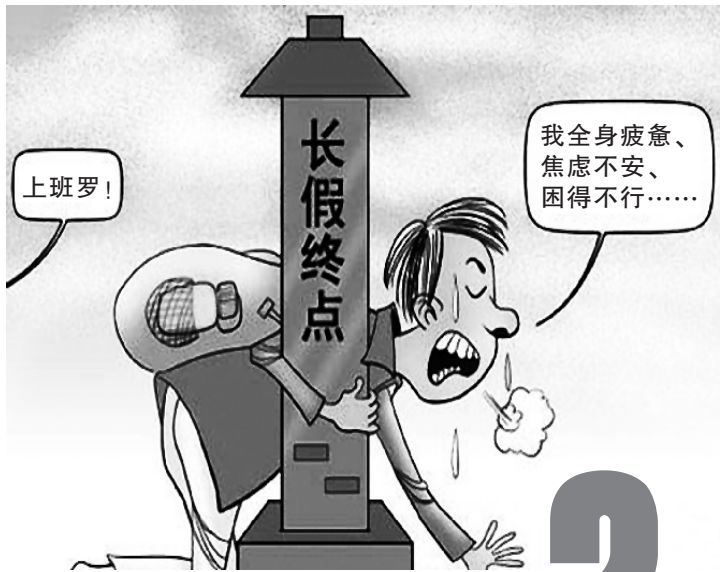


国庆假期不知不觉中画上了句号，大部分人今天已经正式投入到了学习、工作当中。

也许还有些人觉得假期没有休息够，没心情上班，甚至还有茶饭不思、身心俱疲等状况，其实，这就是所谓的“节后综合征”，今天已经回归工作的你，也有这种情况吗？如何摆脱“节后综合征”，给您支支招。



“节后综合征”怎么破

这些妙招让你满血复活

【饮食篇】

营养膳食多吃深色蔬菜

“十一”期间，很多人饮食不规律，大鱼大肉一开吃就停不下来，聚会时如果饮酒过度，还会进一步加剧胃肠负担。

专家建议，节后饮食应遵循多样性原则，因为单一食物的营

养肯定是不全面的，可以适当减少肉类的摄入，多吃谷类食物和绿色蔬菜。

与浅色蔬菜相比，深颜色蔬菜含有更丰富的B族维生素和矿物质，专家建议可以注意增加深

颜色蔬菜的比例。

饮食结构建议以素、清淡为主，少油、少糖、少盐，多吃粗纤维和水果蔬菜，多喝水，加速身体的新陈代谢，帮助胃肠道恢复健康。

宜清少浓 搭配水果

胃肠道尽快恢复到正常状态。但是尽量少喝浓茶、咖啡、碳酸饮料等，以免产酸产气。

多吃水果可以补充膳食纤维

和维生素，果酸有助于消化，例如苹果，其纤维素含量比较高，而且还含有一些果胶，会使大便变软，对排便有帮助。

消食汤水推荐

胀、大便臭秽粘腻、咳嗽有很好的化解作用，并能醒脾开胃，较为适合作为聚餐后的保健汤水。

丝瓜络山楂煲雪梨

材料：丝瓜络20克，山楂20克，雪梨1个。

做法：雪梨去皮并切成小

块，丝瓜络、山楂洗净后加水2000ml，煮开后文火熬煮1小时放凉至室温即可饮用。

功效：消食去积。丝瓜络内服能通络，作为清洁用具能很好地去除顽固污渍，因而是很好的消积去脂药材之一，配合山楂能有效消脂化食，雪梨能有效去火，可代茶用。

三仙煲白萝卜汤

材料：白萝卜1个约500克，生麦芽20克，山楂10克，神曲10克，瘦肉250克。

做法：瘦肉洗净备用，萝卜去皮洗净后切成小块，先将麦芽、山楂、神曲在锅中用文火小炒至有香味，再连同上述食材一起加水1000毫升，煮开后文火熬煮一小时下盐调味即可食用。

功效：健脾消食，下气化痰。麦芽擅消麦积，山楂擅消肉积，神曲擅消米面之积，中医认为焦香入脾，将三中药材炒香配合一起使用有很显著的健脾消食功效，所以又称“焦三仙”，是常用的消食化滞药对之一。

萝卜擅长下气消痰，诸种食材搭配对于食滞胃肠引起的腹



生活资讯

丰台工商查扣侵权假冒“Levi's”牛仔裤

当前正值夏秋换季，消费者购置服装的需求很大，为给消费者营造一个安全放心的购物环境，丰台工商分局主动联系“Levi's”商标权利人，由分局商标科统一组织，各工商所联动配合，对辖区内的十余家“Levi's”品牌服饰的店铺进行突击检查。执法人员仔细核对商家店铺内服装情况，对其进销货渠道、标牌

信息等进行检查，在商标权利人的配合下，对店内销售的“Levi's”牌服装进行现场鉴定。经现场鉴定，在3家店铺内销售的共计72条“Levi's”牌牛仔裤为假冒，执法人员依法扣押了以上涉嫌侵权的商品，并约见店家负责人携带相关材料于指定日期到工商部门接受进一步调查。

本次专项打假行动查获的假

冒“Levi's”牛仔裤与正品在外观上几乎完全一样，消费者很难辨认和发现。假冒品牌服饰不仅损害了商标权利人的利益，也因“质次价高”损害了消费者的合法权益。

下一步，丰台工商分局将进一步加大侵权假冒品牌服装打击力度，不断净化辖区市场环境。

(杨红亮)



【作息篇】

调整作息早睡早起

假期在很多人眼里似乎与狂欢挂钩，平时由于上班、上学时间的限制，难得尽情放松和玩乐，因此不少人假期的作息非常不规律，不管是彻夜上网或打牌还是披星戴月奔波在旅途，都会让自身的生物钟被打乱。假期结束后往往难以快速恢复和适应之前的工作或学习状态，出现晚上睡不着、白天睡不醒的情况。补救措施之一就是调整作息，尽量早睡早起，有条件的话可以适当午休。如果晚上难以入睡，洗个热水澡会有助于睡眠。还可轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分分心；上班前好好洗个澡，能消除体表代谢的排泄物，使毛细血管扩张，有效消除疲劳。

适度运动缓解压力

节后提不起精神、没有胃口怎么办？对于久坐不动的“上班族”“学生党”而言，适度的运动或许可以帮你，不仅有助于缓解疲劳感和紧张情绪，还能有活力地开展节后工作。因此不妨在有条件的情况下，下班或放学后进行适当自己喜欢的运动，慢跑、游泳、跳舞、羽毛球等都是不错的选择。

调整好工作强度

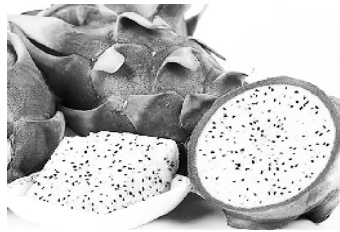
除了睡眠、饮食、运动等身体方面的调节，心理上的适应也很重要。节后短时间内不宜开展强度过大的工作，而应循序渐进，先把必要的工作做完，不要给自己太大压力，避免出现焦虑、抑郁等问题。与此同时，可以做一些心理暗示，告诉自己国庆节假期已经结束，静心思考一下未来的工作学习安排，把心态调整到正常的工作学习状态。开工第一天，建议可以写一张便笺式的备忘录，将未尽事宜和上班或上学后头几天要办的事情罗列出来，这样可做到一目了然，避免第二天上班或上学时不知从何做起。

(丽萍)

【健康红绿灯】

绿灯

火龙果可保护胃壁



大多数人都不知道，火龙果的果肉里含有一种独特的黏液，其中包括植物蛋白，对胃壁都有着一定的保护作用。火龙果中富含膳食纤维，果实中粗纤维含量为1.21克/100克，其中水溶性膳食纤维含量为1.62克/100克。而水溶性膳食纤维可以预防便秘和大肠癌、解毒和减肥。

凡士林祛疤便宜又好



生活中难免磕碰，要是伤口处理不当，很容易留疤。清理严重创口建议这样做：用温和的肥皂和清水轻柔冲洗受伤部位；然后在伤口处涂抹凡士林保持干燥；用纱布、绷带等覆盖住伤口，坚持每天更换；伤口愈合后，外出时要涂抹防晒指数在30以上的防晒霜，帮助疤痕更快地消失。

红灯

煮肉丸浮起来≠可以吃



各种肉丸是吃火锅的“标配菜”，如果肉丸一浮起来就吃，很可能它还没熟透。实验显示，沸水煮肉丸，两分钟后肉丸浮起，肉丸中心温度为45.4℃；将肉丸放回滚锅中继续加热5分钟，中心温度才达到72.3℃，这时的肉丸才算煮熟。

电饭煲清理不当易霉变



很多人在清洁电饭煲时，只注重内胆，却忽略了缝隙卫生。电饭煲的夹层常常会溅到汤汁、饭粒等，周围的密封橡胶垫也是污垢“重灾区”，不及时清理容易产生异味、发生霉变。这些狭窄的缝隙，可以用筷子顶着布，或者用棉签清洁。