

## 一、清淡飲食

### 不提倡全素食

春節期間的百味珍饈，不僅增加胃腸負擔，而且由於膳食纖維的減少，也使得腸胃蠕動減慢。節日之後「管住嘴」，少進食精緻的米和麵，多進食新鮮蔬菜水果和富含膳食纖維的粗雜糧，不僅可補充膳食纖維，還可減輕胃腸道的負擔，幫助機體排毒。飲食需以清淡、易消化、營養均衡適度為原則，每餐不宜過飽，宜以軟、鮮、淡、素、溫為主。

除了應食低糖、低脂、低油、低鹽等食物外，也要注意避免生冷辛辣等刺激之品。但需特別指出的是，所謂的「清淡」並非提倡完全素食。從節日中的高油脂、高蛋白飲食突然改為完全素食會造成營養失衡及B族維生素、微量元素及優質蛋白質的缺乏，從而導致新一輪的營養失衡而影響身體健康。因此，正確的吃法是減少高油脂、高蛋白食物的攝入量，而不是不吃。

## 二、多飲白開水 增胃腸道蠕動



■白開水是最好的飲品。

白開水是最好的飲品，科學研究發現，白開水容易透過細胞膜進入細胞內，被細胞很快吸收利用，且溶解能力強，使營養物質較快地溶解和吸收，有利於消除疲勞，增強肝臟解毒能力和腎臟排洩能力。白開水不僅能幫助我們排除體內的垃圾，還能增加胃腸道的蠕動，加快機體的新陳代謝，從而減輕節間大魚大肉和酒精對內臟的損害。因此，建議多喝白開水，每日飲水量在1,500至2,000毫升之間。

## 三、作息規律 睡前溫熱水泡腳

春節期間不規律的作息，擾亂了人體正常的「生物鐘」，給健康帶來不利。因此，春節過後要盡快回歸正常的起居生活規律，恢復早睡早起的好習慣。睡前用溫熱水泡腳5至10分鐘可起到安眠解乏的作用，另外聽聽輕鬆的音樂也是靜心的不錯之選。但需特別注意的是，患有下肢靜脈曲張或血栓、下肢動脈閉塞、糖尿病足、嚴重冠心病、孕婦、女性生理期等人士不適合泡腳。

## 四、養護肝臟 迎接春季來臨

春節過後很快進入春天，我們也正好可為春季的來臨做好準備。俗語說：一年四季春為首，五臟春季肝當令。新年過後，我們在為腸胃減壓的同時，務必也要對肝臟進行養護。首先須保持心情愉快，人常說「怒傷肝」。因此，應學會戒怒，盡可能做到心平氣和、樂觀開朗，從而使肝火熄滅，肝氣正常升發、順調。否則，情緒過度會破壞五臟平衡協調的關係，輕者使人神經衰弱、內分泌紊亂，重者可致精神失常、血壓失衡、心血管疾病等，而大大降低人體免疫力。

## 五、多做運動 戶外進行有氧活動

春節裏走訪親友的奔波玩樂，長時間坐着打牌均不是健康的「運動」。健康的運動是「邁開腿」，多到戶外進行有氧活動。新年後綠色植物逐漸增多，空氣中的陰離子倍增，適宜多做些戶外活動，如打太極拳、散步、打球、放風箏、釣魚、賞花、踏青、慢跑等。在這樣的環境下運動鍛煉，不僅有助於提高機體生理機能和健康水準，還有利於調節情緒。



# 管住嘴清腸胃 節後養生有法

農曆新年過去，若問在春節期間什麼最忙？那一定是「嘴」和「腿」。「嘴」忙於各種山珍海味、煙酒零食；「腿」忙於在各個飯局間穿梭；加上，不規律的作息、奔波、熬夜，這些都將無形中給自身的健康帶來極大的隱患。春節後我們應如何養生保健呢？現在，筆者從清淡飲食等5方面來分享養生保健貼士，並推介幾款農曆新年後「清腸調養」的食譜。

文：香港中醫學會監事長 符文澍教授

圖：資料圖片、網上圖片

### 節後「清腸調養」食譜

#### 1. 萊菔山楂山藥粥

材料：新鮮山藥200克，山楂10克，萊菔子10克，粳米300克。

製作方法：新鮮山藥去皮洗淨，切成小塊；山楂洗淨；萊菔子清洗乾淨後放入小布袋中，綁好袋口；粳米清洗乾淨。將洗淨的山楂、洗淨切塊的山藥、裝有萊菔子的小布袋放入清洗乾淨的粳米中，加入適量清水，共同煲煮，待粥煮成後，除去小布袋即成。

功效：健脾、理氣、消食。適用於脾虛氣滯者。

■萊菔子

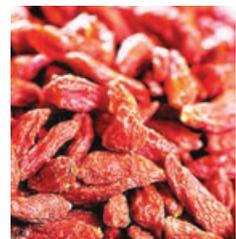


#### 2. 雪耳杞子蘿蔔湯

材料：雪耳10克，枸杞子10克，白蘿蔔150克。

製作方法：雪耳、枸杞子清洗乾淨；白蘿蔔清洗乾淨，去皮切塊。將洗淨的雪耳、枸杞子及蘿蔔塊放入2,000毫升水中，煲煮30分鐘即成。

功效：理氣消食、滋陰清熱。適用於脾虛氣陰不足者。



■枸杞子

■節後應多做運動，如打太極拳。

