

## 养生之道

## 长假后上班没精神

## 试试这几招,让你迅速元气满满!

国庆长假结束了,经过这几天的各种“吃喝玩乐”,你是不是感觉“身心”更累了?如果是,这可能是假期综合征犯了。

假期综合征是指节假日之后出现的各种生理或心理表现,例如在节后的几天里感觉厌倦,提不起精神,上班和学习效率低,甚至有不明原因的恶心、神经衰弱等。别怕,做对这几件事,能让你的状态快速调整回来。

## 规律作息,合理调整饮食

调整首先要从饮食和作息开始。专家建议,饮食上,选择食用多样化的食物,可多吃一些深色蔬菜。

肉类、蛋类、蔬菜、水果、五谷等都可选食,使所含营养素齐全,满足人体需要,少吃油炸、烧烤的食物。另外,多吃蔬菜和水果,其富含膳食纤维,能促进胃肠蠕动,起到预防便秘,促进新陈代谢的作用。秋天干燥,还需注意补水防秋燥,像小米南瓜粥、百合莲子粥等都可以安排上。

作息上,早睡早起。如果睡不着,睡前洗个热水澡、喝一杯热牛奶,用热水泡泡脚,听听音乐等,都有助于睡眠。晚上最好提前2小时躺在床上,最重要的是不在床上玩手机,否则越

玩越兴奋。

## 调整心态,把放飞的心思收回来

连续几天的吃喝玩乐,一下子转换到上班状态,人们难免不太适应。所以,一定要收收心,毕竟假期已经过去,我们还得继续“搬砖”,为下一个假期做准备。这个时候,你可以听听轻音乐,让自己的心平静下来,想一想工作内容,是不是有什么需要马上完成的内容。实在不能投入工作的话,和同事聊聊天,说说这一周的工作内容。切忌,这时候一定不要讨论假期生活,否则的话就更不想工作了,还会觉得时间过得很快,进而产生消极情绪。

心理上的调节只能靠自己。全面调整生活内容和作息,静下心来

整理下工作内容,把放飞的心思收回来。毕竟,工作才是大多数人的常态,努力奋斗的人肯定很快就能进入工作状态。

## 早上泡个脚,让身体精力充沛

中医学认为,脚底是各经络起止的汇聚处,分布着60多个穴位和与人体内脏、器官相连接的反射区,分别对应于人体五脏六腑。泡脚有舒经活络,改善血液循环的作用。绝大部分人都知道泡脚有好处,但也有很多人不知道,在不同的时间段泡脚,起到的作用略有不同。如果想护肾,最好选择在晚上9点左右泡脚,效果最好。而针对上班族来说,早上泡脚其实也是一个不错的选择。

之所以选择早上泡脚,是因为夜

间睡眠长时间保持同一姿势,血液循环不畅,早上泡泡,正好可以促进血液循环,调节植物神经和内分泌系统。脚掌上的神经末梢与大脑相连,洗脚时用双手在温水中按摩脚心、脚趾间隙,能使大脑感到轻松、舒畅,使神清气爽,精力充沛,给一天的工作“加满油”。

早上洗脚方法很简单,水温控制在40℃左右,以舒适不烫为宜,浸泡5分钟左右。双手食指、中指、无名指三指按摩双脚足底涌泉穴各1分钟左右,再按摩两脚脚趾间隙半分钟左右。为保持水温,可分次加入适量热水,重复3—5次。如果时间不充裕,仅进行1次即可,或者仅做按摩,不用热水浸泡。

秋天洗脚,可以润育肺腑,调节情绪,不妨一试。(艾文)



## 心理咨询

## 重度手机依赖者该如何自救?

□本报记者 张晶

## 职工困惑:

我是个重度手机依赖者,喜欢用手机刷各种短视频,但我觉得这并不影响我的正常生活,所以从未想过要改变。可最近老婆却频频抱怨:“手机这么吸引你,其他事儿都不管不顾,你干脆一个人过算了!”为了维护家庭和谐,我只好忍痛删掉很多短视频APP,但没几天又忍不住下了回来。老婆建议我放弃智能手机,改用老年机,结果还没到三天,我就觉得度日如年了,各种负面情绪,如焦躁、烦闷、沮丧、空虚奔涌而来。我该怎么戒掉手机瘾呢?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

从你的描述来看,你一边沉溺在手机带来的短暂快乐里无法自拔,一边在不能自我控制的罪恶里精疲力竭。但是我感受到了你想要改变的决心,也看到了你为此做出的努力,这非常棒,请为自己鼓掌。

难以戒断手机、无法抑制刷视频的渴望,其实就是一种行为上的成瘾。即对某些事物或行为,如网络、购物、熬夜等带有一种长期的、反复的、强迫性的渴望,并渐渐失去对它的掌控,尽管知道继续沉迷的不良后果,也很难停止渴求,放弃使用。而导致

行为成瘾的因素大致分为以下两类——生理因素:有研究发现某些行为,如玩游戏能够刺激人们中枢神经的奖赏通路,使大脑分泌大量的多巴胺,让人产生兴奋感。这种兴奋感会被大脑保存下来,以至于之后再次遇到相关的刺激时,就会产生一种被唤起的渴求。如果渴求得不到满足,个体就会感到痛苦。心理因素:当人们承受的压力过大、社会支持程度较低、易产生孤独感,或者生活里的乐趣来源比较单一,更容易通过一些行为,如沉迷追剧、看小说等方式来缓解孤单感、增加愉悦感,但这种愉悦感过后,往往是更深刻的孤独与空虚。



邵怡明 绘图

## 专家建议:

我们可以从这两个因素入手,找到解决行为成瘾的有效方法。从生理角度来看,你可以选择其他行为代替手机刺激大脑分泌多巴胺。例如:

尝试各种新奇有趣的事情。打开手机备忘录,回想从小到大有哪些是自己一直很感兴趣,但却一直没来得及去做的事情,把它们记录下来,一件一件去尝试。

培养各种兴趣与技能。工作以后,你或许很少会花时间去培养一项爱好与技能,但它们却能让人发现生活里的许多乐趣,减少空虚与迷茫。所以,试着全情投入其中吧。

从心理角度来看,你可以通过解决心理困境、提高社会支持程度来避免行为成瘾的产生,例如:

释放压力,直面困境。有研究发现,当人处在非常痛苦或非常焦虑的环境中时,更容易以行为成瘾的方式来逃避当下的压力与困境。因此你可以自我察觉一番,在什么情况下你最容易沉迷手机。压力过大时?遇到不如意时?找到根本原因,然后尝试自己解决,或者寻找朋友或心理咨询师的帮助。

投入到真实的关系中。当你的生活里只有手机能缓解孤独感、提供愉悦感时,你就更容易沉迷其中。但当你主动去投入到真实的关系里,多花时间维护和朋友、家人与伴侣之间的情谊时,你就能从多个方面获得满足感、价值感与意义感,也就更有动力继续认真生活。

行为成瘾并非一座不可搬动的大山,包括戒掉重度手机依赖,多些尝试、多些努力,相信你一定能迎来积极的改变。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
http://www.bjzgx.org.cn  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办