JIANKANG YANGSHENG =

长假结束、人们 结束悠闲舒适的生活 状态,回到高度紧张 的工作生活中。由于 心理和牛理上的惯 性,不少人会倦怠不 适。如何尽快回归元 气满满的工作和生活 状态?以下几点你需 要知道。



调整心态 正常作息 建身器材、利用声光电

快速回归元气满满的生活

□ 本报记者 尹 超 摄影 魏志广

调整作息动起来

"7天假期,有4天是凌晨两点后才 睡的,中午才起床。刚开始上班这几天 还有点不适应。"市民李依彤说,假日 期间有点放纵了,看春晚、守岁,和朋 友聊天、打牌,追剧、打游戏,经常一 不留神就半夜了。

不少人节假日会熬夜,再加上路途 奔波,生物钟被打乱。沧州中西医结合 医院消化内科副主任李卫民介绍说, 熬 夜会对身体造成多种损害, 比如会使免 疫能力降低, 让人体处于严重的亚健康 状态,感冒等呼吸道疾病、胃肠炎等消 化道疾病也容易找上门来。

"节后要及时调整作息,晚上最好 不在床上玩手机, 定好闹钟, 早睡早 起。"李卫民说。

"假期我倒是没熬夜,但大部分时 间都在家里宅着,也没怎么运动。"市 民郑琪说,在家除了玩手机对什么都提 不起兴趣,有时候睡了一天还是感觉很

李卫民说,长时间躺在床上不 动,气血运行会变慢,营养物质到达 身体各部分的速度也相应减慢。适当 动起来, 比如跑步、打球等有氧运 动, 让心肺功能不减退, 血管畅通, 肺脏能够吸入充分的氧气, 心脏才有 充分的力量把氧气通过血管送到全 身,满足身体需要。

安顿情绪不焦虑

"已经工作几天了,现在逐 渐恢复状态中。第一天上班的 时候,好像忘了怎么工作,焦 虑又头疼。"市民袁瑗说。她在 一家企业从事财会工作,第一 天工作时差点出错, 不过她针 对自己的情况, 马上作出调 整,有节奏、循序渐进地推进 工作计划。

节后上班第一天, 不少人难 免有些不适应,有人还因此焦 虑。对此,心理咨询师季红介绍 说,工作量化是应对焦虑的好办 法: 明确每天的任务, 保持正常 的生活和工作节奏;对工作要积 极应对, 如果身边有消极怠工的 人,尽量不要在一起,避免相互

"春节期间妈妈生病了,年 也没过好。"市民梁宇说,妈妈 因为操心自己婚姻大事,整天寝 食难安,一下子病了。不少父母 总是操心儿女,甚至因此产生了 焦虑的情绪, 吃不好也睡不好。 不但给自己制造了压力, 也给家 人带来了焦虑。

季红说,任何一种情绪,

都会导致细胞、内脏、血管、 内分泌、免疫机能等人体的生 理活动发生变化。节日被催 婚、孩子成绩不好等家庭问题 困扰,都会导致人情绪低落, 甚至生闷气。"安顿好心情,情 绪稳定一点,可以多和朋友交 流、倾诉,别让负面情绪长期

饮食清淡莫乱补

"这几天都是只吃六分饱,吃 得差不多了,就离开饭桌,生怕 管不住自己的嘴又多吃两口饭 菜。"一位网友在社交平台分享自 己近几天的饮食情况,春节期间 她重了5公斤,现在正努力减重。

春节长假期间, 不少人会增 加饮食上的摄入, 且运动量大幅 减少, 其后果不仅仅是"每逢佳 节胖三斤"这么简单,人们的



"精气神"也会受到影响,整个人 变得"懒懒的"。

李卫民介绍说, 节后饮食可 以适当减少肉类的摄入, 千万别 忘了安排新鲜蔬菜, 尤其要多吃 一些深色蔬菜,如油菜、芹菜、 苋菜、木耳菜、茴香和胡萝卜等。

再好的美食也别贪。肥胖可 能为多种病症埋下隐患。节后, 要逐渐恢复运动,对适应忙碌的 工作以及减掉"过年肥"大有帮

同时, 节前不少人给亲朋准 备了保健品大礼包,不少人有冬 天进补的习惯,借着礼包开启进

补, 甚至有人进补过度伤了身

李卫民介绍,营养品有很多 种,不是所有大补就是好事情, 有的人不适合补。若是服用了不 适合的保健品,还可能适得其 反。乱补吃出肝、肾损伤的大有

随着现代人生活水平的提 高,越来越多的人依赖服用中药 或者补品来养生、抗衰老,认为 吃了补药,就可以万事大吉。但 养生是一个系统工程,生活不规 律、饮食不节制、缺乏锻炼,靠 药补也难以达到养生目的。





年轻人 钟情"第四餐" 精致生活 or 智商税?

本报讯 (记者尹超) 失眠吃褪黑素、熬夜 吃护肝片, 抗初老用葡萄籽和胶原蛋白肽, 维 生素、益生菌、钙片、鱼油……越来越多的保 健品正在占领年轻人的办公桌、梳妆台,成为 不少年轻人的"第四餐"。

"补了两个多月了,没什么明显改善。" 25 岁的李墨说。近来,在朋友影响下,她开始迷 上保健养生"第四餐", 钱没少花, 可效果并

像她这样依赖保健品的年轻人不少。养生 是热门话题,也是谣言的重灾区。家族群里的 中老年人,似乎是养生谣言瞄准的主要对象。 实际上, 年轻人也不能幸免, 他们一边责怪父 母轻信谣言,一边喝着熬夜水,还着健康债。

服用保健品, 在年轻人眼中, 是一种精 致的生活方式。保健品"活力满满""与自己 和解""对自己好一点"等营销话语,恰好契 合了一种积极向上的生活状态,也符合年轻 人追求的"钝感力""松弛感"。一位"95 后"女孩表示,平时工作经常昼夜颠倒,保 健品是对自己的一种安慰。她觉得买了抗衰 老的保健品,衰老就会离自己远一点。每一 次熬夜后服用保健品的过程, 就像是对自我 灵魂的救赎。"护肝药是一定要买的,活动时 一瓶大概七八十元,能吃两个月,其实也就 是两杯奶茶的钱,但能减少不少对猝死的焦

尽管年轻人对保健品市场趋之若鹜, 但保 健品存在的问题却是不可忽视的。沧州市中心 医院医生李佳芮建议,保健品不是必需品,也 不是万能的。要想保持身体健康,还需平衡生 活的方方面面,比如饮食均衡、适当运动等, 切莫迷信保健品。

冰雪中的欢乐

穿戴好防 护用具、滑雪 板,在雪地里 滑行,潇洒领 略冰雪世界的 魅力;坐上滑 雪圈,从高处滑 落,几分惊险, 几多乐趣 …… 连日来,狮城 冰雪运动火 热。不过要注 意的是,享受 冰雪运动快乐 的同时, 也要 注意保暖、做 好个人防护, 以免受伤。

魏志广 摄







豁达是一种 精神补品

嫉妒、生闷气, 是不少人的"情绪 病"。中国老年医学学会的一项调查显 示,在百岁老人的长寿原因中,遗传基 因占15%、社会因素占10%、医疗条 件改善占8%、气候条件占7%,其余 60%则取决于老人自己, 其中排在第一 位的就是心态。陕西都市快报曾报道过 一位百岁老人, 她不仅身体好, 还每天 坚持锻炼,除了牙齿少、听力不好之 外,精神状态相当不错。老人的儿子表 示, 母亲平时生活非常规律, 喜欢吃红 薯玉米稀饭、野菜等一些粗茶淡饭。除 了锻炼身体外, 老人说她长寿的秘诀还 有心态好、不计较。

不计较、不嫉妒, 是一种难得的健 康品德。"人比人,气死人"这句俗 语,也是人们多年总结经验之谈。有了 和他人的比较,就有了不满和嫉妒。但 其实, 我们只需要今天的你比昨天的你 进步,就是最好的。

要尽量让自己豁达些。豁达是一种 精神补品, 只有对自己豁达的人, 才能 真正从心灵上去包容别人、接受别人。 要经常换位思考:我看到了别人好的结 果,是否看到他们努力的过程?想想如 果别人也嫉妒我, 我心里又是什么滋 味?要常怀真诚之心,最重要的还是要 摆正自己的心态, 积极进取。对于不 足,不要悲观沮丧,要奋起直追,嫉妒 之心自然就会远离自己。

收好这份 "刮油"食物清单

苹果是一年四季都可以吃到的水 果,而且老少皆宜,适合各种人群,被 称为"清肠之王"。

苹果的营养价值在于含有丰富的果 胶、酚酸、黄酮类物质, 如绿原酸、槲 皮素、儿茶酚等。而且苹果热量较低, 每100克苹果仅有52千卡热量。有研究 发现,经常吃苹果的女性,在总热量摄 入相同的情况下,体重会更轻一些。

山楂素为健脾开胃、消食化滞、活 血化痰的良药,可促进脂肪分解,帮助 消化,故而善消肉食,并被认为是养颜 瘦身的上佳之品。

可将山楂切成薄片用开水冲泡饮 用,稀释后就没那么酸了。当然,山楂 还可以煮熟后食用,少放点糖,山楂肉 软软的,汤汁酸甜开胃。另外,熬山楂 粥或者炖肉时放几片干山楂, 都是可以

吃多吃腻后,可以用柚子皮消食。 据《本草纲目》记载,柚子皮有"消食 快膈、散愤懑之气、化痰"等功效。秋 冬正是柚子上市的季节,吃完柚子肉, 把剩下的柚子皮用来做菜,可为肠胃减

甘蔗是"补冬"的好食物。它甘可 滋补养血,寒可清热生津,尤其是吃了 煎炒烹炸烧烤类的食物之后,喝点甘蔗 汁正好能去去火。

推荐甘蔗马蹄甜汤,取甘蔗两小 节,马蹄5个,桂圆5个,新疆大枣5 个,水1000毫升。甘蔗去皮切成小 块,马蹄去皮一切为二,桂圆去壳,红 枣洗净一切为二。放入砂锅或搪瓷锅或 不锈钢锅内, 加水, 大火烧开, 转小火 30分钟。有降血压、通便、清热解毒 的功效。

春笋

春笋低脂、低糖、高纤维,有"素 食之王"的美称。其富含的果胶可延缓 肠道对脂肪的吸收,增加对油腻成分的 排出; 其粗纤维有调节胃肠功能, 促进 肠道蠕动的作用。

春笋的吃法很多,如清炒笋丝、红 烧笋片、竹笋炖猪蹄,还可以做成竹笋 糯米粥、竹筒米饭等。

春蕨

春蕨味甘性寒,有清热解毒,润肠 下气,清肠通便的作用,因此常被称为 "刮油能手"。

蕨菜口感鲜嫩,味醇滑爽,可清 炒、凉拌,还可腌成酸蕨,晒成蕨干, 高血压、高血脂、肥胖症患者可将蕨菜 加入黑木耳、糯米做成粥吃,有减肥降 脂作用。

据《健康时报》