

# 拒绝“节日病”，假期吃喝有讲究

医生：荤素要搭配，坚果不可吃太多，吃药千万别喝酒

一年的忙碌奔波，在春节等来亲友的团圆相聚，吃喝几乎是最重要的“节目”。三湘都市报记者从长沙多家医院了解到，往年春节急诊接诊的患者，数心脑血管疾病和消化系统疾病患者最多。分析背后的原因，主要是饮食不当、吃喝过度导致的。

在新年即将来临之前，记者走访多家医院，总结节日期间健康饮食的好建议。

■记者 李琪 通讯员 杨艳



## 用餐要有荤有素

长沙市中医医院(长沙市第八医院)南院针灸科副主任余畅表示，冬春交替，春节时机体与万物处于阳气初生，阴气尚盛的时期，春节这一特殊时期的养生，重点要从保养脾胃、顾护阳气、舒畅肝气几方面入手。

在饮食上，记者整理几位医生建议，主要的要求是合理进食，荤素搭配有度，促进营养的均衡。家中“掌厨”的人需要用心一点，每天配餐时搭配谷物、蔬菜、豆类、菌类和水果，谷物和豆类平均每天确保三种以上，蔬菜、菌类每天三种以上，水果最好四种以上。荤菜类，肉、鱼、虾、蛋都齐全，每天也需要三种以上。

这些食物，每周应该更换品种，促进营养的均衡吸收，此外牛奶也要配在每天的饮食中。

## 坚果不要吃太多

春节团聚时坐在一起烤火聊天，果盘中的坚果必不可少。花生、瓜子、核桃、松子、杏仁、碧根果……随着生活条件的不断改善，这些年来坚果的品种越来越多，口味也多样。

但品种众多的坚果前，医生建议，一定不能多吃。62岁的长沙市民刘焱驰，饮食一直以素食为主，但经常吃坚果抗心衰，最后因为吃了大半包麻辣花生，导致血脂中甘油三酯足足超过正常值4倍。

医生表示，坚果确实营养价值很高，有促进脑细胞发育，增强记忆的功能，老少均可食用。但坚果中的坚果的脂肪含量不容小觑，比如新鲜的花生，脂肪含量为44%-45%，蛋白质含量为24%-36%，含糖量为20%左右。过量食用容易导致甘油三酯增高，增加血管及肾脏负担。

需要注意的是，市场上有很多口味的坚果，但医生建议购买没经过调味的原味坚果，因为调味的盐等会增加坚果的热量，且调味时坚果开壳容易氧化变质，可能会生成一些有害健康的成分。

## 暴饮暴食不可取

暴饮暴食、贪杯喝多，常常导致“节日病”的发生，出现胸腹胀满、胃脘疼痛、恶食呕吐、泄泻等消化不良或大便干结、口舌生疮、牙龈肿痛等上火的病症。因此，医生提醒，春节饮食要节制，注意保护好脾胃。

余畅介绍，首先不要暴饮暴食，再好吃的东西也不能吃太多。俗话说得好“一日撑伤，三天不思米汤”，饮食不节制，最易伤脾胃；其次，不要过食肥甘厚腻、生冷刺激的食物，以免增加脾胃负担，影响气血生化，特别是老人、小孩和脾胃偏虚弱者，更应该少吃。

如何控制？可以在还能吃几口的情况下，主动放下碗筷，确保吃到七八分饱。



市民在挑选过年食品。新华社图



## 春节喝酒谨防“头孢”？这些药物也要“禁酒”

春节时亲友相聚，总免不了要“拿酒说事”，推杯换盏间，增进彼此之间的了解。饮酒已经成为很多人日常生活中的一部分，工作交际要喝酒，朋友聚会要喝酒……即使没事，兴致上来了，有的人也喜欢小酌一两杯。

但这几天，朋友圈里被一张“头孢配美酒，说走就得走！年关将临近，吃药莫饮酒！”的图片刷了屏。吃了头孢后，真的不能喝酒吗？

“头孢类抗生素致双硫仑样反应与饮酒可达99%密切相关，原因与药物的化学结构有关。”湖南省胸科医院院长唐细良介绍，由于头孢类的抗生素与酒精相互作用后，会在体内发生“乙醛积蓄”的中毒反应。这个反应可导致患者出现胸闷、气短、血压下降、

四肢乏力等症状，严重者还伴有意识丧失，甚至有生命危险。

对此，唐细良提醒，春节聚会，如有服药千万别喝酒，同时，还包括含有乙醇的藿香正气水。除了抗生素，还有抗菌类药物、镇静催眠类药物以及降糖药、降压药、感冒药和抗结核药物与酒发生反应后，会使人反应迟钝、昏睡，甚至昏迷不醒，出现低血糖、呼吸变慢、急性血压异常、肝脏损伤、休克甚至呼吸停止而死亡。

唐细良还特别指出，需要坚持服用药物的人，不只是用药期间不能喝酒，在停药后一周内，体内的药物还没有完全代谢掉，仍有发生双硫仑样反应的可能。因此，停药后的1-2周以内，最好也要远离酒精。



## 每逢佳节胖三斤？专家教你享“瘦”美食

春节如何才能“既能享受美食，又不长太胖”？针对“怕胖一族”的诉求，湖南省胸科医院营养科副主任张胜康提了几点建议：

一、美食都可吃，“量”才是关键。

过年的时候，中国人千年来的习俗都是家中美食比平时要多，享受各种美食时要注意几点：

控制单一品类的“量”，每种食物尝一尝，不要过量。

品类的“量”可以适当多点，推荐3~5天达到25种以上的食物品种，当然过年时如果一天能达到25个品类，也是一种好事。

控制好能“量”，见到能量高的美

食只能浅尝即止，如瓜子、花生、油饼、糖油粑粑等。

二、美食虽多，主食不少。

1、美食品类再多，每餐还是要吃主食，这样可避免太多肉类和油脂类，免得继续长胖。

2、主食中可以适当增加一些粗杂粮，如玉米、小米、黄豆、糙米、燕麦等，这些食物能增加饱腹感，对减肥是有利的。

三、美食虽好，运动不少。

减肥的任何阶段，都讲究吃动平衡。不能平时运动，过年就讲吃喝，放弃运动了。出门拜年、走亲访友、爬山祭祖都是过年时不错的运动方式。

## 警 示

### 湖南省疾控中心发布春节健康提醒

1.注意个人卫生，保持室内空气流通。外出时，可戴口罩，加强个人防护，儿童、老年人、体弱者应尽量避免到人多拥挤的公共场所。

2.在疾病高发期有针对性接种相应疫苗，如流感疫苗等。

3.春节期间境外旅行前，先了解目的地传染病流行和公共卫生状况，有针对性地准备好药物和个人防护用品，并提前接种相应疫苗。旅行途中若出现发热等身体不适症状，要及时就医。

4.家庭聚餐时，购买新鲜、健康、卫生食品，食物加工时生熟分开、煮熟煮透。外出就餐时选择正规、卫生条件较好的饭店或餐厅。一旦出现食源性疾病症状，要及时就医。

5.正确选择、合理安装和安全使用燃气热水器，室内使用木炭或煤气取暖时，一定要保持室内良好通风，避免大量一氧化碳等废气堆积引起中毒。一旦发生煤气中毒，要及时拨打“120”急救。