

【健康红绿灯】

绿灯

耳机使用“黄金法则”



美国纽约大学听力专家威廉·夏佩罗教授告诫，耳机音量太大容易导致永久性听力损害，这在年轻人中尤为常见。专家建议，耳机音量应遵循“黄金法则”：音量不超过最大的60%，每天使用不超过1小时。另外，使用降噪耳机可减少外部噪音，更能保护听力。

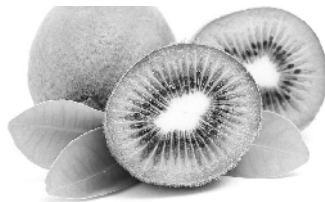
好睡眠是护肝良药



临床医学证明，除去遗传、传染因素，大多数的肝脏疾病都是“熬”出来的。过大的工作量、学习量，常常使人精神疲劳、肉体乏顿，再加上长期缺少睡眠，或者睡眠过少，长此以往，肝脏就慢慢出现病症。良好的睡眠可以减少营养消耗，有利于肝病康复。

红灯

胃不好少吃猕猴桃



猕猴桃是一种富含维生素C的水果，被称为“水果之王”，但是猕猴桃性寒，吃太多伤脾胃，还会出现腹痛、腹泻等症状。另外，猕猴桃含有大量的维生素C，会增加胃的负担，造成腹痛，天气比较冷的时候还会加重。现在这个季节，胃病患者应该不吃或少吃猕猴桃。

小时候超重长大后更胖



很多人觉得四五岁的孩子体重超标也没关系，胖点显得可爱。不过，一项新研究表明，肥胖的儿童长大后多数会出现肥胖问题。研究者对2700多名儿童进行了跟踪研究，结果表明，6岁前就有“婴儿肥”的儿童，成年后更容易成为超重者。研究者提示，重视6岁以下儿童的早期体重管理，可以在一定程度上避免成年后的顽固性肥胖。

随着春节假期结束，上班族们又投入到紧张的工作中。没有懒觉睡了、没有红包抢了，很多人还都沉浸在休假模式，昏昏欲睡，提不起精神。那么应对这一状态有什么好的调理方法吗？我们给大家归纳了节后六大综合征以及应对方法，一起来打倒节后综合征，回归正常的工作状态。

春节后收心大法

调解身心 助您“满血复活”



头昏脑涨睡眠紊乱综合征

春节期间走亲访友或外出旅游，上网、搓麻通宵达旦。眼、脑充血，周身血液循环失调，出现头昏、头痛、眼花、记忆力减退、肢体麻木等不适症状，如果上网或打麻将场所吸烟者，久处污染环境，还容易引起呼吸道疾病。人的生活习惯、环境因素的突然改变，导致精神过于紧张，打乱了睡眠与觉醒的生物节律，身心过于疲劳，于是导致了睡眠紊乱。

应对措施：尽快恢复原来的生活规律，确保睡眠规律性；睡前不要让自己大脑高度兴奋，可用音乐等手段静心；每晚坚持热水泡脚5~10分钟；可在睡前适当饮用热牛奶、豆浆。熬夜会使人的消化系统循环变差，所以不能吃太饱，并以清淡为主，多吃维生素含量高的食物。胃肠不好和睡眠不好的人可喝枸杞泡的热茶或菊花茶。

返程“上火”综合征

很多人经历了痛苦的返程高峰都会“上火”，有的人则眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、嘴角起疱疹等。

应对措施：建议多喝水，补充适量水分。上班后，每天晚上可以用热水泡泡脚，水温可以稍微高一点，以自身感觉到“烫”为妥，泡脚使血管扩张、血流加速，增强血液循环，还有解乏安眠的作用。

眠的作用。

心神不宁节日情感失调综合征

有些人能忙不能闲，平时腿上好上了发条，一天到晚忙得不亦乐乎，倒也感觉挺好。平时习惯了快节奏的工作和生活，突然停下来无所事事，易导致心理失衡，机体的新陈代谢和生理功能就会处于抑制和降低状态，神经内分泌系统功能发生紊乱，血液循环减慢，脑部供血不足，于是变得无精打采。

应对措施：对于这种心理失调症，关键在于进行积极的自我调适。工作时应尽量调整状态，投入认真，休息时也要给心灵放个假，学会休闲、娱乐。此外，可以多吃富含维生素C的水果，帮助缓解症状。

没有胃口假日消化不良综合征

春节期间走亲访友时，天天是鸡、鸭、鱼、肉等美味佳肴。过不了几天，有些人便觉得毫无胃口，吃不下东西了，肚子胀满不适，胃部隐隐作痛，再好的饭菜也不想吃，甚至看见就恶心。有些过量食用的人会在饭后半小时至1小时，突然出现头昏脑涨、眼球突出、上肢麻木、下颌发抖、心慌气喘、心跳过速、脉搏加快、呼吸急促、血压增高等一系列症状。

应对措施：对待伤食症，除了管好嘴巴，让胃肠道好好休息外，可以积极参加一些自己喜欢的运

动，如快走、慢跑、做操、打球或跳舞等，做一些使自己心跳加快、出汗的运动，让自己的身心“动”起来，胃口也会随之调整到正常状态上来。另外，要多吃新鲜蔬菜和水果，促进胃肠蠕动，加快体内有害物质排出。一般来说，轻者休息一下就会改善，症状重者就要去医院求治了。

眼睛不适沉溺网络综合征

春节期间，不少市民选择足不出户，一天到晚与电脑为伴，沉溺于下棋、聊天或者玩网络游戏。几天下来，只觉得头重脚轻，眼睛发干，涩痛不适，看东西发花，甚至还会出现双影。这便是因整天上网用眼不当患上了网络综合征。

应对措施：控制自己的上网时间，用电脑超过一小时应休息十几分钟。可多吃些动物肝脏、瘦肉、胡萝卜和豆芽等富含维生素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。必要时可在医生指导下用一些眼药水，并辅以调整植物神经功能紊乱的药物治理。

精神涣散上班恐惧症

春节长假过后，总有一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，全然没有上班时的朝气。医学上把这叫作节后“上班恐惧征”。

应对措施：这部分人要从生

活内容到休息时间都积极作出相应的调整，静心思考上班后应该做的事，使自己的心理调整到工作状态上。也可每过2个小时进行一次绵长而深厚的呼吸，想象好似随着每次的呼吸，紧张感也离开了身体。

另外，建议上班前洗个热水澡，尽量恢复到节假日前的作息时

◆链接◆

调解身心小贴士

消除春节综合征其实也很简单，关键是少“糖”多氧，少吃多动；

保证开窗通风，无论是家里还是办公室；

不吃甜食、精制淀粉和脂肪，饮食以鱼类、新鲜蔬菜、水果等食品为主；

每次吃七成饱，每日吃两到三餐，不吃或少吃零食（水果除外）；

每天做有氧运动1-2个小时以上，能走路时不开车，能爬楼梯时不坐电梯，做“低碳”一族；

补充复合维生素、矿物质、辅酶Q10和葡萄籽提取物等抗氧化剂；

不要长久静坐，保持放松的姿势，必要时做保健按摩和蒸桑拿热疗。

(午宗)

一些人认为，不吃早餐或早餐吃得少会有助减肥，其实这种观念是错误的。不吃早餐或者吃得不当只会让你发胖。下面4种早餐可能会让你一吃就胖。

油条

油条的脂肪含量非常高，每根油条有220卡路里。油条是高温油炸食品，经过高温油炸之后，吸收了相当多的油，油脂含量严重超标，而且营养素被破坏，还会产生致癌物质，不宜长期使用。

建议：中式早餐一星期食用不宜超过一次，早餐一定要搭配蔬菜或者水果，而且当天的午、晚两餐要尽量清淡，不要再吃炸、煎、炒的食物。

西式早餐

西式早餐所含的热量比起中式早餐高出许多。汉堡里的肉、



四种早餐易长赘肉

鸡翅或薯条的油量严重超标，而且，汉堡里只有薄薄的一片生菜，所提供的维生素并不能满足身体需求。

建议：选择西式早餐，应该再加上水果或蔬菜汤等，以维持营养均衡，保证各种营养素的摄取。

零食早餐

零食多数属于干食，对于早晨处于半脱水状态的人体来说，是不利于消化吸收的。而且饼干等零食主要原料是谷物，虽然能

在短时间内提供能量，但很快会使人再次感到饥饿，临近中午时血糖水平会明显下降。早餐吃零食容易导致营养不足，体质下降，引起病菌入侵。

建议：不宜以零食代替早餐，尤其不要吃太多的干食。早餐食物应选水分含量多的，如果当天的早餐水分太少，那么一定要记得多喝一杯水来弥补。

水果、蔬果汁

水果的糖分多是单糖，能被直接吸收，提供身体所需能量。但是，它们所能提供的能量有限，不能满足上午工作的需求。光吃水果容易饿，反而会让你吃进去更多的热量。

建议：光靠水果、果汁提供的热量并不能满足身体需求，最好摄取一些碳水化合物以补充足够能量，如中式包子、皮蛋瘦肉粥等。(柯婕)