

院士新春送健康 ③

春节聚会节制饮食

春节期间，在祝大家新春快乐、幸福安康的同时，也提醒大家应该注重肠道的保护。

中医讲，脾胃为后天之本，脾胃指的是整个消化道，而肠道在消化道当中发挥着极其重要的作用。营养的吸收、废物的排泄全是通过肠道，所以中医历来重视肠胃的健康。

维护好老人的肠胃，要做好这三点：一是，因为脾胃是后天之本，更要注重从饮食方面来调整，饮食上吃一些容易消化的食物，俗话说汤汤水水、热热乎乎、清清淡淡的饮食，尤其适合老年人。膏粱厚味、油腻黏硬以及过甜、过咸、过冷的食



张伯礼，中国工程院院士、国医大师；**擅长**：心血管疾病、血管性痴呆（VD）、中风、高黏滞血症的诊断和治疗；**出诊时间**：周二上午（天津中医药大学第一附属医院）

物，都不适宜老年人。另一方面节日聚餐，忌烟限酒，切莫贪杯。吃饭要定时定量，忌暴饮暴食；提倡吃饭七分饱，不要吃得过饱，影响消化。

二是，俗称饭后百步走，活到九十九，实际上饭后不宜立刻百步走，要在饭后休息40分钟到一个小时以后，再开始活动，才是比较合理的。三是中医讲怒伤肝，思伤脾，是指人的情绪影响脾胃消化功能。在节假日亲友聚会，难免忆旧思往，牵扯过去一些不愉快的事情，影响大家心情，也对自身健康包括脾胃消化造成伤害。因此保持良好心态，容人容事向前看，欢欢喜喜过好春节。

健康生活呵护肝脏

肝脏是人体的代谢核心和“排毒工厂”。当代人的饮食习惯及生活作息已发生巨大变化，作为一名肝脏外科医生，从保护肝脏的角度出发，我认为当代人管理肝脏健康也要顺应时代的发展。

首先要管住嘴。在门诊中，医生遇到的来看脂肪肝、酒精性肝病的患者数量不断上升。新春佳节，提醒大家减少饮酒，从近些年来肝病的流行病学发病原因来看，过度饮酒严重损害肝脏健康。其次，过年聚餐容易摄入高脂肪、高钠食物，更需注意均衡饮食。所谓“均衡”，是要做好荤素搭配，调整饮食结构，尽可能满足人体营养多样化摄入的需求。



夏强，中国工程院院士、上海仁济医院院长；**擅长**：在成人及儿童肝移植领域做出了杰出贡献，率领团队至今已完成肝移植7000余例；**出诊时间**：周一上午

对肝脏而言，过量摄入不合适，但一味为了减肥少吃也不对。很多人为了减肥，少吃饭，却大把吃减肥药。每年因服用减肥药造成的肝衰竭，甚至进展到做肝移植的患者数量逐年上升。另外，过年期间饮食品种比较丰富，也要注意食材卫生洁净。

春节假期，难免想要放松自己，如熬夜追刷刷手机。但每一个器官同样需要“假期”。当我们就餐不规律、睡眠时间少时，肝脏就要加班加点工作，建议大家规律作息，给肝脏减负。精神压力过大也会直接影响肝脏健康，我们每个人在工作学习中也要学会适当释放压力。

愿大家都能拥有健康肝脏，欢喜迎新年。

预防为主强筋健骨

骨健康问题常常被广大患者忽略，许多脊柱、骨关节、骨代谢疾病发展隐匿，危害严重。其中，颈椎病是一种常见病和多发病，其患病率约为3.8%~17.6%，约2亿患者；腰椎间盘突出症是引起腰腿痛最常见的原因之一，其发病率约为7.62%；膝关节炎50岁以上人群患病率为50%左右，60岁以上人群患病率为60%左右。

春节期间，预防筋骨病，颈椎疾病患者应尽量避免长时间低头看手机，每30到40分钟可以起身适当活动，功能锻炼可以选择颈椎康复操。腰椎疾病患者应尽量避免久坐久站，功能锻炼可考虑小燕飞、五点支撑等方法。与夏秋季节相比，冬季老



朱立国，中国工程院院士、中国医师协会副会长；**擅长**：中西医结合的方法治疗各种类型的颈椎病、腰椎间盘突出症、脊柱侧弯等疾病；**出诊时间**：周三上午

年人骨折发生率增加5%~6%，要谨防摔倒。

寒冷的气温，会对人体产生多方面的影响，对体弱的中老年人来说，容易诱发多种疾病，尤其是呼吸道疾病、心脑血管疾病及慢性筋骨病等。在疾病多发的冬季，要注意防寒保暖，尤其注意保护颈部和腰部，从南方回到北方过年的朋友需要特别注意，可考虑在室外活动时佩戴围脖或者着高领的衣物，避免受寒。

节间期间注意休息，适当锻炼，避免劳累。室外活动时需小心路面的冰雪，特别是骨质疏松症的患者，要时刻注意预防跌倒。

祝大家关注筋骨健康，享受阖家团圆！