



●本报沛敏，慧音报道

田医师认为，就算是过年也应该保持良好的生活习惯。三餐尽量定时、定量、不暴饮暴食，适可而止！尽量不偏食，对喜欢或不喜欢的食物都应适中的摄取，并多运动。别把过新年“难得开心，久久一次”为借口，而过于放纵自己，直至身体出现毛病了才来紧张。虽说“预防胜于治疗”有些老套，但却是健康的规则。



●同康中医诊所田丽姿医师受访时摄。



●过年期间许多人都爱吃火锅，开开心心的全家人一起围炉吃饭。

节后防潜伏“过年病”

众所周知，想要健康身体，就得拥有健康饮食，多运动，早睡早起。但在一年一度的华人新年里，不少人因为“久久一次，难得开心”的意念而将这一切抛诸脑后至九霄云外！在新年的短假里，只顾玩乐至睡眠不足，饮食不规律，时而大吃大喝等不健康之举都在此时涌现！

同康中医诊所田丽姿医师透露，在年节期间常会出现一些“过年病”，如煎炸食物吃多导致喉咙痛，天气关系而引起伤风感冒，熬夜造成免疫力下降，肠胃不适等症。为此，她希望民众在欢庆佳节之余，也应做好身体健康防御工作，从而开开心心欢度新年期间，也可护好自己的身体健康。

咳嗽，喉咙不适：

忌喝冰水

一些人在过年期间因煎炸食物和一些上火食品吃多了，难免会造成喉咙不适或疼痛，痒痒等症。因此，为了舒缓喉咙不适，想必许多人都会选喝冰水。虽说喝冰水可以暂时缓解喉咙不适，但此举会让喉咙更加疼痛和不适。

田医师认为，喝冰水不但不能缓解喉咙不适的问题，甚至还会刺激咽喉，而可能导致病况加重，所以喉咙不适或咳嗽时忌喝冰水！患者可尝试用温开水泡一些山楂、蜂蜜或凉茶等，来舒缓喉咙不适。

少吃芦柑

农历新年里，我们最常见的水果莫过于芦柑，而且也成了佳节的礼品之一。因此，每逢新年过后，家里总会剩下不少芦柑。由于芦柑不能存放太久，所以许多人为免浪费，便会很“努力”的将家里的柑吃光光，甚至它也让一些人在喉咙感到不适时，随手拿来吃，希望能医治喉咙



●每逢华人新年，家里头总少不了芦柑。



●橘络！

不适。不过，田医师认为，虽然芦柑可以常吃，但还是不可过量，尤其是咳嗽病患，应尽量少吃为宜。

橘络化痰

橘子瓤外的白色网状筋络通常被称为橘络。橘络又名橘丝、橘筋，是果皮内的筋络。有些人在吃橘子或芦柑时，都喜欢将橘外白色的筋络撕得干干净净。田医师则认为，民众在吃芦柑时，应将橘络也一并吃下。原来在中医的角度，橘络是具有通络化痰的功效，且拥有高维生素和纤维。它不但有利于化痰止咳，还可加强肠胃消化道排泄功能，一举两得！

肠胃不适：

每逢过年过节，丰盛的一餐当然少不了，有时更是大鱼大肉。过年难得开心，大吃大喝更是在所难免。但是，对于一些肠胃较弱的人，可能会因为吃得太饱或吃错食物，容易造成肠胃不适如腹胀、胃痛、腹泻等症。因此，他们更应多加留意，记得别吃得太多，且饭后不要急着喝一大杯的水，这将容易让肚子撑着，造成消化不良。为此，田医师劝说，如果在饭后感觉肚子有点胀或不适，不要立刻闲坐在沙发上休息；相反的应起身走动，例如散步，让身体活动，有助于消化。

她也不忘提醒说，无论肠胃较弱或是正常的人应注意三件事：

- 1.不要吃得太饱并多吃富有高纤维的食品。
- 2.多运动或走动，增加肠胃蠕动，促进消化。
- 3.尽量保持排泄通畅。这样不但有助于降低肠胃胀气症状，还能加强肠胃功能。

三餐要定时、定量、均衡饮食。过年期间我们都会吃得特别丰盛，甚至大鱼大肉来饱食一顿，但这将会增加脾胃



●普洱茶有助消化，降脂且又不伤胃。

病的发病几率和加重肠胃负担，例如胃胀和胃痛等症状。超过了脾胃的承受能力，必然会导致消化不良，进而导致多种胃肠疾病。

为此，田医师认为，就算是过年也应保持良好的生活习惯。三餐尽量定时、定量、不暴饮暴食，适可而止！特别是脾胃弱的一群，减少肉食的份量，多以蔬菜和水果作为替代，以满足机体需求和保持大便通畅；少吃有刺激性和难于消化的食物和油炸食品，凉菜及生、冷、硬、酸的食品，同样少吃为宜。

普洱茶助消化不伤胃

除此之外，如果过年期间不由自主的吃得过饱或太油腻（煎炸）的一餐后，可尝试喝杯热茶。饭后饮茶不但可以消除油腻感，还可帮助肠胃消化，甚至可以缓解肠胃对于油腻食物的吸收。田医师更特别建议普洱茶，胃寒的人也可饮用，不怕伤胃；相反的，它具有暖胃、减肥、降脂等功效。

对于不喜欢喝茶的朋友，也可喝一些养生醋或山楂水，有助肉食消化和降血脂等功效。但山楂含有大量果酸，有收敛和刺激胃粘膜的作用，使胃酸迅速增加。所以她建议患胃病的人一般不宜空腹喝山楂水，也不宜饮用过量。



痛风：

每逢过年过节，一些人喜欢吃火锅，一家人围炉吃饭，温馨十足，而火锅的原料当然也少不了动物的内脏、虾、贝类、海鲜、各种肉类，再配上啤酒，哇！相当美味的一顿吧！但是，这些饮食如果过量，可能会使体内的尿酸增加，排出减少，严重者可能造成痛风，而痛风又称“高尿酸血症”，嘌呤代谢障碍，是属关节炎的一种。病发多数是在人体最低部位的关节，形成剧烈疼痛。不过，高尿酸血症与痛风的发生无直接关系，但尿酸有更高发生痛风的可能。

若被诊断为痛风病患，肉类、内脏、海鲜都是限食之列。辛辣、刺激的食物也不宜多吃，还要下决心戒酒。此举是免于加重身体负担，预防胜于治疗。为此，田医师认为，最关键疗效是自己需控制饮食，少食高嘌呤食物，做到饮食清淡、低脂低糖、多喝水，以利体内尿酸排泄，也别忘了多做运动。

此外，她也建议吃了较重的一餐后，可在饭后喝普洱茶，普洱茶有降脂和辅助消化的作用。与此同时，也以茶代酒，减少酒精摄取。但饭后饮茶只是缓解肠胃对油脂的吸收，绝非主治尿酸。



均衡的健康饮食

切忌别常熬夜

许多人在过年时，可能都安排了密密麻麻的活动，拜年、打牌、看电影，甚至打电脑游戏机等，玩至通宵，难免会打乱平日的作息，日夜颠倒。为此，田医师认为，年轻人可能熬夜过后隔天睡一觉，补眠之后还是龙马精神，但对于一些年长的熬夜者，尤其加上过年的忙碌，对身体带来的损伤是难以补救的，甚至还可能降低身体免疫力。

因此她奉劝民众尽量避免熬夜，尽量在晚上11点前就寝，因为11至2点是身体新陈代谢最佳时机，应当让身体获得充分休息。至于年轻一辈也不可因为仗着自己年轻能耐，就毫无顾虑的熬夜，同样是造成身体的负担，久而久之后果不堪设想。

雨季记得保暖

每当接近过年，或在过年期间都会经常下雨，所以患上伤风、感冒的机率也高。为此，田医师建议对于患上伤风感冒的病患尽量少睡冷气房，也尽量少喝冰水，以免造成不适。

一些老年人则须注意风湿病的发作，为此她提醒在过年期间，老年人该记得保暖，以免受凉。最好在晚上睡觉前穿上袜子，尤其是一些血液循环较差，容易手脚冰冷的人须注意保暖，避免让脚板受凉。



●晚上睡觉前穿上袜子，尤其是一些血液循环较差，容易手脚冰冷的人须注意保暖。

●熬夜将对身体机能带来损伤。如果可以，尽量在晚上11点前就寝，让身体获得充分休息。

