

吃元宵、看花灯……
其实都隐藏着养生密码,来听听专家讲解——

元宵节的健康打开方式

□记者 全景菁 通讯员 路书斋 王小燕 艾金宝

1 甜甜蜜蜜吃元宵 挑小的吃更健康

元宵的外皮是糯米做的,黏性大,其馅料含有大量油脂及糖分,属于高热量食品。

健康密码

挑选小个元宵。市面上的元宵有大小之分,尽量购买小个的元宵。大个元宵,健康人每顿最多不超过5个,小个元宵以八九个为宜。老人、孩子、胃肠功能欠佳及“三高”人群,每顿吃大元宵最好不超过3个,小元宵五六个即可。

别忘记喝碗汤。元宵最好煮着吃,避免油炸的方式。人们常说“原汤化原食”,同样适用于元宵。吃元宵或者喝汤时,不宜太烫,否则会伤及口腔和食管黏膜。但也不能太凉吃,因为吃放凉的元宵,不仅口感不好,而且不容易消化。

搭配清淡小菜。吃元宵时应减少其他主食的摄入量,可以搭配芹菜、青菜、黄瓜、木耳等清淡易消化的小菜,少吃油腻食品。

医生提醒

3岁以内的婴幼儿最好不吃元宵,3岁以上的孩子要小口慢嚼。一些中老年人的牙口不好,消化功能弱,吞咽反射功能迟钝,吃得太快或者不慎将整个元宵吞下,容易堵塞气管或食管,发生意外。

如果晚饭吃元宵,最好与睡觉时间间隔两个小时以上。

受访专家

王朝霞 市中心医院营养科主任

管松波 市第三人民医院(原铁路医院)消化内科主任

马辉 市第三人民医院(原铁路医院)医学部主任、骨科副主任

王宏 市第一人民医院急诊科主治医师

明天就是元宵节了,家家户户都会吃元宵,然后走出家门,加入闹元宵的“大军”中,赏花灯、看社火百戏,听鼓乐声声。不爱凑热闹的朋友则会陪家人赏月光、看元宵晚会,也是其乐融融。

那么,元宵怎么吃更健康?闹元宵时怎么做有益身心健康?本刊记者邀请专家跟您聊聊如何健康过元宵节。

2 欢欢喜喜闹元宵 别把孩子举过头顶

划旱船、扭秧歌、踩高跷、舞长龙、耍狮子、打腰鼓、赛排鼓……白天,具有浓郁文化气息的民间社火轮番上演;夜晚,市民纷纷走出家门看花灯、猜灯谜。

健康密码

笑出好心情。“闹”有“尽情玩耍”之意,所以元宵节看到好玩儿的、精彩的表演,就开怀大笑、放声喝彩起来吧,能驱散内心的不悦和烦恼,让身心都放松下来。但需要注意的是,情绪不可过于激动。

提防拥挤倒地。看社火表演、赏花灯时,尽量走在人流的边缘,不要挤到人群中间去。站立时,双脚略微分开,让身体稳固,以免被碰撞而失去重心。如果带着孩子观看,最好把孩子抱在怀

里,个别家长将孩子举过头顶,或者让其站在建筑物上的行为都十分危险。

医生提醒

出门在外要随时注意脚下,俗话说:“观景不走路,走路不看景。”这是有道理的,尤其是在人多或地势不平坦的地方,以防被绊倒或摔倒。不幸摔倒时,尽量用双手撑地,有膝关节炎的老年人外出最好带一个合适的手杖,以协调平衡,防止意外摔倒。

行动不便或身体不适的人应当在家人陪同下外出,最好不去人多拥挤的地方。

一旦出现身体不适或发生意外,应立即到附近的医院或社区卫生服务中心就诊,也可以直接拨打120急救电话。

3 开开心心度元宵 散步聊天心情好

不喜欢扎堆儿凑热闹的朋友,晚饭后,可以跟家人结伴到公园散步,或者登高赏月。不想出门的话,一家人一起看元宵晚会也不错哦。

健康密码

走出健康体魄。早春时节,万物复苏,正是调养身心好时候。走路是一种全身性的有氧运动,晚饭后跟家人

一边散步,一边聊天,增进感情,愉悦身心。

赏月舒缓颈部。元宵佳节,天公作美的话,可登高赏月,不仅能对颈椎起到舒缓放松的效果,登高的过程还能增加肺活量,强筋健骨。

看电视别太久。晚饭后,陪父母围坐在电视机前看元宵晚会,也是其乐融融。但要注意不能盯着看屏幕太久,每隔半个小时,提醒自己和家人起身活动一下眼睛和身体。

医生提醒

关节病、高血压、冠心病、呼吸系统慢性病患者,最好不要登高,天气好的话,到空旷的地方也能赏月。



扫码关注
《健康周刊》



扫码订阅
《洛阳晚报》