维素，可解油腻，维持胃肠正常蠕动，预防便秘，而且能中和体内多余的酸性物质，维持人体新陈代谢的需要。

喝

聚会喝酒少不了，春节没酒，年味不浓。小酒怡情，大酒伤身。尤其高浓度的酒精会刺激血管加重硬化，也能引起血压升高。一滴酒不沾情面上过不去，可真开了口子，就没法再拒绝其他人的敬酒了，导致喝吐，甚至喝进医院的人比比皆是。

美国心脏协会建议，男女每天饮酒最好分别不要超过2杯和1杯。1杯酒相当于2.75盎司(约合78克)白酒、4盎司(113克)红酒、12盎司(340克)啤酒。在喝酒的时候，尽量不要跟这些碳酸饮料一起喝，这样胃是受不了的。

适当的喝酒对强健身体，提高身体免疫力，减少疾病，延年益寿也有积极的推动作用。同时也要吃一些能有效解酒醒酒的食物，方可缓解第二天头晕头痛、恶心反胃等不适症状，并能很好地清除体内沉积的酒毒，

所以要有意识喝一些，而不是每次都酒醉不醒，这样才能养生健康！

玩

现下北方地区天寒地冻，南方也是多雨水，这样的天气条件对支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病患者来说很难熬。但这就并不是说春节不能出去玩了，玩也要注意养生才对。此时气温低，肌肉、韧带的柔韧性较差，对关节的保护力度减弱，容易造成关节损伤，尤其是老年人，更是要注意这点，因此热身跟充足的保暖非常有必要。

有些人为了漂亮，穿得格外少，很容易引发感冒发烧。小孩子在过年的气氛中，容易过度放飞自我，如果保暖做得不够充分，染上风寒就得不偿失了。如果一天中大部分时间在室外，那一定要穿暖和些，减少身体暴露在外的地方。

对于心血管不甚健康的老年人来说，更不可纵情地玩，去哪儿玩，玩什么，都要深思熟虑方可应对健康问题。

乐

过年都是快乐的氛围，这对于患有高血压和冠心病的老人来说，这过度的快乐的情绪，反而也有坏处。人在快乐的时候情绪高涨，浑身轻快，干起活来有使不完的劲，看到子女孙辈都在身边，那兴奋自然是不言而喻的，但是高涨的情绪会带来血压的波动起伏，如果有相关疾病的，可就要多点注意啦。加上饮食必然会油腻，对心脑血管的压力倍增，高血压患者最应该保持心情平静。

还有一点，就是现在的父母喜欢催自己的子女赶紧结婚，帮女儿儿子物色相亲对象，更是好多家庭的必有节目。但父母的不断催婚，给子女造成了不少心理压力，言语顶撞父母的情况，整个节日都闹得非常不愉快，相信不少人都有过这样的经历。如果有高血压的人，尽量避免，情绪忽高忽低，一旦遇到这

些负性刺激，应学会“冷处理”。

子女婚姻大事自己能不操心就尽量少操心吧！即使做不到也要尽量学着自我疏解，顺心的和不顺心的都能够平静地接受。

只有身体好，注重养生，才是自己过年最好的礼物。