



让肠胃“减压”，合理膳食

三餐饮食要节制均衡。

避免暴饮暴食，饮食中注意以容易消化、少油腻的食物为主，补充优质的蛋白质，适量补充维生素。

控制油盐糖分不过量摄入。

适量饮酒。

酒精的过量摄入会引发消化系统疾病的发生，比如急性胰腺炎、胆石症、急性胃黏膜损伤等，尤其是合并有消化系统疾病的患者，比如有肝硬化、消化性溃疡的患者，尽量避免饮酒。

注意：饮食期间要避免谈笑风生，小朋友要注意避免嬉戏追逐打闹，这也是消化道异物的高发期。

中医冬季养生有哪些

冬天是中医药培元固本的最佳季节，养元气、养生保健、服用膏方、做三九贴，有很好的预防疾病和养生的疗效。在家如何保健？

保暖。洗澡、饮食等要保持适宜的温度，不能受寒。

不要过度紧张。

要适当运动，充分休息，有助于通气血、散寒气、活血脉，有助于疾病康复。

春节心血管需保健

节假日是心血管事件高发期，在欢度春节的同时，也要注意心血管方面的保健。

心脏节假日综合征

“心脏节假日综合征”指的是大量饮酒诱发的心律失常，比如阵发性心动过速、早搏、房颤；过度进食高脂肪饮食，不仅诱发心律失常，特别是对有基础病的老年心脏病患者，同时会诱发心绞痛、心肌梗死。所以在欢度春节的时候，也要注意心血管方面的保健，注意健康的生活方式。

脑血管疾病患者如何健康过大年

在新春佳节，大家要注意，尤其是有慢性病的老年患者，一旦有言语不清、手脚活动不利索，或者出现行动不平稳，一定要在黄金的4个半小时内到达最近的有救治能力的医院进行救治。时间就是大脑，时间就是生命。

在黄金时间窗内到达医院，可以通过药物或者手术治疗恢复健康。有慢性病的患者尽量减少去人流量大的地方，出门记得戴好口罩，做好自我防护。