



运动与健康



# 春节养生,中医有道

龙年春节的脚步越来越近了。这是中国最重要的传统节日。相传,有个怪兽叫“年”,凶猛异常,每到除夕这天,便伤害生灵。据说,“年”怕红色,怕火光,怕炸响。人们在门上贴红对联,门口挂着红灯笼,在院子里燃放鞭炮,还真赶跑了“年”。

春节的起源蕴含着深邃的文化内涵,“节”字告诉我们,这是一个节骨眼儿,是阴阳气机交接之时。按照季节变化,立春前大气是向下收藏的,立春那一刻,改变了,大气向上走了,所以放风筝的都在立春后才能飞得更高。过年期间,美食琳琅满目,人们大饱口福,熬夜度岁,休息不够,容易诱发各类疾病。吴老师给大家准备了一份春节养生攻略。

第一,春节饮食,不可无度。据统计,许多人在节日餐桌上“吃”出了毛病,患上了“节日病”。中医认为,“饮食有节”是“度百岁乃去”的重要条件,饮食无度则是“半百而衰”的重要原因。就营养摄入角度而言,许多人的日常饮食已足够满足身体营养需要,如果春节期间连续进食大量肉类、海鲜、鱼虾等,会突然增加肠胃负担。《素问·上古天真论》提醒我们:“饮食自倍,肠胃乃伤”,就是说,美食再好,吃多了也损伤身体。

节日期间吃撑了怎么办?护胃措施:①撑的难受,先站起来,进行适当的舒缓活动,如曲背弯腰等。②用山楂、白萝卜煎水喝,民间有“萝卜山楂,药铺搬家”的说法,有利于消食解腻。③按摩中脘穴,拍打足三里穴、

及双肘窝。④选择口服保和丸、健脾胃积类药物。⑤出现胃疼、胃胀严重者,要及时就医。

第二,春节饮食,注重清淡。在过年食品中,油腻、甜腻、粘腻、滋腻这四类食物称为“四腻之物”,因为黏腻,不易消化,如油入面,很难清除,容易生成痰湿,留在脾胃里,影响各个脏腑器官,堵塞经络,易出现动脉粥样硬化等。

在做菜时,应多煮菜,少炒菜,以限制油量摄入。所谓清淡饮食,并不是只吃水果蔬菜,而是要均衡膳食,多摄入鱼、瘦肉、牛奶等优质蛋白质,还要多吃一些粗粮。护胃措施:①可用山楂、麦芽、陈皮煮水喝,消食导滞,通畅胃气。②晚餐断食,给脾胃留出休息时间,让它慢慢“工作”,尤其是小朋友,不想吃不要硬塞,因为这是身体给出的调整信息。③吞食太多的油腻和高蛋白食物,人会感觉疲惫,食欲不振,“吃不动、不想吃”,需调节饮食,多喝点粥,让胃肠有个“缓冲期”,暂时缓解一下。

第三,春节期间,注意去火。过年美食成堆,许多人成了饕餮之徒,吃多了容易引起上火,比如牙疼、口腔溃疡、流鼻血等。护胃措施:①多吃含维生素和膳食纤维的新鲜果蔬,如冬瓜、白萝卜、莴笋、大白菜、食用菌等,少吃坚果、糖果;②作息时要规律,尽量减少熬夜。③多喝白萝卜梨汁,有清热利肠、生津润燥作用,可以去除体内燥热之气,缓解上火症状。

第四,关于春节饮酒。许多家庭过年相聚,喝酒也

是不可避免的。酒是粮食精,酒能化肉啊,少量的饮酒有利于通经、活血、化淤,升发肝脏阳气,但过量饮酒,容易伤害肝脏。每天的饮酒量,应该控制在葡萄酒50-100毫升(1-2两)、啤酒350毫升(1听)、白酒30-50毫升(0.5-1两)。

酒后肠胃不适如何调?①掐压合谷穴3-5分钟。②按揉内关穴,3-5分钟。③揉肚子。手法:用空拳按揉腹部,顺时针、逆时针方向各按摩20次,可刺激相应穴位,有效缓解醉酒后的不适症状。

酒后头晕、头痛如何调?①白萝卜梨汁,有清热利肠、生津润燥的作用,对便秘烦渴、醉酒头晕等症有较好的作用。②按揉太阳穴。③按揉百会穴,穴位在头部,当前发际正中直上5寸,或两耳尖连线的中点处。用拇指按揉百会穴3-5分钟。④拿风池穴,酒后睡觉不宜平躺、俯卧,应给醉酒者解开领带、裤带,抬起下颌,头部后仰,保持呼吸通畅,采取侧卧位,防止呕吐物反流。

(吴俊巧)

作者系河北省中医院中医养生老师,曾荣获河北省文明办与燕赵都市报共同主办的“感动河北”2015年度人物奖,并入选中央文明办发布的“中国好人榜”,曾在燕赵都市报、河北青年报、河北广电报开设中医养生专栏。

## 为体育强省建设贡献力量

### 河北省体育文化协会召开换届筹备会暨河北体育文化发展研讨会

本报讯(记者 周强)2月2日,河北省体育文化协会换届筹备会暨河北体育文化发展研讨会在体育大厦召开。河北省体育文化协会主席张全奎主持会议并讲话,协会副主席杨京保、刘刚、王晓强、卢彦岭、张进,省体育局原一级巡视员张锦庵、省老年体协常务副主席兼秘书长庞毅、原燕赵晚报副总编辑韩联社、部分会员代表出席座谈会。

会议传达了省体育局关于体育类协会负责人兼职的相关政策和换届流程,播放了第一届协会工作回顾宣传片,对协会上届工作做了简要回顾,分析了当前存在的问题和短板,就未来发展和工作内容进行了深入而广泛的交流。与会代表围绕优势体育项目传承和宣传、体育文创产业发展、品牌赛事的创建、京张体育文化旅游带建设、体育赛事和体育文化的融合发展等问题进行了热烈讨论,提出了宝贵的意见和建议。

会议指出,河北省体育文化协会将全面学习贯彻党的二十大精神,深入学习贯彻习近平总书记关于体育工作重要指示批示和视察河北重要讲话精神,严格落实省总工会相关工作部署,加强体育文化建设。一要在体育工作中起到引领作用。要打造一批精品工程,办好一批社会效益显著的体育文化品牌活动,将丰富多彩的体育文化理念融入到体育事业发展的各个环节。二要弘扬中华体育精神,传播传承发展河北

体育文化,传播正能量,打造河北体育文化的传播平台,促进体育文化产业发展。组织体育文艺创作,鼓励和支持社会组织进行体育文学、体育摄影、体育音乐、体育美术、体育书法、体育创意展示及评选活动;以大型体育活动为载体,挖掘体育文化核心;传承和发展优秀体育文化;促进河北体育传媒发展,积极与省体育局有关部门对接,争取更多的体育文化事务,发挥参谋助手作用;运用好《体育生活报》、省体育局官网、三微一端媒体平台,讲好体育故事,释放正能量。三要紧紧围绕国家重点发展战略,主动作为。根据省体育局确定的冬奥场馆后续利用、京津冀协同发展、支持雄安新区足球运动等方面的工作,开展相关赛事活动,打造赛事品牌。四要加强协会的组织建设,以组建高效团队为抓手,推动体育文化快速发展。在原有协会架构的基础上进行合理增减,充分发挥专业委员会和相关直属部门的作用。五要发挥好党支部在体育文化协会建设中的堡垒作用,加强党支部建设。认真组织各项学习,将协会党支部打造成为一个有作为、有力量的党支部。同时带领党支部的党员发挥先锋模范带头作用,在工作岗位上发光发热,为体育强省建设贡献力量。六要组织协调省内外以及国际间的体育文化交流,加强体育文化宣传。为建设体育强省营造良好舆论环境,积极探索创新宣传手段和渠道,更好地把河北体育文化传播到世界各地。

## 换装“龙墩墩”再成顶流

### “龙墩墩”系列产品有毛绒、摆件、徽章、陶瓷、钥匙扣、明信片、贵金属等

本报讯(记者 冯晶)2月4日,2024年的立春如约而至。两年前的立春,北京冬奥会开幕,在“墩墩”的陪伴下,中国人有了专属的“双奥”记忆。今年,冬奥两周年之际,换装“新皮肤”的“龙墩墩”,再成年货顶流!北京冬奥会上“一墩难求”的盛况,化作大众对于冬奥元素商品的持续追捧。

“龙墩墩”是对北京冬奥会文化遗产的再开发,延续了中国春节文化、生肖文化特色。据设计师林存真介绍,“龙墩墩”选择“四海龙王”等作为创意基点,代表着人们对风调雨顺的期望;同时展现“四海之内皆兄弟”的观念,融合了中华民族的龙文化和奥林匹克大家庭的团结主题。

据悉,“龙墩墩”系列授权产品有毛绒、摆件、徽章、陶瓷、钥匙扣、明信片、贵金属等。特别是在摆件产品中,运用了“金木水火土”的概念,形成了不同性格、各具特色的“龙墩墩”产品。

历届奥运会举办之后,诸如吉祥物、会徽等都会成为奥林匹克历史知识产权的一部分,鲜再有更新设计吉祥物的案例。“龙墩墩”作为“墩墩家族”的一员,在北京冬奥会成功举办两年后依然能成为顶流,则更为罕见。