田海河博士养生健康专栏之九---节日养生

万圣节过完了，感恩节也刚过，下面就要迎来圣诞节和新年了。美国人今年的节就基本这些了，但我们中国人，这才算拉开了节日的序幕，因为很快就有农历春节和元宵节的来临。其实这是一年中节日比较集中的时期，世界各地的人们都喜欢过各种节日，节日分布在一年之中，据不完全统计，每年大大小小的节日有700 多个，除以上提到的大节外，还有其他的民间的传统节日，如端午节，中秋节，重阳节；新时代的情人节； 纪念某个事件，人物，活动的节日；还有国家的建国，建军，建党纪念日等等，大约平均一天就有两三个节日，这个倾向还会有继续增多的趋势，此外，个人，家庭，公司的周年，生日，婚丧嫁娶更是不计其数。当然并不是我们每个人都过各种节日。

节日是欢庆团聚的日子，是离家旅行的日子，是放假休息的日子，是吃喝放纵的日子，是不遵循常规生活习惯的日子，也就成了容易出现问题的日子。

我们平时都遵循一定的规律按部就班的生活，但节日来临时，正常的秩序往往很容易会被打断，如身体强健时，经过短期的适应就会很快恢复原有的状态，但有人经常过节，沉浸在聚会Party中，饮食，起居，运动规律都会受到不同程度的影响，一些身体状况欠佳的人就会出现问题。

1. 节日期间的饮食问题：

不论什么民族，什么国家，什么人种，除非是某些宗教的忌食节日，大部分的节日总是和吃联系在一起的。大吃大喝成为节日的必须，如美国的感恩节，不可缺少的火鸡大餐，中国人的春节，连续的吃喝，还有什么德国的啤酒节，各地的美食节，可以说过节就是给人们一个大吃大喝的良好借口。美国的胖子很多，除了其他原因外，过度饮食是主要原因，有人做过研究，如果不克制自己，平均每个主要节日，每人会增加1·2磅的体重，虽然之后大部分人都会尽量节食减重，但节日集中的时期，往往前一个节日增加的体重还没减下来，下一个节日又到来了，一年下来每人保留增加5·6磅的体重。常常听到这样的借口：“先不管它，吃完这顿再节食，过完年就减肥”，但一般人的意志并不是那么坚强，当看到美食时，早就已经垂涎欲滴了，上面的借口又糊弄自己反复重复。节日饮食问题包括饮食过量，品种过多，搭配过杂，吃得次数频繁，吃得过晚，又加夜宵。胃是伸缩弹性的，偶尔遇见美食饱餐一次未尝不可，但长此以往，胃就被伤害了，消化系统的疾病就会出现。体重增加那是必然，而很多与体重过重相关的疾病也会出现，因为体重过重不仅是一个美观的问题，更重要的是与之相伴随的健康问题，如高血脂，高血压，高血糖，高尿酸，心脑血管疾病，脂肪肝等，肥胖是一大隐患，或曰隐形杀手。如果本身已经有了这样的问题，加上节日的暴饮暴食，无异于雪上加霜。

1. 关于饮酒：

俗语道：“无酒不成席，没酒不是宴”，饮酒成立节日餐桌上的必备之品，平素滴酒不沾的人，这是往往也会开戒，中国人坚信聚会时感情的深浅是用喝多少酒来衡量的，故而就出现了“舍命陪君子”之说，即是自己不能胜任酒量，也会强迫自己为了面子不得不喝，不得少喝。

还有人认为媒体宣传中说西方的法国人为什么健康，为什么长寿，主要和饮用葡萄酒有关，其实完全这么相信是很片面的，真相是少量喝一点葡萄酒可能对一些人健康有益，但人家的健康不是单纯靠喝葡萄酒换来的，而是综合因素使然，光喝葡萄是喝不出健康来。喝酒的人还要注意，自己的身体状况是否允许喝酒，如患有胰腺炎，糖尿病应该戒断所有酒精饮料，因为酒精直接损害胰腺，影响胰岛素的分泌。肝胆疾患的人也应谨慎，因肝脏是一个解毒器官，酒精会明显加重肝脏的负担。酒精对神经系统的损害大家都知道，已经有了高血压，中风，震颤麻痹等出现即时危险的比比皆是。酒后驾车是各地严打的对象，但还是有很多人过于自信，认为自己的酒量没问题，仍在自己的掌控之内，但酒后发生的交通事故，甚或严重的人命损失是非战争的主要原因。

1. 关于旅行：

平常大家工作都很忙，好不容易节日放假，出去走走，度假休养一下，享受生活里所应当。但我们常听到的一句话却是“ I need vacation for my vacation”即我需要一个假期恢复我的假期疲劳。本来休假是放松的，但为什么休假回来反倒更加疲劳的了呢？原因其实很简单，我们离开了我们日常的生活，飞机或驾车劳苦，作息无常，饮食不规律，饮水不足，环境也改变了，身体感到不适就是自然的事了。所以我们需要根据自己的身体状况机会决定计划什么样的旅行计划，多长多短，是爬山还是去涉水, 开车，乘机还是坐游轮。要记住VACATION 就是要放松，享受生活，千万不要把行程安排的太满，太紧凑，太赶时间，增加不必要的STRESS, 这样才能真正感受到休养度假的快乐，也就不必需要另一个VACATION去解除前一个VACATION的疲惫了。

1. 关于节日期间的作息：

节日期间家庭汇合，朋友团聚，有说不完的话，做不尽的事，享受不够的快乐，不知不觉时间流逝，经常会到很晚，再加上要欣赏焰火，等新年的钟声，一起守岁，观看春晚等，这样容易打破正常的作息规律，是人体的生物钟紊乱，有些人节后会大病一场，和各方面的因素有关，但和作息紊乱密切相关，尤其是年老体弱的人，请不要在面子上顾及太多，保重身体最重要，除了不在节日打破饮食，运动规律外，仍保持正常的作息规律为好，如果非得睡得晚些，可以在前后几天安排一个小的午睡，对因对临时的熬夜会有些帮助，但需要注意，午休注意时间，一般在半小时左右为宜，不要过长，否则会影响晚间的正常睡眠。

1. 关于参加聚会：

节日期间参与各种聚会是常事，可以是小型的家庭聚会，公司聚餐，社会上公共场所的大型活动，是走出小圈子，参与社交的有益行为。但要注意节日期间我们会受到很多邀请，不是每个都必须参加的，应有所适当选择，有人为了面子和情意，不得不赶场，经常是参加完一个聚会马不停蹄地赶到另一个地方，继续吃喝。参与朋友聚会时，国外比较盛行的是POTLOCK，即每个家庭制作自己的拿手好菜，大家分享，本来是件好事，但个人饮食习惯不同，选用材质不同，要注意成分里没有使你过敏的东西，同时令一个担心的是，各人的健康状况我们不知，有些参加聚会的人可能携带某些传染病，带菌者有的根本没有任何症状，有人参加聚会后可以会带回家一些疾病的“纪念品”，作为医生的职业习惯，需要提醒大家。最后是参加大型聚会时，因是公共场所，人员杂乱，不知会遇到什么样的人，建议找一些朋友结伴而行为好，有问题大家可以互相照应。除了注意贵重物品不要丢失或被窃之外，还要防范日益增加的恐怖主义者异常行为。年轻人在节日期间容易受诱惑，做出一些平常理智不允许的非常行为，如聚会吸毒等，请年轻人自己，或家长额外叮咛嘱咐，有的一失足会酿成千古恨。

希望大家高高兴兴，度过愉快的各个节日，提醒大家幸福之际勿忘养生，因为健康才是最大的幸福。