

苦于“春节综合征”？ 记住这些话 助你养“身”更养心

本报记者 郭乐天 综合报道

春节已过,很多人此时已经开始了新一年的工作。但是,当一切回归正常生活时,你是否感觉身体无法回归了?很多人都觉得,长假过后自己仿佛得了怪病,久久不能痊愈。其实,这就是所谓的“春节综合征”。

“春节综合征”主要有这些表现——肠胃不适、消化不良;精神萎靡、睡眠紊乱;腰酸背痛、浑身不适;恍恍惚惚、心神不宁。但是,只要做到对症下药,“春节综合征”其实也绝不是什么“疑难杂症”。

提前调节 主动适应

“春节综合征”导致人体生物钟发生了一定程度的紊乱,所以调整好个人的生物钟非常重要。建议假期的最后一天最好不要再出门游玩,可以在家做一些家务,或是静心思考上班后应该做的事情,列出一个简单的工作计划清单。心理师强调,在上班前一晚,最好不去参加任何聚会等容易让人兴奋的活动。上班前一天早点洗漱休息,保证睡眠,第二天上班中午有条件的话就尽量午休一会儿,使自己尽早恢复到春节前工作的精神状态。

健康饮食 科学配比

由于过年饮食不规律,天天“大鱼大肉”,长假后要注意调整饮食结构,不要吃得过于油腻,以便让已经“不堪重负”的胃肠得到休息,缓解身体疲惫感。

关于过年后的饮食,浙江省人民医院消化内科主任医师潘文胜告诉记者,建议大家晨起先空腹喝一杯温开水,促进新陈代谢,可以缩短粪便在肠道停留的时间,同时还能帮助减少毒素的吸收。

潘文胜强调,节日里油脂摄入量太多,再加上坚果类零食的摄入大增,



如果消化不良,就会造成毒素停留在肠道,被重新吸收,对健康造成巨大危害。“可以在节后选择一些养胃促消化,能促进肠道迅速排除毒素的食物,比如山楂、魔芋、黑木耳等,都能帮助消化系统养胃排毒。”

保证休息 适当锻炼

随着气温回升,节日过后应开始增加户外活动的时时间,不仅可以加快血液循环,还有利肝脏气血运行。不过,由于立春后天气乍暖还寒,此时比较适合进行节奏和缓的运动,如游泳、瑜伽、跳操,老年人可以放风筝、慢跑、打太极、踢毽子等。

需要注意的是,运动要适度,每

天1次,每次持续20~30分钟,以运动后疲劳感于10~20分钟内消失为宜。如遇到雾霾天气应避免室外运动,采用室内活动和家务劳动也可以达到同样的锻炼效果,如快走30分钟消耗能量等于爬楼梯15分钟、跳舞(中速)25分钟、打扫房间40分钟、擦地板35分钟等。

工作之余,还可以采取一些针对性的锻炼方法。比如在工作时症状明显的状态下,可以在办公室内进行中医八段锦的锻炼,包括双手托天理三焦,左右开弓似射雕;调理脾胃单举手,五劳七伤往后瞧;摇头摆尾去心火,背后七颠百病消;攒拳怒目增气力,两手攀足固肾腰等等。

运|动|百|科

巧用弹力带 这3招让你 健身更有效

本报综合报道

或许你家附近没有健身房,或许平时太忙没时间去锻炼,或许有个假期要出去旅行。但是,这些都不是你放弃健身的理由,一小块空地,一根弹力带,就能助你练遍全身各个部位。有弹力带在身边,哪里都是健身房。下面这3招使用弹力带的独特方法,相信能助你的健身更有效率。

臂屈伸

单膝前后跪于地上,双臂屈臂于头部两侧,掌心相对贴于双肩上方,弹力带环绕于身后脚下并成绷紧状态,弹力带固定于后方膝盖下方。

身体稍前倾,两前臂缓慢向前上方拉动,直至双臂成直臂状态,然后缓慢还原至开始姿势。动作完成时间1~2秒,动作还原时间2~3秒。组次设计10~15次;2~3组间歇30~60秒。

前臂上拉时,身体稍前倾,不要弯腰。还原至开始姿势时,身体不要后倾,保持直立。

深蹲推举

深蹲,双臂屈臂于头部两侧,肘关节向前,弹力带绕过双手拇指间成绷紧状态,弹力带固定于双脚下方。

双臂缓慢向上推起时慢慢从深蹲位变成站姿,直至双臂伸直双腿伸直,然后缓慢还原至开始姿势。动作完成时间1~2秒,动作还原时间2~3秒。组次设计10~15次,2~3组,间歇30~60秒。

身体保持正直,抬头、挺胸、收腹。双臂上推时,身体保持稳定,不能晃动。

单膝跪姿推举

弓步,双臂屈臂于头部两侧,肘关节向前,弹力带绕过双手拇指间成绷紧状态,弹力带固定于右脚下方。

双臂缓慢向上推起,直至双臂伸直,然后缓慢还原至开始姿势。动作完成时间1~2秒,动作还原时间2~3秒。组次设计10~15次,2~3组,间歇30~60秒。

身体保持正直,前、后腿分别屈曲成90度。前腿膝盖垂直面不能超过左脚尖,抬头、挺胸、收腹,双臂上推时,身体保持稳定,不能晃动。

健身小贴士

跑者遭遇伤病不可怕 养伤犯错误才最糟心

本报综合报道

伤病是让跑者感觉糟心的事情,然而,比这更糟心的是养伤期间犯错误。这会让伤病更加严重,延长恢复期。以下错误,是跑者在养伤期间需要避免的。

轻视伤病

有些跑者正在为某一项目比赛备战,身体却出现了一些不适感。如果认为不值得为此而停止训练,那就大错特错了。出现不适感就要找到真正的原因,然后再根据情况决定是否继续训练。如果置之不理,不适感会逐渐增强,当演变成真正的伤病之后,就为时已晚了。

忍痛跑步

即使跑步时疼痛感会有所减轻,但从长远来看,忍痛跑步是不利的,只会让伤病越来越严重。像有些肌腱方面的伤病,不跑步时疼痛感较强,而跑起来之后疼痛感会变弱,这

并不是说跑步能减轻这些伤病,而是在跑步之后疼痛感会越来越强,最终导致病情恶化。正确的做法就是及时治疗。

找不出受伤原因

知道自己所受的伤和知道受伤原因是两码事。要想准确而及时地治疗伤病,跑者需要在医生的指导下,找到自己受伤的原因,这样才能对症下药,并且在之后做好预防措施,防止旧伤复发。

直接进行运动按摩

运动按摩本身是没有问题的,但如果直接对受伤部位进行按摩就是错误做法。比如某块肌肉出现了急性疼痛,直接进行运动按摩的话,只会让伤病更加严重,丝毫起不到缓解疼痛的作用。跑者首先要确定伤病的类型,之后才能决定是否进行运动按摩。



忽视理疗性锻炼

理疗性锻炼虽然很无趣,但是对于有伤在身的跑者来说是很必要的。养伤并不是完全休息,而是要通过一定的运动量来加快血液循环,为受伤组织输送更多的氧气和营养物质,更快地促进身体愈合。

过度拉伸和泡沫轴按摩

拉伸和泡沫轴按摩对跑者来说确实重要,但它们并非是唯一甚至首选。养伤阶段如果过度进行拉伸和泡沫轴按摩的话,其实并不利于伤病的快速恢复。也许它们是加速身体恢复的辅助手段之一,但占据的地位没有那么重要。