

春节吃不胖还健康？

中医师推荐的宁波味“轻养版年夜饭”来了

红膏呛蟹、雪菜大黄鱼、烤菜年糕、油焖笋……一到春节，宁波人的年夜饭桌总是满满当当，可大鱼大肉吃多了，脾胃先喊累，节后“过年胖”也悄悄找上门。

什么是“过年胖”？宁波市中医院中医经典治未病科陈璐佳介绍，“过年胖”是由于过年期间吃了太多肥腻难消化的食物，影响了脾胃的运化功能，在体内形成“痰湿”，而痰湿又会反过来加重脾胃负担，形成恶性循环。“过年胖”不仅会造成体重飙升，还会引发身体困重乏力、脑袋昏沉、腹胀纳差、大便溏软黏腻等不适。



1 “轻养版年夜饭”讲究啥 选材有道，烹法有方

怎么样才能把家乡风味和轻养理念结合起来，让团圆饭既鲜掉眉毛，又不给脾胃添堵？

陈璐佳说，打造“轻养版年夜饭”，核心不是少吃，而是遵循“健运脾胃，祛湿化痰”的原则，顺应冬季“封藏”的特性，做到“补而不腻，温而不燥”。具体有两个关键点：一个是会选，一个是会做。

什么是会选呢？优选食材，巧妙配伍。多选用山药、茯苓、白萝卜、冬笋等宁波本地当季食材，利用其健脾、利湿、消食的天然属性；搭配陈皮、山楂等药食同源之品，增强脾胃运化，从源头减轻身体负担。

所谓的会做，就是要改变烹法，控隐形热量。用低温、少油的烹饪方式，替代高温、多油、重调味的做法。清蒸替红烧、烤制替油炸、凉拌白灼替重油热炒、清炖煲煮替干锅黄焖，减少油盐糖的添加，保留食材本味与营养，还能减轻脾胃负担、提升饱腹感。

2 这几款菜肴是“优胜生” 建议直接“抄作业”

陈璐佳推荐了颜值和营养兼备的几道菜肴：

冷盘是麻油莴笋拌海蜇，具体做法是脆嫩莴笋与泡发海蜇切丝，加少许香醋、几滴麻油涼拌即可。海蜇化痰软坚，莴笋清热利湿，开餐吃这道菜，能“唤醒”脾胃、疏通肠道，为后续消化做好准备。

主菜是姜茸酒香蒸黄鱼，做法是新鲜大黄鱼用姜茸、黄酒腌制后清蒸，最后淋少许生抽、热油提香。黄鱼性平，健脾开胃且富含优质蛋白，生姜辛温散寒，中和鱼腥与寒性；清蒸做法最大程度保留营养，让滋补更轻松。

炒菜是荠菜冬笋炒虾仁，虾仁搭配冬季时鲜荠菜、冬笋旺火速成。虾仁性温补肾助阳，荠菜、冬笋甘寒和脾利水，三者结合补中有通，补充营养的同时促进运化，防止积食。

汤品是竹荪火腿炖鸡汤，老母鸡与竹荪、火腿文火慢炖，汤

成后撇去浮油，仅加少许盐调味。老鸡温补气血，竹荪滋阴润燥还能“刮油”，火腿提鲜，撇油后汤品补而不燥，营养易吸收，温暖全身。

主食是苔菜香烤小土豆，小土豆煮熟压扁，刷橄榄油后放入烤箱烤至外酥内糯，出炉撒苔菜粉。土豆健脾和胃，烘烤替代油炸避免吸油，苔菜增鲜的同时，其微寒之性平衡烤制的燥热，健康又有宁波特色。

甜品是木瓜炖桃胶银耳羹，木瓜、桃胶、银耳隔水清炖至软糯，靠木瓜自然甜味提味，点缀桂花即可。这道甜品平和清润，木瓜和胃化湿，银耳滋阴润肺，桃胶和血通淋，吃完大餐来一碗，化解油腻、润泽冬日干燥。

热饮是陈皮山楂消滞茶，陈皮与山楂片用沸水冲泡，温热慢饮。陈皮理气健脾，山楂消食化积，餐间或餐后喝一杯，随时帮助脾胃运化，缓解腹胀饱腻。

3 坚持正确的进食习惯 吃对才更“轻”

很多人不知道，健康菜肴搭配正确的进食习惯，养生效果才会加倍。陈璐佳提醒市民记住这几个小原则：

1.讲究进食顺序：先喝热汤暖胃，再吃蔬菜，接着享用鱼虾肉类，最后搭配少量主食，自然增强饱腹感；

2.放慢进食节奏：细嚼慢咽帮助消化，也能让大脑及时接收“饱足”信号；

3.把握七分饱：胃里充实、对美食仍有余兴时，就是停筷的

最佳时机：

4.餐后适当活动：别马上坐下，收拾餐桌、站着聊天或轻柔按摩腹部，都能帮助脾胃运化。

她说，养生从不是刻板的教条，红膏呛蟹、冰糖甲鱼这些宁波特色年味，依然能登上年夜饭餐桌，只需做到“品其味，不贪其量”，尝一两块感受传统味道，再搭配清淡菜肴，就是最好的平衡。

记者 庞锦燕 通讯员 吴佳礼

左三圈、右三圈

避免患上“经济舱综合征”

“史上最长春节假期”近在眼前，你安排好自己的假期了吗？家里蹲？和亲朋连日聚会？还是出去旅游？无论啥安排，健康不可少，让身体多多动起来，对健康来说是必不可少的。

春节期间，有人会和亲朋好友一起打麻将、打牌，也有人选择长途旅行去看远方的风景，这些情形都可能导致我们久坐不动。宁波市第二医院血管外科余钻标医生提醒，居家出行要尽量避免久坐不动，以免患上“经济舱综合征”；出现下肢酸胀、发肿等情况，不要迷信土法，要及时就医。

所谓“经济舱综合征”，是由长时间在狭小的空间没有活动，双下肢静脉血液回流缓慢、淤滞，导致血液中的血小板凝结成血栓，久坐后开始活动，血栓脱落，引起栓塞。血栓脱落，可随血液一路到达肺动脉，引起“肺栓塞”，或是随着血液流到脑部，导致脑栓塞。如果不能得到及时治疗，很可能导致猝死。

长假期间，人们长途旅行等久坐的机会增加，由于交通工具上空间有限，大家普遍会减少运动，血液流动减慢。另外，出行时，为了减少上厕所的次数，很多人会选择少喝水，这样血液就会浓缩，黏稠度增加，也容易形成血栓。如果本身有一些血液系统疾病，如凝血功能异常、凝血机制紊乱等，也容易导致血液高凝状态，容易形成血栓。炎症和外伤也可能导致血管壁的损伤，进而增加血栓形成的风险。

“经济舱综合征”并非坐飞机经济舱才会发生。日常生活中，打麻将、打牌、伏案工作等长时间静止不动的行为也容易造成下肢深静脉形成血栓的情况，都属于“经济舱综合征”范畴。

余钻标提醒，预防“经济舱综合征”，最有效的方法是多活动，多喝水。如果条件允许的话，最好每小时能起身走动一下。如果在汽车上不方便起身走动，那么隔一段时间就请在座位上活动膝关节、踝关节，按摩下肢，或者勾勾脚趾。

特别需要提醒的是，老年人下肢静脉瓣功能较差，更易发生“经济舱综合征”。久坐后，如果出现下肢酸胀、疼痛，或者一侧下肢水肿时要注意可能发生了深静脉血栓。这时候，请减少活动，及时就诊。

记者 曹歆 陆麒雯
通讯员 庞贊 郑轲 徐晨燕