

“阳康”后别大补，大餐面前莫贪嘴

春节假期面对美食诱惑，收好这份“健康手册”



临近过年，长沙市民欢聚一堂共进晚餐。 顾荣 供图

健康



扫码看视频

春节期间，走亲访友的饭局接连不断，大鱼大肉，各种零食，加重了肠胃的负担。极易引起胃肠功能紊乱，甚至发生急性胃肠炎、胆囊炎、胰腺炎、酒精中毒等多种疾病。如何保证健康饮食？国家级营养保健专家、湖南省胸科医院一级主任医师唐细良表示，春节期间，不宜暴饮暴食，应注意食物多样，合理搭配。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 唐寒梅 何水清 实习生 刘杰

切忌大鱼大肉吃不停，水果蔬菜应保证

春节传统饮食多油炸、重油盐，通常以“大餐”为主，鸡、鸭、鱼、肉必不可少，容易引起脂肪、饱和脂肪酸等物质摄入过多，增加机体代谢负担，增加胰腺炎、高血脂、高血糖的患病风险。饮食应以清淡为主，少油、少盐，荤菜的做法尽量少用煎、炸、熏、烤的烹调方法，推荐选择蒸、煮、炖的烹调方法。

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食

纤维的重要来源，大鱼大肉的同时也要多吃蔬菜和水果，可以缓解油腻，维持胃肠正常蠕动，预防便秘，而且蔬菜作为碱性食物，可中和体内多余的酸性物质，维持机体新陈代谢的需要。每天保证摄入不少于300克新鲜蔬菜，深色蔬菜应占一半；保证每天摄入200-350克新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

多摄入杂粮主食，美酒佳酿勿贪杯

春节期间，人们大都习惯于多吃菜、少吃甚至不吃杂粮主食，会造成便秘。因此在品尝美味的同时，应特别注意避免只吃菜肴而不吃五谷杂粮。含粗纤维较多的杂粮主要有小米、玉米、麦片、红薯、荞麦等，在煮饭时可以将大米和粗杂粮按1:1比例一起煮。

同时，饭桌上往往少不了各种美酒佳酿，吃饭时饮酒往往感觉上更体现热情和亲密的关系。饮酒对健康并

无益处，若饮酒应限量，注意饮酒时不劝酒、不酗酒，适可而止。过量饮酒会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤。

切不可因为高兴或者不好意思而来者不拒，醉酒后伤己又伤人，还会破坏假期氛围。成年人一天最大饮酒的酒精量建议不超过15克，相当于450毫升啤酒、150毫升葡萄酒、38%白酒50毫升或者52%白酒30毫升。

当新冠遇上春节，营养饮食保驾护航

在这个特殊时期，不同的人群在饮食上选择不一样。尚未感染新冠病毒的人群也不应一味大鱼大肉，这样伤脾胃，影响肠道正常功能，反而会降低机体免疫力。

应注意食物多样，平衡膳食，荤素搭配，并且保持良好心态、适宜运动和充足的睡眠，这样才能提高免疫力。新冠感染患者通常有发烧、肌肉酸痛、咽喉不适等症状，应尽量选择易消化、清淡的食物，适量摄入优质蛋白，少量

多餐，发热情况下以流质或半流质为主，多喝白开水。

“阳康”之后，有部分人反映胃口不好，味觉和嗅觉减弱，这时食补要注意不能大吃大喝、不要急于吃辛辣刺激等食物。“阳康”后饮食需清淡而不失营养，少量多餐，营养均衡，选择易消化的食物，保证食物种类多样化，每天要有谷物、优质蛋白和蔬菜水果，帮助体力恢复，不建议选择油腻、辛辣、腌制等重口味的食物来开胃。

文娱

新春影片携手贺岁 卫视春晚好戏连台

大街小巷张灯结彩，春节氛围渐浓。今年春节档首日的电影票，已被迫不及待的影迷们先买为敬了，这份热闹里，会有你的身影吗？当然，除了置身大银幕前，朋友们还可以选择宅家看春晚。总之，快收下这份新年“必刷”指南吧！

新春佳片，精彩纷呈

新春喜气，家人团圆，相聚影院观影是绝佳的选择。今年春节档七部影片，既不乏把握时代情绪的作品，也有大众喜闻乐见的类型片。

《无名》由程耳担任导演、编剧，老一辈实力演员梁朝伟、周迅将与当红人气明星王一博联手演绎一段百年前的上海滩谍战风云。

《流浪地球2》跨越4年，终于与观众再度重逢。演员包括吴京、刘德华、李雪健等等。

《满江红》热度不断高涨。导演张艺谋“老当益壮”，持续产出。影片悬疑气氛渲染十足，实力派影帝张译加入，令人眼前一亮。

《中国乒乓之绝地反击》在今年的贺岁档中，《中国乒乓》是唯一一部体育类的主旋律电影。

《深海》是“国漫之光”《大圣归来》的导演田晓鹏的精心作品。团队首次尝试最新技术，研发全新中国风“粒子水墨”。

《交换人生》演员阵容强大，整部影片轻松搞笑，适合全家人一同观看。

《熊出没·伴我“熊芯”》作为本土少年动画的第一大IP，适合家长们带上孩子一同观看。

卫视春晚，好戏连台

这个春节，除了年三十的“必选项”央视春晚之外，湖南卫视、北京卫视、辽宁卫视、江苏卫视等多家电视台也准备好了春晚，好戏连台，任您挑选。

湖南卫视华人春晚(播出时间:1月22日19:30)

今年华人春晚以“同心共圆中国梦”为主题，特别邀请各领域艺术大师、实力歌手、新锐演员、特色达人等以创新的舞台形式，通过华春这扇神奇的“门”，穿越千年展现优秀闪耀的中华文化。

江苏卫视(播出时间:1月22日19:30)

晚会延续“幸福合家欢”主题。同时，2023年杭州亚运会举办在即，晚会也将这一大事件巧妙融入到节目编排之中，多位歌手将以主题组曲的形式致敬体育精神。

北京卫视(播出时间:1月22日19:30)

北京本届春晚将以“我与春天有个约定”为主题，立足“新起点、新征程、新拼搏”，为全国观众献上一桌“高站位、有情怀、接地气”的年味文化大餐。

东方卫视(播出时间:1月22日19:35)

晚会以“春满东方兔年兔奋”为主题，弘扬新时代海派文化，全面展示奋斗、奋进、奋发的新时代中国可爱形象。

广东卫视(播出时间:1月22日19:30)

广东卫视将粤港澳大湾区勇毅前行的精神与昂扬奋进的姿态作为湾区春晚的主题主线，在喜庆祥和的佳节氛围中回顾岁，在青春新潮又饱含科技质感的基调下展望未来。腾格尔、钟镇涛、GAI周延、林峯、阿云嘎等演艺阵容的公布，热度超高。

■三湘都市报全媒体
记者 袁隽永
实习生 肖晖