

# “节后综合症”破解有方

春节期间,走亲访友免不了聚餐饮酒,有人忙于聚会、暴饮暴食,打破了原先的饮食规律,引起肠胃不适、躯体失衡,担心是“节后综合症”找上了门。专家建议,如果节后感到肠胃不适,不应盲目“断食”,要注意饮食搭配、摄入量。

营养专家医师指出,“节后综合症”是一种过节后的自然现象,不必过度担忧,更不能因此刻意少吃一顿饭,或者只吃流食,这样反而可能会造成新的营养失衡。

营养专家医师说,虽然不应盲目“断食”,但在吃的时候可以注意在饮食上做一些“微调”。如果感到节后肠胃有饱胀感,可以在节后只吃“七分饱”,即在每餐吃到有轻度饥饿感的时候就要



停止进餐,摄入日常食量的三分之二到四分之三即可。

此外,在营养搭配上要注意蔬菜、水果的摄入和粗细搭配。营养专家医师说,节后的午餐和晚餐都应保证充足的蔬菜摄入量,每餐也应做到玉米、小米、燕麦、荞麦等粗粮的摄入。

营养专家医师还介绍说,喝茶和山楂水也有助给肠胃“减负”。节后喝茶对体内油脂的消化有一定的促进作用,多喝山楂水可以帮助改善消化不良的症状,同时还有助于控制血脂。

(陈聪)

春节期间,保健品消费升温。市场监督管理局、省消费者协会日前发布消费警示,保健品是适宜于特定人群的、具有一定保健功能、不以治疗疾病为目的的产品。消费者切勿听信不法商家对保健品的虚假广告和夸大宣传,特别要警惕以防治疾病为噱头的宣传。

保健品不能代替药品,也并非人人都需要。消费者应根据自身体质状况,选择适合的产品,严格按照食用方法和食用量服用。必要时应咨询医生、营养师等专业人士,身体不适务必及时到正规医院诊治,以免贻误治疗时机。

消协提醒,消费者应通过信誉良好的商场、超市、药店等购买保健品。正规的保健品外包装上标有天蓝色、形如帽子的标志,下方标有食药监部门的批准文号。可通过食药监部门官网查询、核对产品批号和功能声称是否存在虚假、套用等问题,谨防假冒伪劣产品。

此外,消协特别提醒,老年人和病弱人群中的消费者,应远离所谓的专家义诊、免费体检、健康讲座、组织旅游、居家养老、会议营销等保健养生宣传、营销行为。发生消费纠纷时,可致电12315依法维权。

林碧锋

理性  
食用  
保健品

## 睡觉慎开灯

有些家长喜欢在孩子房间里开着一盏小灯,方便不时去探看。其实这样不好,可能影响小孩发育。

“松果体”是我们大脑里专门分泌褪黑激素、传递睡觉或起床信号的组织,当褪黑激素在体内浓度高时,我们就会收到要睡觉的信号,反之亦然。褪黑激素的分泌与光线的强弱密不可分,光线越强,松果体分泌褪黑激素越弱;光线越弱,松果体分泌褪黑激素越旺盛,更容易放松入睡。开灯睡觉不知不觉中会影响到人体褪黑激素的正常分泌,尤其对

身体快速生长发育的孩子来说,会破坏其感知昼夜节律的自然机制,影响睡眠质量。改变人体对昼夜节律的自然反应,意味着体内化学物质等各种平衡紊乱,自体免疫力直线下降。

因此,睡觉时,最好关闭一切光源,保持卧室处于全黑暗状态。如果必须使用照明小夜灯,可考虑在角落或其他隐蔽的地方设置小功率暖色、带柔光罩的小夜灯,不要有LED光源裸露。市场上有些LED小夜灯,光线刺眼,建议不要使用。

## 春节流感要注意

春节是聚会的高峰期,大家都会通过各种各样的形式来庆祝。由于近期正是流感高发时节,各大医院的儿科急诊始终繁忙,儿科医生说,春节期间的儿科急诊和住院患儿一点都没有减少,感染流感病毒患儿占到了发热患儿一半以上。

大年初一,张女士带着4岁的女儿匆匆来到医院儿科急诊。孩子送来时已经高烧两天不退,护士测量体温发现孩子高烧至39℃。刚输液不久,体温蹿至40℃,并出现牙关紧闭,四肢颤动。医生迅速采取急救措施,给予吸痰、输氧、镇静、退热等紧急治疗,孩

子的症状随后得到缓解。

医生告诉记者,今年春节期间,儿童门诊量对比平时一点都没有减少,发热患儿50%—60%是流感。导致呼吸道感染患者激增的主要原因是春节长假期间人们探亲访友频繁,加剧了细菌、病毒的传播。全家人齐齐中招流感的也不少见,不少带着孩子就医的家长也有流感症状,症状以高热、周身骨痛、咳嗽痰多、鼻塞流涕为主。

虽然此次流感持续时间长,波及范围广,但是流感可防、可控、可治,并不可怕。医生建议:平时应注重加强小孩的体格锻炼,多到室外有阳光处活动,增强身体耐寒能力,多吃瓜果蔬菜,均衡营养,减少小儿走亲访友的频率,尽量少去人多的公共场所,戴口罩、勤洗手,做到这些,就能很大程度上预防流感了。

医生强调,出现高热的患儿,尤其有高热惊厥史的孩子,容易引起痰堵窒息,严重时可有生命危险,家长必须随时观察,并及时送医院治疗。

(刘蓉 夏华珍)



## 减肥怕反弹,误区知多少

每逢佳节胖三斤,春节一过,不少女性感到自己身上又添肉了,新一轮减肥计划已在酝酿之中。近日,中国疾控中心营养与健康专家指出,减肥时没有无缘无故的变瘦,也没有无缘无故的反弹,找到病灶,有的放矢,才能保持减肥成果不反弹。

专家指出,确定自己是不是真的“肥”?要用数据说话,不能仅凭感觉,要计算体质指数,也就是我们常说的BMI。比如:假如你身高1.70米,体重69千克,用69除以1.70再除以1.70,您的BMI指数为23.9。根据《中国居民膳食指南(2016)》,我国18~64岁的健康成年人BMI应在18.5~23.9之间,说明你现在只是看起来有点胖,处在正常体重的上限。如果你的BMI已超过24但未达到27.9,所处的范围是超重;如果



BMI已经超过28了,那就属于肥胖了,这个时候,为了健康,你的确需要减肥了。但以下几种最常见却不健康的减肥方式,希望你不要再尝试。

**减肥误区一:盲目节食。**减肥,要在保持营养素足量供应的前提下,科学降低能量摄入,适度增加能量消耗,这才是科学健康的减肥方式。过度节食减肥者,一旦停止节食,很快就会把自己催的更肥。为什么?因为胃肠系统更懂得摄取营养,经历了一段“清贫”生活后,受尽磨难的它们会更加肆意摄取脂肪存储能量,以防止再发生类似事件,所以,你就会变得更肥。

**减肥误区二:吃减肥药。**有的减肥药是抑制食欲,有的减肥药是利用腹泻,这种牺牲健康的减肥,大多是减掉了身体的水分,虽然短时会让人觉得效果很好,但是饮食一旦恢复正常,极度虚空的体又驱使自己不断进补,导致越减越肥的现象,最终让自己在变肥的路上越走越远。

**减肥误区三:疯狂运动练就一身肌肉。**减肥就必须疯狂运动?其实,减肥只要能量消耗远超过能量摄入,也并非要求都要疯狂运动。



减肥必须要进行高强度肌肉力量训练?强大的肌肉必须有足够的优质蛋白和超强的力量训练才可以,作为普通人,只需略有肌肉就可以,通过增加肌肉的运动过程消耗能量,同时达到增加基础代谢率的效果。但强大的肌肉需要大量且不间断的运动才能维持,如果高强度训练停止了,壮硕肌肉就很快就会变成油腻腻的肥肉,所以千万不要听信有了肌肉就不需要运动的谎言,养成并坚持良好运动习惯,不求八块腹肌,但求小腹平坦,就是普通人最健康的美。

其实,阻击减肥反弹的真谛就是:食物多样,多一些粗杂粮、蔬菜水果;适量鱼禽蛋瘦肉,少一点油盐,拒绝高脂、高糖、高盐食品,拒绝暴饮暴食;适度运动并成为习惯。

(禹建)

## 推荐书单作品简介



### 《一生爱好是天然》

**内容简介:**2017年是台湾著名作家琦君诞辰百年,在琦君故里温州瓯海,举行了盛大的百年纪念活动,同时颁发“琦君散文奖”,并出版这本“琦君百年纪念集”。这个集子带我们回到琦君故里温州泽雅,这里是她童年和求学的地方,也是她文学开始的地方,深深影响了她一生,在她后来的文学生

涯中,故乡温州的乡土也是她作品中重要的主题。这本书也是琦君文学巡礼图,收录了跟琦君有关的文学索引。

