



有一种病，叫节后综合症

□午宗

春节大假过后，又要重返工作岗位，你是否感觉身心萎靡，情绪低落或焦躁，注意力难以集中；或是头痛、失眠，对上班产生厌恶或恐惧感……那你很可能患上了“节后综合症”。不用担心，这不是疾病，只是一种身心亚健康的状态，需要我们做一些主动调整，一起预防起来吧！



给自己适应的时间

假期和非假期是两种不同的心理状态和生活状态。春节七天大假，说长不长，说短也不短。我们的身心开始去适应一种“娱乐、松弛、非理性”的舒适状态，假期一结束，意味着又要开始一种“条理、紧张、挑战、理性”的工作或学习状态。趋利避

害是人的本性，理智层面的假期结束了，但潜意识层面的假期还没有结束，所以，出现节后综合症是一种生理和心理的正常反应。给自己一周的适应时间，让意识和潜意识接上轨。

前三天不宜安排高强度工作

很多白领一收假就投入到紧张的工作计划中，这会增加焦虑感，加剧节后综合征的症状。上班前三天，尽量安排一些计划性、交流性质的工作，可以给自己一个缓冲调整的时期。

运动调整精神状态

假日期间，运动减少，会让人变得“懒懒的”，收假后，可

以进行运动量相对大的运动，比如慢跑、游泳，可以帮助身体消耗一些能量，重新获得元气。

饮食调整身体状态

节日期间都是大鱼大肉，导致肠胃负担过重，收假后的饮食不济也容易让人精神不振。前三天可以只吃素，也可以大量喝白开水，多吃粗纤维和绿色蔬菜，加速身体的新陈代谢，帮助胃肠道恢复健康。



相关阅读

节后五周，超强瘦身排毒计划

春节过后又胖了一圈儿？体内聚集了很多毒素，导致身体浮肿？要减肥先要排毒，怎么才能在节后快速排毒回复往日苗条身姿，同时又不影响身体健康呢？大家不妨来看看超强排毒瘦身计划，短短几周时间，让你以完美的身姿迎接春天的到来！

节后第1周：清空体内垃圾

本阶段目标：将所有阻碍卡路里快速燃烧的废物统统排除体外。

干扰因素：饼干、面包、黄油、巧克力、碳水饮料、果汁、肉类、奶酪等等。这些食物摄入体内不易于及时清空，最好不要经常摆放在自家冰箱内诱惑自己。

例行营养：每日正餐必不可少的是各类新鲜时蔬、水果、酸奶、鱼类或者海鲜。除此之外，还要准备好充足低脂美味，感觉饿了就要放心大快朵颐。

自制排毒汤：餐前先喝上一碗，正式用餐时可按需要随意地喝。

做法：先准备半颗卷心菜、6根胡萝卜、2个甜椒、1棵芹菜、8个土豆（去皮）、1根香芹、2瓣大蒜、6个洋葱。将蔬菜洗净，然后将3升左右的纯水煮沸，再把所有这些蔬菜全部倒进去烧熟，即可食用。

tips:还可以适当服用消食片

1、假如担心汤喝多了会胃胀的话，建议适当服用消食片，以助消化。

2、随身携带1瓶绿茶（最好装在保温杯中）排油减脂。

3、实在在饿得不行时，不妨吃个苹果、猕猴桃或者梨来充充饥。也可以进食少量的麦片或者



低热量零食，甚至是一小块低脂巧克力。

4、忍不住想上餐馆改善伙食时，最好赶紧转移自己的注意力。

节后第2、3周：防控反弹

本阶段目标：丰富营养食谱，不必太忌口，但也不能肆无忌惮，导致反弹。

干扰因素：经过上一周的清心寡食，肚子里的馋虫势必会集体“抗议”，假如实在垂涎欲滴，就偶尔奖励自己一点点吧。

例行营养：除了每餐饭前仍要坚持喝蔬菜排毒汤，在上周的营养食谱中，还可以添加面食肉类、鸡蛋、麦芽糖等健康美味，偶尔还能来上一两块黑巧克力或者奶酪土司。

tips:消除小肚腩注意事项

比平时提前30分钟起床，在阳台上舒展四肢、稍做运动，然后整理房间。有宠物的话还可以带下楼散散步，再回来吃早餐。

所有这些晨间运动主要是为了消除讨厌的小肚腩，同时没有负担地享用一顿丰盛的早餐：2~3片面包、1只荷包蛋或者豆浆加麦片、水果1个、绿茶一杯。

下午4点后要尽量控制饮食，饥饿难耐时先喝一大杯维C矿泉水，过5分钟后还不解饿可以再吃一根香蕉。

节后第4周：自在平衡身与心

本阶段目标：听从身体的真实需要。几乎用不着费心考虑，身体其实已经养成了到点什么该吃什么东西、吃多少刚好的条件反射式的惯性。

干扰因素：压力太大或是过于漫不经心的时候，都会让自己暂时忽略身体的真实需要，不知不觉进食超量。

例行营养：与前三周一样，延续餐前喝排毒汤的习惯；早、午餐尽量多吃，晚餐少食；选择在安静的氛围中用餐，最好不要边看电视边吃饭，也不适宜在进餐时高谈阔论；养成细嚼慢咽的好习惯，待充分尝够了食物的味道后再吞咽下去，这样不仅有利于消化吸收，也更容易产生饱腹感，大约20分钟后就不会再有食欲。

tips：用餐时喝一点冒着气泡的矿泉水，食物会变得更加美味可口。理由很简单，间或喝点清水可以让自己的味蕾更加敏感，而且有助于减少进食。

节后第5周：尽情舒展身心

其实，压力也是减肥的敌人。压力过大，容易暴饮暴食甚至影响代谢。要找出压力的根源，然后尽可能地释放它们，比如和水来一次亲密接触：泡澡、游泳、桑拿等。

你可以感觉到，神奇的水不止是和肌肤发生着作用，也在跟自己的内在互为关联，可以潜移默化地松弛紧张的神经。

其次，感觉饿坏了的时候什么都能吃，但是必须适可而止，绝对不可以不加控制。

最后，可以去喜欢的餐厅犒赏自己一餐吗？可以。不过不要太晚，因为半夜过后分泌的荷尔蒙不利于减肥。

生活资讯



传统文化遗产受追捧

申猴年春节，中国园林博物馆举办的诸多传统非物质文化遗产及民俗展览和文化活动，受到参观者的欢迎。老北京非遗绝技80厘米高的大型髹人“美猴王”，一露面就吸引了不少观众围观拍照合影。

“髹人”是北京独具特色的一项民间艺术品，创始于清朝末期，距今100多年历史，是唯一具有动态效果的传统手工艺艺术。

本报记者 邱勇 摄影报道

消费资讯



情人节玫瑰价涨三成

昨天是情人节，京城各大花卉市场里一派忙碌。花商们修枝、扎花束、包装，忙得不亦乐乎。一位花商向记者介绍：由于春节昆明降雪，导致玫瑰减产，再加上运费的上涨，因此，今年玫瑰花价格比往年同期上涨三成。

本报记者 孙妍 摄影报道



给妈妈挑个礼物

昨天，在莱百营业大厅内，一个萌哒哒的小宝宝，帮爸爸给妈妈挑选情人节礼物，景致温馨得让人嫉妒。一位小伙子也带着母亲、媳妇一块来挑选情人节礼物。小伙子说，母亲是他的“老情人”。

记者在现场看到，贺岁、婚庆、儿童的金饰品销售也非常火爆。

本报记者 陈艺 摄影报道