

对中国人来说,过完农历春节,新的一年才算真正开始。然而,随着春节长假的结束,很多上班族却无奈地发现,本以为经过长假,可以很好地休整身心投入新一年的工作,可到上班时却感到疲倦、懒散、头昏、注意力不集中,工作和学习效率都大打折扣。原来,这些人患上了“年后综合征”。

年后综合征 你中招了吗

□北梅

“年后综合征”听起来可怕,其实起因很简单,主要是因为春节假期里骤一放松,不但大把时间用来上网、打牌,各种饭局更是数不胜数,天天是鸡、鸭、鱼、肉等美味佳肴,顿顿吃得是满嘴流油。如此一来,吃喝玩乐过多,休息运动的时间却少得可怜。七天长假下来,身体内囤积了大量的酸性油腻物质,使得本已疲劳的身体雪上加霜,自然难逃“年后综合征”的魔爪。

头晕脑胀 睡眠紊乱综合征

症状:假期熬夜过多,导致夜间失眠,白天头昏脑胀,提不起精神。

应对:积极锻炼,参加一项自己喜欢的运动,要以有氧运动为主,运动强度也不能太大,如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等都有助于消耗体内的热量。每次运动时间则不要少于30分钟。

尽快恢复原来的生活规律,保证睡眠。每晚坚持用热水泡脚5~10分钟。可在睡前适当饮用热牛奶、豆浆。

没有胃口 消化不良综合征

症状:饭局、零食,一天到晚嘴闲不住,暴饮暴食或贪食油腻食物,没过几天就觉得毫无胃口,肚子胀满不适,再好的饭菜也不想吃。

应对:尽快生活规律化,尤其是在饮食上重点调整,将体内积累的油腻早日排解出去。去除重油、重糖、重脂类的食物,甚至可以选择吃一周左右的素食,通过饮食结构的调节,尽快恢复消化功能。比如,节后几天的主食以谷类粗粮为主,多吃冬瓜、黄瓜、白菜、豆类等蔬菜。管好嘴巴,让肠胃好好休息。

多喝酸梅汤也是消解油腻的好办法,乌梅和山楂可以解油腻降血脂,陈皮还能阻止体内多余的糖分转化为脂肪。酸梅汤是地道的碱性饮品,常饮可将因饮食油腻而导致的酸性体质调整为健康的碱性状态。下午饮用酸梅汤,还能有效抑制导致人体疲劳的乳酸,对于减轻“年后综合征”导致的倦怠可以收到事半功



倍的效果。此外,积极参加一些自己喜欢的运动,如快走、做操、打球等。让身心“动起来”,胃口也会调整到正常状态。

眼睛不适 沉溺网络综合征

症状:春节期间沉溺于网络,手机不离手,有人还会通宵打游戏。感觉眼睛发干、涩痛不适,看东西发花,有时还是双影。

应对:控制上网时间,用手机电脑超一小时应注意休息一下;多吃些动物肝脏、瘦肉、胡萝卜等富含维生素A和蛋白质的食物,或用菊花、枸杞泡茶饮用,这些都有益于消除眼疲劳。

精神涣散 上班恐惧症

症状:刚刚上班,有些人心里会产生莫名其妙的恐惧感,甚至有茶饭不思、身心俱疲、精神涣散等症状,全然没有平时上班时的朝气。

应对:应该保持一个合理的

工作节奏,完成一些必须的工作,不需要太高强度的工作。在每个工作间隙,走动一下,活动一下关节,听一些舒缓的音乐,可以让上班的时间不觉得漫长。

生活内容到作息时间都积极做出相应的调整,静心思考上班后应该做的事,把自己的心理调整到工作状态中;每工作几小时站起来休息一下,做一次慢而深的呼吸,想想随着自己的吐故纳新,紧张也随之离开了身体。

疲惫燥热 旅游后遗症

症状:春节选择外出旅游的人也不少,旅途劳顿消耗了大量的精力和体力。人体的免疫力降低。有些人会有全身燥热、感冒发烧、角膜发炎,并伴有牙痛、口腔溃疡等症状。

应对:要充分休息,恢复体力;多喝水、多吃水果、补充维生素以提高免疫力;保证起居有规律,注重劳逸结合,有充足的睡眠时间,并多吃“清火”食物,如新鲜的瓜果蔬菜等,适当饮用菊花茶、绿茶。

【健康红绿灯】

绿灯

油性头发少梳多按



油性发质的人皮脂腺分泌旺盛,如果梳头次数过多,就会使头发更油,头皮屑较多,而且易出现掉发等问题。建议改为对头部进行轻轻按摩,手指动作要轻柔,局部位置可以稍稍用力,能避免和减少皮脂腺分泌。但按摩时要注意用指腹而不是指甲。

抖抖全身气血畅



久坐打麻将、长时间看电视、围坐K歌……久坐让人出现气血运行缓慢的症状。建议您久坐1小时站起抖全身。做法:双脚开立与肩同宽,屈膝,双臂在体前抬起呈抱球状,全身运动3~9次;两臂经由体侧平举一直臂上举过头一俯前平落,重复2~3分钟。

红灯

裹保鲜膜减肥伤皮肤



用保鲜膜裹住肢体,会影响体表散热,造成局部温度增高,增加排汗,进而引起局部脂肪细胞和其他组织细胞的水分暂时向外渗透,但这并不会增加脂肪的消耗。很多人把保鲜膜拆下后,看到上面有许多水珠,就认为出了大量汗。其实这只是通过加热的方式把水分“逼”出来了,并没有达到燃脂效果。

饥一顿饱一顿更易胖



很多人在假期都逃不过“吃撑”的命运……于是,“这顿吃多了,下顿吃少点”成了很多人节食减肥的理念。其实,这种饮食模式会使胰岛素和肾上腺皮质激素的分泌增加,甲状腺促进脂肪分解的功能相对下降,进而引发肥胖。切记,一日三餐要规律!



拒绝“老腊肉”

男人冻龄有3招



有人50岁老态龙钟,有人50岁却和30岁小伙儿不相上下。其实只要坚持锻炼,保养得当,50岁的男人也能像30岁一样挺拔帅气。下面几招一块儿学起来!

筋长一寸 延寿十年

我国传统健身气功《易筋经》强调筋与健康的密切关系:“筋弱则懈,筋壮则强,筋和则康。”如今的年轻人喜欢以车代步、整天喜欢坐着不运动,加速了肌肉的衰

老。年轻人最好试试“拉筋”锻炼,有利于保持筋的活力,维护筋脉健康,提高身体素质,延年益寿。

需要注意的是,有高血压、心脏病、骨质疏松症、长期体弱者、大病初愈者等,一定要遵医嘱,不可擅做此类锻炼,以免适得其反。

饮食不能过饱 不喝含糖饮料

别以为喝含糖饮料只是多摄入糖分、易让人发胖这么简单。美国加州大学旧金山分校一项新研究显示,常喝含糖饮料还会加速人的衰老。以每天喝两罐可乐的人为例,他们的DNA会发生变化,让人体“变老”4.6岁。

不少人见到美食自控力差,吃得过饱,鼓胀的胃会对周围器官造成压迫,使兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质其他部位,

诱发神经衰弱。长期饱食易使骨骼过分脱钙,患骨质疏松的概率会大大提高。所以,美食吃得太多,非但不能增进健康,反而会加速衰老。

积极自信 更显年轻

英国伦敦大学一项新的研究发现,内心感觉自己比真实年龄年轻的人,和心态跟实际年龄一样老的人相比,死亡的几率更低、能活得更长久。即便将疾病、财富、受教育情况、吸烟饮酒和锻炼等因素考虑在内,感觉比自己真实年龄更老都是更早死亡的一个“预报器”,他们比那些感觉年轻于实际年龄的人死亡率高约40%。由此看来,对年龄保持积极的心态是更健康长寿的秘诀。(雪涛)