



## 名医天团直播之18

春节期间少不了美食、美酒,但是连续大鱼大肉,也会让消化系统吃不消。正月里,究竟该怎么养生?2月8日,现代快报+ZAKER南京联合《天下美篇报》,在美篇App上进行了“名医天团”第十八场直播。这场直播邀请到了南京市中西医结合医院老年病科副主任中医师卢岱魏,来教大家正月养生全攻略。直播中,卢岱魏在线答疑,网友纷纷表示“很实用”。

实习生 杨斯楚 现代快报+ZAKER南京记者 梅书华

老年病科专家卢岱魏为您解答

# 正月养生攻略 全在这里了

### 专家档案



卢岱魏  
副主任中医师

南京市中西医结合医院老年病科副主任中医师, 全国中医临床特色技术骨干传承人才, 省老年医学学会分会委员, 南京市杂病委员会委员。临床主要运用中医药及针灸, 治疗各系统疾病。



扫码关注  
精彩直播不错过

#### 问:大吃大喝可能给身体带来哪些伤害?

**卢岱魏:**大鱼大肉吃多了,本来有胆囊不适的人,比如有胆囊结石、胆囊息肉,可能会出现胆囊炎,出现疼痛。另外,消化不良的食物,到达小肠后,会搅和在一起,出现产气的情况,导致频繁打嗝、放屁。有的人排不出这些气,可能会出现腹胀、消化不良,甚至便秘。

暴饮暴食也可能造成心脑血管问题,吃多了可能会造成血脂偏高,血液循环不好,也容易引起心脏方面的问题,比如心慌心悸。如果自己本来就有高血压、心梗、心绞痛这些问题,更容易引起疾病复发,加重症状。

过节免不了喝酒,喝酒易伤肝,酒精进入人体后,主要由肝脏进行分解代谢,肝脏负担非常大。频繁、大量地饮酒,很容易导致肝功能异常、胃肠功能异常。

另外,春节期间聚会多,油腻的食物吃多了,可以吃一些山楂,帮助消食。有的老年人肠胃不好,会吃面食,一不小心吃多了,胃也会受不了,可以吃山楂丸。

#### 问:聚会多,如果吃上火了怎么调理?

**卢岱魏:**人体有五脏六腑,有风、寒、暑、湿、燥、火。中医里的“火”指两方面,一个是君火,一个是相火。

君火一般是指的心火和肾火,这是有益于人体的。相火会表现为口腔溃疡、脸上冒痘、头上冒油。其实火气也是很宝贵的,但要藏起来,不能显露,显露出来之后反而消耗过度了。

现在许多人工作压力大,又熬夜,不好的作息习惯会引起更多的火症,比如口腔溃疡、长疮等。还有的火症表现不明显,比如肝肾的阴虚火旺,会导致眼睛发胀、发疼。

要想解决这些问题,首先要养成正确的生活习惯,比如不要熬夜、少吃辛辣刺激的食物,把这些导致自己上火的习惯改掉,身体也会慢慢自我修复。日常生活中,要多吃点蔬菜、肉类、米面来养气,用充足的、按时的睡眠来养阴。

如果上火比较严重,比如口腔溃疡许多年,还常常觉得没有力气,大便稀溏不成形,这种病人就需要去医院就诊,中医讲究治病求本,要从根本上调理。

#### 问:熬夜抵抗力降低,需要补充哪些营养素?

**卢岱魏:**熬夜对肝肾、心脏的危害比较大,到了晚上,心脏会减慢心率让心脏来休息。

肝脏是在子时丑时进行养护,肾脏也需要睡眠的滋养。许多人喜欢熬夜,这种情况下,可以补充一些营养素,除了碳水化合物,还有蛋白质、脂肪、维生素等。

想要获得一个好睡眠,起居有常很重要。起居有常是指要按时睡眠,有相关研究显示,人只喝水,可以坚持七天,但是如果不能睡觉,可能三天就精神失常了。建议一个人每天要睡7-8小时。从中医的角度看,睡觉的时间段也很重要,最好不要错过晚上十一点到凌晨三点这个时间段。此时,是气血循环到了胆经和肝经的时候。如果总是错过这个时间段,日积月累,会导致乏力、失眠等各种问题。

想要睡得好,要放松心情,不能过度紧张,也不能过度愉悦。节后要收收心,收心的时候,把作息习惯调整一下,不要继续沉迷于过节的娱乐活动中了。可以出去转一转,跑跑步,让身体处于轻度的疲劳状态。或者人睡前稍微喝点能够令人放松的东西,比如一点红酒,但是不要过量。

#### 问:年纪大了,想睡却睡不着该怎么办?

**卢岱魏:**人到了五十岁以后容易出现这种情况。想要顺利入睡,可以选择一些中医的方法,比如吃一些养生丸等。另外,如果医生建议吃安眠药,自己要按时按量服用,不用过于担心安眠药对身体带来的损伤,因为相比于一夜睡不着带来的危害,安眠药的副作用就显得小了很多。

女性到了更年期,出现更年期综合征,也容易失眠,典型特征是焦躁、脾气大。从医生的角度看,可以用一些平肝、养阴的药物,或者按摩穴位、针灸、泡脚。自己也可以试试打太极拳、慢跑、跳广场舞等活动,让身体处于轻度疲乏的状态之后,也有助于快速入睡。

#### 问:每逢佳节胖三斤,我们该怎么办?

**卢岱魏:**过节时吃很多,是对脾胃的一个挑战,吃太多难以代谢,所以最重要的还是要管住嘴,实在管不住嘴要迈开腿,对于上班族而言,节后工作了,要在饭后多运动,将它消耗掉。

另外,有人为了减肥选择戒糖。很多人对戒糖有误解,觉得戒糖就是戒碳水化合物,但是碳水化合物很重要,即使吃所谓的营养餐、减肥餐、代餐,也需要有一定的碳水化合物维持身体的热量。

有年轻女性因为过度减肥,不吃米面,戒掉了碳水化合物,导致出现了绝经。碳水化合物会带来糖原,糖原很重要,它在身体内会转化成脂肪。女性需要雌激素维持月经,这些激素无一例外都属于脂溶性激素,这些激素只会储存在脂肪,没有足够的糖原去转化脂肪,就不会蕴含足够的雌激素,会导致月经出问题。

#### 问:出现假期综合症的现象,该如何调节?

**卢岱魏:**刚放假的前几天,大家比较兴奋很正常,到了假期末尾的两三天,要慢慢收心,要节制一点,让自己可以控制自己的生活状态。

大家在快上班的时候,要把作息习惯调整好,养精蓄锐,让身体处于更好的一个状态,为来年的工作做准备。不能把所有的精力都耗费在假期里,否则会出现上班时沮丧、紧张、身体乏力等状况。

