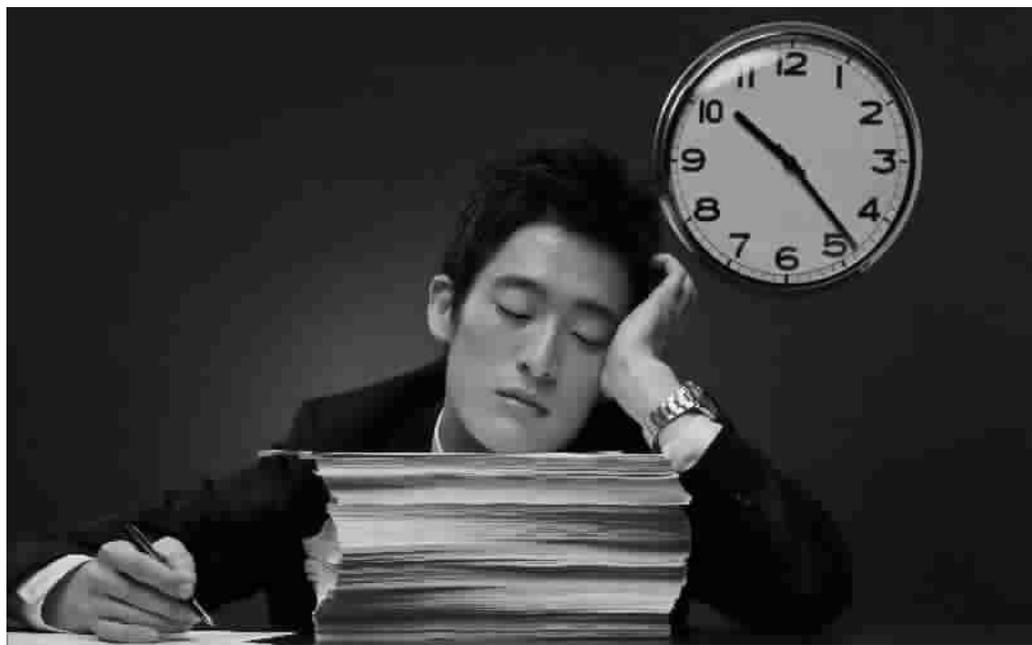


春节后如何摆脱“节后综合征”？ 饮食调理、穴位按摩双管齐下



春节在家日夜颠倒，回来上班总是睡不醒；有人节日旅游、逛街，身心俱疲提不起精神；有人胡吃海喝，肠胃“闹罢工”。对于这些“节后综合征”，该如何摆脱？在徐汇区长桥社区卫生服务中心举办的第66期上海市社区健康大讲堂上，上海中医药大学附属曙光医院中医科主任医师孙明瑜教授表示，节后人体需要调适尽快恢复正常，肠胃不适、身心劳累可通过饮食调整、穴位按摩来进行调理。

山楂搭配荷叶 节后饮食宜清淡

春节期间，各种聚会、宴请不断，难免吃得油腻，节后自然胃口变差。孙明瑜教授建议，山楂对于吃多肉食的人而言是最好的消食食物。在中医里，山楂擅消肉食积滞，吃得太油腻的人可以在节后食用山楂制品，如山楂茶、鲜山楂、山楂片、山楂膏等，都能起到解油腻的效果。但专家提醒，山楂最宜在饭后吃，如空腹食用会破坏人体胃黏膜，造成反酸、胃痛等症状，严重者还会引起胃溃疡。此外，搭配大麦茶、荷叶茶等解腻效果更佳。孙

明瑜介绍，大麦茶最善于消谷物积滞，如米饭、馒头等主食吃多了可以适当多喝一些。荷叶具有降脂的作用，对于胃口不佳的人也有一定帮助，与山楂搭配，降脂效果更好。

有些人认为“既然今天大鱼大肉了，那明天就喝粥或者干脆断食就能抵消”，孙明瑜表示，这种行为并不妥当。她解释，人体分泌消化液、胰岛素、胆汁等都具有规律，上顿吃太多，下顿就算不吃，胰岛素、胃液、胆汁仍然会分泌，而此时胃中没有任何食物，胃液就会影响胃黏膜，导致血糖过低等，而胆汁存在胆囊，无法排空，时间一长就会引发胆囊炎、胆结石。因此，吃饭要定时、定

量，有规律，避免暴饮暴食。如果吃得太油腻、太多，下顿可适当清淡，但不主张断食。

热性食物易上火 祛火也要分对人

春节的食谱上自然少不了水果炒货。孙明瑜指出，瓜子等都是炒制的，而荔枝、龙眼等水果属于热性，多吃非常容易上火。但许多人都认为梨属于凉性水果，多吃点就能祛火。其实不然，专家解释，梨对脾胃影响较大，吃不对就会导致脾胃虚弱。“很多小孩一咳嗽父母、爷爷奶奶就给吃梨，我曾遇到一个小孩，一开始很好，后来咳嗽，然后就开始

喘，正是由于吃了太多梨。”孙明瑜说，很多人都有“吃梨润肺”的常识，但其实吃不对会伤及脾胃。对于儿童，山药、南瓜也能起到缓解哮喘、咳嗽的作用。

按对穴位 才能调肠胃、补精气

孙明瑜介绍，不仅可通过饮食进行调理，中医按摩穴位也能为人体顺脾胃、补精气。

足三里：在外膝眼向下量4横指处，是胃肠疾病和人体强壮要穴。按摩足三里有补中气的作用，用补法，能健脾养胃、补中益气；用泻法，有消食导滞、和胃通肠的作用。

三阴交：在内踝向上量4指处，因位于肝、脾、肾三阴经交会处而得名。肝藏血，脾统血，肾藏精，精血相生，因此是治疗与血有关病症的要穴。用补法，有健脾、补血、摄血的作用；用泻法，有活血化淤的作用。

神门：在手腕的腕横纹尺侧端稍上方凹陷处，被喻为神气游走出人的大门。用补法，有宁心安神、补心气的作用；用泻法，可清心、开窍。

关元：位于脐下四指处，位于人身阴阳元气交关之处，又能大补元阳而得名。用补法，有补肾阳的作用，此穴多用来治疗虚损性质的疾病，泻法较少使用。

合谷：别名虎口，在手背第1、2掌骨间。主治发热、头痛、目赤肿痛、鼻衄、血渊、咽喉肿痛、齿痛、耳聋、面肿、口眼喎斜、中风口噤、热病无汗、多汗、消渴、黄疸、痛经、经闭、滞产等，可用针刺直刺0.5—0.8寸。

叶雪菲



更多资讯请关注“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员中心热线: 021-80261680

上海名医

雨水时节 喝薏仁粥健脾祛湿

本周五将迎来二十四节气中的第二个节气——雨水。上海中医药大学附属市中医医院任建琳主任医师提醒，雨水过后是流感多发时节，也是过敏性疾病的高发日子。特别是患有慢性支气管炎、哮喘、类风湿性关节炎、皮肤病的人，一遇到气温突变，或花絮拂面，粉尘飞扬，旧疾就会复发，甚至加重。雨水养生宜调养脾胃，此时应忌食寒凉食物，多食甘平类食物，少吃酸，可适当喝山药薏仁粥，以养脾脏之气，并注意锻炼身体，增强抵抗力。

雨水节气重在健脾养胃

任建琳主任医师介绍，雨水时节，阳气持续生发，人体的肝阳、肝火和肝风也随之上升，肝气旺盛，易克脾土，稍有不慎容易损害脾胃，导致脾胃功能的下降。另外，随着降雨有所增多，寒湿之邪最易困着脾脏，同时湿邪留恋，难以去除。中医认为，脾胃为“后天之本”，“气血生化之源”，脾胃的强弱是决定人之寿夭的重要因素。雨水过后，养生应该强调“调养脾胃”。故雨水时节生活起居、饮食进补，应当顺应天时地利，注重和肝养胃，健脾祛湿，以及肝气的疏泄调达。

经常用艾条熏三阴交、阴陵泉、涌泉等穴位，可以健脾祛湿，温阳利水。但任主任特别指出，雨水天应顾及自身体质，切不可单纯为了祛湿而祛湿。她建议，如果体内真有湿气，不妨喝些山药薏仁粥。

从中医角度来看，山药性甘平，薏米仁性凉味甘，长期食用可起到健脾、祛湿、抗病毒、抗癌的作用。若身体有些水肿，可再搭配小豆类利尿消肿；若感到心烦，可与莲子一起熬粥服用；若平时大便较稀，可加白扁豆；有口干、眼花、腰酸的，则可加枸杞。

预防上火应当少酸多甜

雨水时节正值初春时节，气候转暖，又风大物燥，常会出现皮肤、口舌干燥和嘴唇干裂等现象，也就是“上火”的表现。任建琳主任医师解释说，造成“上火”的原因有很多，多由于饮食起居不当引起，一般分为外感之火和内生之火两种。外感之火主要与自然界的气候变化、空调的普及相关，如空调房间过于干燥，空气流通不畅，人体就容易上火。内生之火则主要与人们在日常生活中的饮食结构、消化代谢功能、

体质及情绪变化等密切相关。

为了防止“上火”，任主任表示，可多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充水分。由于春季为万物生发之始，阳气发越之季，应少食油腻之物，以免助阳外泄。具体来说，雨水时节饮食宜清淡、新鲜、易消化，可以选择青菜、胡萝卜、马兰头、芥菜、小白菜、荸荠等蔬菜；尽可能少吃或不吃肉食类食品，以有利于肠道的消化吸收；适量多吃一些葱、姜、蒜等辛辣食物，这些食物有祛湿、避秽浊、促进血液循环、兴奋大脑中枢的好处；少吃酸味，多吃甜味，以养脾脏之气。

此外，春季气候多变，多风、冷暖交替、忽晴忽雨，故春季的穿衣宜早晚增衣，中午减衣。雨水时节最好的锻炼时间是傍晚或晚上，可选择踏青、散步、快走、慢跑等。她强调，运动讲究定时、定量，若速度过慢或拿着手机边走边看，都称不上运动。

吴瑞莲 实习生 高媛

喝酒能治感冒？偏方不可信

近几日，气温玩起了过山车，一着不慎，就被感冒咳嗽“缠上”。有人认为“喝点酒发发汗就能好”，更有人夸口“每天喝两杯药酒，就不会感冒”。感冒时究竟能饮酒吗？上海龙华医院浦东分院内科主任倪伟表示，感冒后，尤其是服用过感冒药后再饮酒会对身体产生极大损伤。

倪伟指出，有些人感冒后，除服用感冒药外，往往喝些酒来辅助发汗，还有的人感冒后忙于应酬，服用感冒药后就出去喝酒，这些做法都是错误的。市面上有相当一部分的感冒药，其主要成分是对乙酰氨基酚，这是目前国际公认的既安全又有效的解热镇痛药，能够有效缓解

感冒时的头痛、发热等症状。但在服用这类药物时饮酒，会致使对乙酰氨基酚生成的代谢物只能与肝、肾细胞结合，极易损伤肝、肾组织，严重者甚至可导致肝坏死。另外，酒精还会增加对乙酰氨基酚对胃肠道的刺激作用，可引起消化道出血、溃疡等。

此外，“感冒时喝点酒，发发汗，寒气就会出来”的说法也不正确。倪伟表示，感冒时饮酒会加重黏膜血管扩张充血，使呼吸道分泌物增多，加重病情。因此，感冒时饮酒，无论是啤酒、红酒、黄酒还是药酒，对身体都没有任何益处，反而有害。

叶雪菲 实习生 高媛

玩转健康圈

日前，上海岳阳医院举办“落实国家药物临床试验数据自查核查”会议，通过加强药物临床试验规范化，提高各专业临床试验质量和机构规范化建设，提升医院药物临床试验项目质量，保障受试者的

权益和广大人民群众用药安全。

2月18日14:00，上海中医药大学附属市中医医院（芷江中路274号）将在门诊大厅由贡翊斐、韩中颖、王芬医师带来“关爱乳腺健康”科普讲座。

专家名片



任建琳

主任医师，研究生导师
上海市中医医院科研处处长、国家自然科学基金项目评审专家、上海中西医结合学会理事等
擅长：中医内科慢性病调理，尤其擅长消化道肿瘤、肺及女性生殖系统恶性肿瘤的中西医结合治疗。