

想让年节过得好 作息时间调整好

快来看看中医专家给的健康作息表吧

□记者 柴婧 通讯员 尤云飞

■受访专家

杨安民 市东方医院 中医科主任

都说“过了腊八就是年”，昨天是腊月初八，您吃腊八粥了吗？

想想即将到来的春节，您是不是既紧张又期待呢？常年在外地工作的儿子女儿该回来了，一年未见，您是不是早就想好了到时候要做一大桌菜给他们滋补？许久未见的老朋友也得好好聚一聚，麻将不打个十二圈能罢休？

小婧提醒您：逢年过节，更要注意身体，平安、健康才是最重要的，赶紧来看看中医专家的建议吧！

看中医 小婧带您



作息时间表

7:00 - 8:00

●早餐时间，可以吃鸡蛋、柔软的面食等，口味要清淡一些

9:00

●经过早餐后的休息，可以到公园里、河堤上慢走一会儿，活动量以身体微微出汗为宜，锻炼不宜过早，时间不宜过久，强度不易过大

10:00 - 11:00

●运动后的休整阶段，可以准备午餐，也可以看看书，进行一些简单的脑力劳动

12:00 - 13:00

●午餐时间，午餐可以相对丰盛一些，但对老年人来说，过于油腻的荤菜要少吃，要吃好消化的、柔软的食物

14:00

●午餐后要休息一会儿，可以午睡，没有午睡习惯的话，可以坐一坐、站一站，让午餐在体内往下走一走，以免积食，需要注意的是，饭后不能立刻进行剧烈运动

15:00 - 16:00

●可以做一些自己喜欢的事情，比如打麻将、下棋等，坐一会儿尽量起来伸伸胳膊、抬抬腿，注意控制情绪，不要太过激动

17:00

●准备晚餐，可以做一些养胃的粥，比如气血不足、压力过大、劳累的人，可以用大米、莲子、百合、枸杞、桂圆干、核桃仁来煮粥，吃了养心润肺

18:00 - 20:00

●出门走走也好，在家和家人聊聊天也好，不要过度用脑

21:00

●就寝，进入一天的休息时间

绘制 伯晨

01 提醒

消化系统和呼吸道容易出毛病，还容易失眠

小婧：中医有种说法叫“七情致病”，过年的时候大家心情好，应该不容易生病吧？

杨安民：保持好心情确实很重要，此外还要注意饮食等。春节前后，饭局接踵而至，吃生冷食物、吃得过饱，都容易让消化系统出问题。加上现在已经进入大寒节气，外部环境寒冷，如果不注意保暖，容易外感风寒，呼吸道也容易出问题。你说，光有好心情能行吗？

小婧：明白了，生活要有节制，不能为所欲为，身体吃不消就会“发脾气”。

杨安民：就是这个道理，中医讲究平衡，凡事应有度。提醒大家，尤其是老年朋友，过年的时候，不要暴饮暴食，不要暴饮暴食，不要暴饮暴食！重要的事情说三遍。

小婧：只要饮食有度和注意保暖就行了吗？

杨安民：还是那句话，凡事应有度，过度兴奋也不行，精神过度紧张，会影响睡眠。对老年人来说，脑血管多存在硬化等问题，血液流通不畅，容易使精血瘀堵，导致失眠；很多上班族正处于新旧工作交接期，压力较大，精血不足，也容易失眠。

02 调养

作息规律很重要

小婧：马上就过年了，到时候家里人多，多多少少都会影响作息吧？

杨安民：是的，但有句话叫“习惯成自然”，只要养成了好的作息习惯，作息就不容易被其他事情打乱了。离过年还有半个多月呢，不妨从现在做起，顺应天时，养成适合自己的作息习惯。

小婧：快给我们一个健康作息表吧！

杨安民：每个人的身体状况和作息习惯不同，我怎么能给出适用于所有人的作息表呢？

小婧：啊？说了半天其实没有标准？

杨安民：呵呵，还是有个大致标准的，大家可以根据自己的情况，对这个标准进行调整，以自己感觉舒适为宜。

■点穴祛病

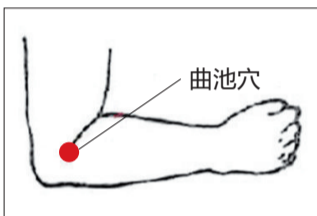
缓解肩膀酸痛 按仨穴位最有效

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

■受访专家：市第一医院骨科首席针灸师 胡耀华

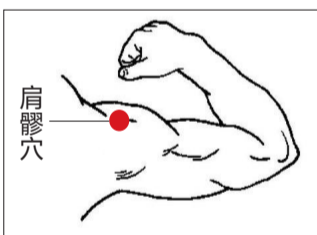
进入腊月，是时候给家里来一次深度大扫除了，这真不是件容易的事，擦窗户、扫地……除了付出大量时间，肩膀也会酸痛无比。

咋办？简简单单捶捶背肯定解决不了肩膀酸痛的问题，胡耀华给大家支个招：在操劳过后，按揉以下几个穴位，可明显缓解肩膀酸痛。



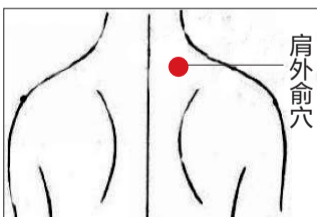
曲池穴

屈肘成直角，在肘横纹尽头取穴。按揉曲池穴有清热解表、疏经通络的作用，常用于配合治疗手臂痹痛、上肢不遂、高血压、咽喉肿痛等病症。



肩髃(liáo)穴

当手臂外展时，在肩峰后下方凹陷处取穴。按揉肩髃穴有祛风湿、通经络的作用，常用于治疗肩臂痛、上肢麻痹、肩关节周围炎等病症。



肩外俞穴

在第一胸椎和第二胸椎突起中间，在左右各四指宽处取穴。按揉肩外俞穴有舒筋活络、祛风止痛的功效，常用于治疗肩背疼痛、颈项强急、落枕等病症。

温馨提示：每个穴位须按揉5分钟左右，配合热敷，效果更好。按揉这些穴位可预防和治疗较轻的肩膀酸痛，当疼痛加剧时，须到正规医院接受诊治。