

春节后健康调整指南

很多人都有这样的体会:在春节后的两三天里感觉厌倦,提不起精神,上班的工作效率低,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等;老人难以适应突然恢复的清静日子;孩子无法安心为即将开始的学习做准备。这就是“春节后综合症”的典型表现。这种现象其实是现代社会大多数人的正常心态,一般在节后一周左右可恢复。



心理放松,轻松上班

七天长假之后,要将节日期间还没有处理完的事情,用最简捷的方式尽快了结,不要拖拖拉拉,再让它们牵扯自己的精力。可写一张便签式的备忘录,将未尽事宜和上班后头几天要办的事情罗列其上,这样可做到心里踏实,一目了然。

深呼吸应对“上班恐惧”

上班族应尽快停止各种应酬,抓紧时间自我调节,规律睡眠、饮食,从生活内容到作息时间都做出相应的调整,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。一旦出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态,也不要着急,白天工作时可以喝点茶、咖啡提神,也可以每过几个小时进行一次慢而深的呼吸,想象好似随着吐故纳新,紧张也离开了身体;中午小憩一会儿,晚上争取早睡;还可在医生的指导下服用一些药物,改善情绪,消除对上班的恐惧。

按摩、散步、减压对付睡眠紊乱和疲劳

长假玩乐过度,甚至通宵喝酒打牌等,打乱了人体正常的生物钟,造成植物神经系统紊乱,结果“睡眠紊乱”就会找上门,可以通过休息或给身体补充营养得到解除,要做到早睡早起,起居有序,要保证有足够的睡眠时间。长时间用脑,大量消耗能量导致大脑血液和氧供应不足,削弱了脑细胞的正常功能,集中表现为头昏脑胀、失眠多梦等,缓解的方式是让大脑放松休息,可轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分心、听听音乐等;心理疲劳则由过节压力感造成,应设法减轻心理压力,严重者应赶快去看心理医生。上班前要好好洗个澡,洗澡可消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。

适当运动对付神经性厌食

过节往往出现一天不停嘴的现象,吃多了,就容易撑着,引起神经性厌食。对患有神经性厌食的人,可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃也歇歇;也可由旁人给予及时的开导、解释和鼓励等心理诱导;最佳的方法是参加一项自己喜欢的运动,如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态上来。

想象放松对付旅途病

旅途病是指在旅行途中发生的急性短暂精神病性障碍,其临床表现主要为意识障碍、片段妄想、幻觉或行为紊乱,回家后这些感觉可能重现。如果采用一个想象放松法,会得到良好的矫正。即到一个安静的地方,闭上眼睛,想象自己坐在或躺在一个美丽的地方,开始感到放松,整个身体感到舒服,配上几次深呼吸,感到精力已注入你的身体,人就会觉得神清气爽,症状会逐步消失。若使用精神科药物,一般较小剂量即可有效。

节后刮油食谱

这两天大多数上班族都开始陆续回到工作状态,假期吃得多半油腻,这些天最需要的自然是一些清肠的食物。

市场上蔬菜价格还高,不如吃点早已经储备好的干货。据专家介绍,口感有所相似的黑木耳和海带,都具有清肠的功效,一般人家中在过年前早已经买好了木耳,而凉拌海带的小菜也是佐食必备。海带所含植物胶质可吸附残留消化系统内杂质,常食用可清除体内有毒物质。

水果当中,时令的草莓和大众化的苹果都是清肠的好东西。苹果中富含锌,可预防老年痴呆,其可溶性纤维素能促进粪便的排泄。而草莓中所含多种有机酸、纤维素、果胶和矿物质等能清洁肠胃、强肝固脾。过年效应当中,这两种水果价格均比较平稳,没有大起大落。

再来说说主食类,越来越多减肥一族用糙米取代了平日里吃的大米,这主要是为了给大肠来个清洁,作为大肠的“管道工”,糙米通过肠道时会吸掉许多淤积物,将其从肠道内排出,有助于排出体内的垃圾。

这些天虽然大多数人已经开始上班,但周边的小饭馆,也就是上班族平日里吃饭的地方却没有全部营业,这时候,与其干抱怨,不如选择自己带饭,而食材就参照上述这些刮油的吧。

