



刚刚过去的春节长假，大鱼大肉肯定是免不了的，频繁举杯畅饮、饮食不规律对身体伤害很大；不断地吃零食、熬夜追剧，一不小心又经常“引火上身”。如何从吃喝无度快速地回归健康正常的生活？科学饮食很重要！本期健康问诊特地收集了专家观点，为您准备了新春饮食9个健康锦囊以及6个降火“神器”。

■ 蔡富根/整理

年过了，饮食怎么调？ 谨记这9个锦囊！

春节期间最要命的就是饮食不规律和熬夜，这常常会导致消化道疾病，还可能导致一些人的血脂、血压、血糖上升。春节就要过去了，如何从过年的吃喝无度快速地回归健康正常的生活？新春饮食健康的这9个锦囊，或许对你有帮助。

1.安全饮食

过年前很多家庭会准备大量的蔬菜、肉类、水果，在加工前一定要注意新鲜度；冰箱里存放的食物取出后要加热后食用，加工过程中器皿、菜板、抹布不要混在一起；存放剩余的食物，不要置于铝制的盛物或锅内，避免因铝化合物中毒。

2.饮食有度

丰盛的家宴从节前延续到节后，容易“吃撑”，造成胃肠不适。小到消化不良“拉肚子”、打嗝腹胀“泛酸水”，大到急性胰腺炎危及生命，最好的预防方法就是自我节制，饮食有度。

3.饮食规律

要注意按时按点吃饭，不要因为贪玩和贪睡扰乱正常的饮食规律，使胃肠不适应而造成消化功能紊乱。节假日过后，常出现有人消化不良、身心疲惫，饮食不规律是“罪魁祸首”。

4.饮食清淡

“大鱼大肉”，过度充分的肉类摄入会提供大量蛋白质，会加重胆囊、胰腺等消化器官的负担，容易诱发胆囊炎、胰腺炎；节日期间活动量比上班时要少，多吃少动会使肥胖、高血压、糖尿病等疾病的发病率升高。建议节后菜肴的制作比平时清淡些。

5.多吃蔬菜和水果

多吃蔬菜、水果能够让大便排得更加通畅，因为蔬菜、水果当中都含有丰富的膳食纤维，通过胃肠道的刺激和吸水膨胀，在预防和治疗便秘方面的作用会非常明显。多吃蔬菜、水果还能够让情绪变得更加稳定。

6.主食不可忘

粮食是碳水化合物的主要来源，它参与脂肪、蛋白质的代谢过程，使其完全氧化，减少有毒代谢物的生成，同时为人体提供膳食纤维。

7.饮酒要适量

过量饮酒会造成大脑、肝脏、神经系统和消化系统的损伤，必须避免醉酒。

8.少吃坚果类

适当食用坚果对身体是有一定好处的，过度食用则容易出现口干舌燥上火现象。年过了，尤其应当适当减少坚果摄入。

9.减少碳酸饮料摄入

过度饮用碳酸饮料不仅会影响身体内钙的吸收，更可能会出现骨质疏松、腹痛腹泻等情况。

最后，许多人认为食滞就是吃撑了，只要喝粥或者口服一些中成药就可以了。专家提醒，食滞问题可大可小，必要时须求助医生。对于一些暴饮暴食、大量喝酒或进食海鲜的人群，如果突发腹痛难忍、发热，腹部出现瘀斑、呕吐、脂肪泻等症状，必须警惕急性胰腺炎发生，这时候必须及时就医。

年过了，快速回归健康生活！ 收下9个饮食锦囊的个降火「神器」

上火了

春节吃出“火气”怎么办？ 6个“神器”帮你降火

过年期间，无论是家人团聚还是好友小叙，都少不了大鱼大肉、推杯换盏；再加上熬夜打牌，一不小心就容易“引火上身”，轻则长口疮、起痘痘，重则会导致生病。在春节即将结束之时，奉上一些食疗小妙招，让大家轻轻松松吃掉身体内的火气，以更好的状态迎接即将到来的工作日。

1.降火水果

春天气候变化大，空气干，湿度低，人们会因上火有咽喉疼痛、嗓子沙哑等表现，所以要常吃新鲜水果。

梨能止咳化痰、养阴生津、滋润肺胃，主治咽干口渴、声音嘶哑、大便干结等，春季食用可以去火，既可以生吃，也可与白萝卜等一起煮水喝。不过需要了解的是，梨性寒凉，脾胃虚寒所致的大便稀薄、外感风寒而致的咳嗽痰白者忌用。

草莓性凉、偏酸甜，能养肝护肝，又因红色入心，可去心火，适合于肝火旺盛的人。同时，草莓的维生素C含量丰富，有助于人体吸收铁质从而滋养细胞。它含有的天然抗炎成分还可以减少自由基产生数量，以保持脑细胞活跃，在春困时节可提神醒脑。不过，草莓性凉，不要一次吃太多。

2.降火蔬菜

春天气燥，呼吸道系统疾病高发，很多是肺热造成的。降肺火，应当首选白菜。其味甘性平，可除烦解渴、清热解毒、益胃生津、滋阴润燥、清泻肺热、通便利肠，对一些肺热咳嗽、便秘者非常有效。而且与百合、山药一起清炒，能清肺火，有助防治呼吸系统疾病。

另外，还可以选择多吃芽菜，包括豆芽菜、枸杞芽和香椿芽等。芽菜大多性平，能清热解暑。

3.降火粥

中医认为，粥不仅是一种食物，还具有药膳的辅助治疗作用。熬粥时加入菊花、百合、山药等食材，有助去火。

喝荞麦粥可降胃火。荞麦味苦、性甘，去火效果特别好。而且其含有

的黄酮成分还能抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰。将荞麦做成粥，搭配上如肉丝、黄瓜等其他的食材，能避免荞麦的粗糙口感。

绿豆薏米灯芯粥，有清热解毒、利尿祛湿的作用。

4.降火汤

雪耳麦冬响螺汤，可清热降火、滋阴生津。适用于虚火上炎、口腔溃疡、口干、口渴和精神疲倦等症状。

马蹄茅根萝卜汤有清热解毒、生津止渴、润肠通便的作用。适用于烦渴、咽喉肿痛、大便不顺畅、小便黄赤和排尿涩痛等症状。需要注意的是，身体虚寒、大便溏泻者不宜饮用。

5.降火肉

肉多而生火多痰，很多人因此顾忌而不敢多吃肉。但是，中医认为，鸭肉性寒，可养胃补肾、消水肿、止热痢、消毒热、止咳化痰，适用于体内有热、食欲不振、大便干燥者食用，可补虚劳、消毒热和利小便。而且，鸭肉中的蛋白质含量高于一般畜肉，脂肪酸主要是不饱和脂肪酸，适宜三高人群食用。

因此，吃鸭肉可保证摄入足够蛋白质，清凉不上火。但需要注意的是，不要炖整只鸭子，而是用几块鸭肉与春笋一起炖。春笋不仅性凉能去火，还可以去除鸭肉腥味。

6.降火茶

工作间歇，还可泡上一杯降火茶清热解毒。用金银花、菊花和茉莉花冲泡的三花茶，香气浓郁，可提神醒脑、宁神静思、疏风清热、养肝明目。这是因为菊花味甘微苦，可清肝明目，有助清泻肝火；金银花味甘性寒、气味芳香，可清热解毒。