

春节期间我们免不了走亲访友,很多人的饮食、作息自动切换到“过节模式”,亲友欢聚多了,吃喝玩乐停不了,这对于我们的身体也是一个大考验!

## 健健康康过大年

### 清淡少油腻

过年饮食都避免不了多油、多盐、多肉,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。“过年胖几斤”是大家的真实写照。因此,最好注意调整一下自己的饮食,应该清淡一些,减少脂肪的堆积。

### 多吃蔬菜水果

新鲜蔬菜水果不仅含有大量维生素,还含丰富的纤维素,可解油腻,维持肠胃正常蠕动,预防便秘,维持人体新陈代谢的需要。

### 饮食要规律

不要因为玩和睡打乱正常的饮食规律,使肠胃不适应而造成消化功能的紊乱。在春节期间,亲戚家宴请时人们习惯于多吃菜、少吃甚至不吃主食,这是不可取的。米饭和面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,减少有毒物的生成,还为人提供膳食纤维。因此在平常美味的同时,应避免无限量地吃菜,将一部分空间留给主食。

### 饮酒要节制

过量的酒精会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤,饮酒后禁止驾车。此外,服用抗生素期间(特别是头孢类和甲硝唑类)避免饮酒,否则可能出现“双硫仑样反应”:面部潮红、头痛、腹痛、出汗、心悸、呼吸困难等症,甚至过敏性休克等。

### 剩菜剩饭合理保存

在存放剩菜时,不要将它置于铝制的容器或锅内,较咸的菜肴或汤类长期存放在铝制的容器中,会产生化学变化,生成铝的化合物,对身体有不良影响。同时剩饭剩菜在冰箱内保存的时间也不宜过长,否则容易变质。建议合理掌握每餐的饭菜,尽量减少剩饭剩菜的量。



## 春节锻炼注意啥?

春节除了朋友聚餐、走亲访友之外,只坐家里是很不健康的做法,多多户外锻炼,不但有助于饮食的消化,缓解紧张情绪,更有利于调整作息,缓解疲劳。因此,春节期间加强户外活动是十分必要的,那么在活动过程中有哪些需要注意的呢?

### 1. 准备活动不可少

冬季气候寒冷,肌肉和血管收缩得比平时要严重,因此为了避免运动损伤,应该在运动前做好准备活动,除了选择好穿的衣物外,还要根据身体状况补充一些能量。另外,在进行剧烈运动之前,应该做好准备活动,尤其是老年人,更应该选择比较缓和的户外运动,比如太极拳、慢跑、骑

单车等等。

### 2. 下午锻炼更合适

一般的健身爱好者都有长年早起健身的习惯,而这在冬季就不太适用。科学研究数据表明,冬季健身的最佳时间是在14~19时之间。而且下午气温相较于早上更高,运动后更不容易出现感冒。

### 3. 天气不好别勉强

冬季健身尤其要注意在天气不好的时候不宜进行锻炼。比如大雾天气时,不仅空气中的水分多、尘土多,而且气压较低,呼吸困难,汗液不易蒸发,这时最好在室内做简易的活动。此外,天气过冷的话,应该注意适当添加衣服保暖。



## 春节食谱

### 推荐一:扣肉

材料:洗净五花肉1斤(方块状,带皮)大芋头1只1.5斤

调料:黄酒2汤匙,酱油3-4汤匙,上汤或水、糖、味精、适量,五香粉少许,姜2片。

#### 做法:

1、五花肉用开水过水变硬,将猪皮用锥子全部扎孔,入油锅炸至四面金黄,切大片。

2、芋头切厚片,入油锅炸5分钟。

3、将全部调料调至合口味,烧热,将全部肉和芋头充分蘸调料后,相间放入大碗,调料浇入,用高压锅喷气煮10-15分钟,即可。(为了上面部分充分入味,吃前用另一个碗倒扣过来,普通蒸热20分钟)。

将芋头换成莲藕,或将调料的酱油减少,加入豆腐乳,豆瓣酱均可。



### 推荐二:煎酿鳊鱼

材料:新鲜鳊鱼两条,冬菇3只,马蹄5只。

调料:盐,味精,糖,黄酒少量。

#### 做法:

1、将鱼肉与鱼皮揭开,鱼皮鱼身要完整地保留。

2、将鱼肉剁碎,放入冬菇马蹄调味料,再塞回鱼皮里,做成完整的鱼状,为保证鱼皮完整蒸熟再煎。



## 5 则亲情幽默故事,感悟太深了!

每一首歌,都代表一种心情,一段故事,一段感情;  
用心去听,去体会,去感悟;与你共分享。

### 散步

一女在违背父亲意愿下结婚,离婚,父女反目,生活贫困并携一子。

其母心慈,劝女儿趁其父散步的空闲带着儿子回家吃顿热饭,于是便常常带着儿子刻意避开父亲回家吃饭。

直到一日下雨,父女两人在社区偶然相遇回避不及,父亲尴尬道:以后回家吃饭就别躲躲藏藏的,害得我下大雨都得出门!

父亲,总是为你默默付出的那一个,无论你做错了什么,他都会无条件原谅你。

### 墙下

一男生高中时沉迷网络,时常半夜翻墙出校上网。

一日他照例翻墙,翻到一半即拔足狂奔而归,面色古怪,问之不语。从此认真读书,不再上网,学校盛传他见鬼了。

后来他考上名校,昔日同学问及此事,他沉默良久说:那天父亲来送生活费,父亲舍不得住旅馆,在墙下坐了一夜。

拥有了亲情,就拥有了努力向上的动力。我们做的一切,都是为了子女,希望所有的子女都能知道父母的辛劳。

### 染发

今天爸爸在家自己染头。我就问他:爸,你都快60了还染头发干嘛啊,

还想有桃花运啊?

爸说:“每次我回老家前都把头发染黑,那样你奶奶看见就会以为我还年轻,她也不老了。”

关心子女,照顾孙辈,但也别忘了在家里的老父母们!

### 追到

族中一爷爷辈人,七十多了,竟然在大门外跟几个五六岁小屁孩坐泥地上打弹珠,还大呼小叫耍赖。

被祖奶奶听到了,拄着拐棍出来就要揍他,他起身就跑。

结果还是被追上,结结实实挨了一棍子。事后他微笑的说:“要不是怕我妈摔倒,她是追不到我的……”

无论多大年纪,妈妈总是那个最温暖的存在,总是我们花一辈子去呵护关心的人。

### 功夫

爸爸:儿子你觉得爸爸壮吗?  
儿:嗯。

爸爸:你觉得少林功夫厉害吗?  
儿子:厉害。

爸爸:如果我剃成光头,练少林功夫好吗? 儿子拍手:太好了!

第二天,儿子看到光头的爸爸,高兴地说:“爸爸加油,一定要练成高手。”

那天,是爸爸化疗的前一天。玩笑的背后可能是一个善意的谎言,我们不要光看表现,还要看到事情的本质。