

“节后收心大法”看这里 摆脱节后综合症,医生开处方帮你“满血复活”

本报记者 梅 杰 综合报道

“五一”小长假结束,情绪不佳?睡眠紊乱?食欲不振?两眼发花?如果是肯定回答,那你很可能患上了“节后综合征”。而上班族更是节后综合症的高发人群,想必还有很多朋友因为假期的结束而感到恋恋不舍,仿佛一开始工作,焦虑、忧郁、睡不醒的状态就开始如影随形地缠上来了。那么,怎样才能让自己脱离“假期综合症”,快速满血复活,进入学习、工作状态呢?针对此类问题,我们对症下“药”,请抓紧自救。

浙江省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇建议,“上班族”可以从作息、饮食、运动三个方面来调整。首先,调整作息时间,恢复正常的

生活习惯。小长假期间很多人的日常睡眠、饮食规律都被打破,熬夜、大吃大喝等方式直接影响到已经长期形成的生物钟,正常运转的生物钟打乱后,就会引起人体机能的紊乱,肠胃功能失调、内分泌改变,导致睡眠障碍、精神萎靡、食欲不振、上火便秘等症状。

为了回归到正常的生物钟,大家要有意识地努力调整,比如早睡早起,对于出现睡眠障碍的网友,建议在睡觉前用热水泡脚,按摩脚心,有助于放松身心,帮助入眠。

其次,调整饮食,清淡为主。在假日里难免会大鱼大肉,进食高热量、高蛋白的食物,过度的摄入会导致肠胃负荷过重,引发消化不良,因

此,在进入常规的生活节奏后,一定要好好养养自己的肠胃,以清淡为主,少吃油腻、刺激食物,并注意定时饮食。可多喝茶,多吃水果、蔬菜、稀饭、面条汤、咸菜等“清火”食品。

第三,调整心情,保持轻松愉快的精神状态。平日忙于工作的上班族,难免会在小长假期间走家串门、好友相聚、外出旅行,心情一直处于兴奋的状态,尽情地享受假日生活,与上班时的紧张压力形成落差,造成情绪低落难以恢复,建议在返工后,尽量避免参加容易再次引发兴奋的活动聚会,可与亲近的人静下心来聊聊天,平复心情。

此外,节后短时间内不要安排强

度过大的工作行程,造成压力过大,反而出现焦虑、抑郁等情绪。放假期间,人体每天处于奔波、兴奋的过程中,当时不感觉疲惫,但一旦停下来,身体便慢慢“重”了起来,而多做运动既能增强生理的机能和健康水平,又可以更快地帮助身体状态重新调整起来,专家建议,可以选择跑步、室内游泳等全身运动,也可以是登山、打球等室外运动。

专家还表示,节后出现的一些肌肉松弛、关节降低、心肺功能降低、代谢缓慢的症状也可以随着运动而消失,大家也可以在晚上睡觉前和晨起后,做一些拉伸运动,也能够起到很好的作用。

瑜伽瘦身动作,简单到看一眼就会 赶走“游泳圈” 让整个夏天气血满满

本报综合报道

夏天到了,不少女性开始困扰腰上那即将无处遁形的“游泳圈”可怎么办?别忙着发愁了,还不快管住嘴、迈开腿,和小编一起动起来才是要紧事!瑜伽就是一个不错的选择。

瑜伽是百姓早已熟悉的一种运动,它可以修身养性,同时也可以帮助加快身体的新陈代谢,帮助排出体内的废物,使身材变得更好。眼看着夏天马上就要来了,妹子们想要露肉就必须快速瘦身才可以,今天小编就来教大家几个简单的瘦身瑜伽运动。



1、双手支撑莲花坐

练习者可从莲花坐体式开始,双腿相互叠放呈盘坐姿势,双手位于体侧伸直撑地支撑起躯干,是支撑变式之一。练习中躯干可微前倾斜,脊柱上拱起,保持腹部内收,可以柔韧脊柱,放松双肩,强化手臂力量,消除多余脂肪,纤细双臂。

体式要点:

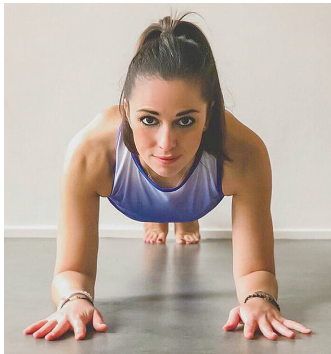
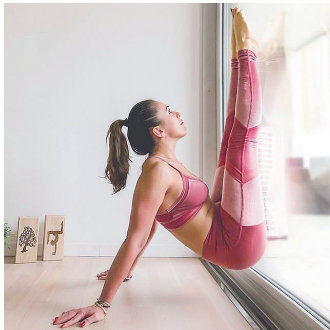
挺直脊柱,双腿并拢伸直平放于地面上,弯曲左膝,左脚跟内收抵住会阴处,弯曲右膝,右腿叠放于左大腿根部,脚掌朝向腹股沟方向,双手放于体侧,掌心向下,收腹,躯干微微向前倾斜,双臂受力将躯干慢慢抬高离地面,下巴内收,目视前方,保持平衡坚持30秒时间。

2、双手支撑上抬腿式

双手支撑上抬腿式,这个体式需要借助固定物体如墙根来辅助练习,是支撑变式之一,练习中双腿向上伸直紧贴于墙根处,双手向后伸直撑地将躯干抬高离地面,脊柱微上拱起,腹部尽量靠近大腿根部,可以有效锻炼手臂肌肉,强化腿部力量,消除多余脂肪,美化肌肉线条,塑造形体。

体式要点:

坐于地面上,双腿并拢向前伸直,双手放于臀部后侧,掌心向下贴地,双膝弯曲,双腿慢慢抬高地面向上绷直使得大腿根部尽量向腹股沟伸展,双臂用力将躯干抬高离地面,脊柱微微上躬,保持平衡坚持30秒时间。



3、四柱支撑式

弯曲双手肘手掌向下贴地,重心放于双臂上,躯干离地上抬平行于地面,练习中双腿可微向两侧打开,躯干上抬时保持脊柱笔直,腹部内收紧,打开双肩,颈部微上抬。练习者运用双臂的力量,可以有效锻炼手臂肌肉,消除拜拜肉,紧实肌肉线条,纤细双臂,

体式要点:

练习者从俯卧姿势开始,双腿并拢伸直放于地面上,屈肘,掌心朝下放于肩部两侧,双膝弯曲内收点地,臀部收紧上提,双臂受力,双膝慢慢离地绷直使得躯干向上抬起与地面处于同一水平线,颈部上仰,目视前方,保持平衡坚持30秒时间。

运|动|百|科

睡个回笼觉? 不如做套“赖床操”

每当早晨被闹钟从酣睡中吵醒,人们都习惯在床上多躺一会儿,一不留神又会睡过去。其实,在这段赖床的时间,可以做一套简单的“赖床操”。只要动作到位,几分钟的时间就可以唤醒身体,恢复体力。

动作一:伸懒腰,加速清醒。伸懒腰的动作可以伸展身体、扩张胸廓,加速血液循环,促进氧气供应,有利于全身肌肉的收缩和呼吸的加深,对加速清醒也很有利。躺平,身体放松,将双手五指交叉,掌心向上置于头顶,脚尖交替伸直和上钩。四肢伸展的同时,向左右转体,大约持续30秒钟。

动作二:扭一扭,缓解肌肉痛。伸懒腰后,左侧卧位,将左腿伸直,右腿弯曲,置于床缘,双臂水平张开,将上身向右侧有节奏地扭转10~20次,在扭转到最大程度时,最好静止10秒钟。然后换右侧卧位重复做一遍。

动作三:滚一滚,恢复肌力平衡。仰卧位,将身体蜷缩,双手抱膝,静止10秒钟,接着缓缓上下滚动10~20次。该动作可以放松背部肌肉,恢复各部分肌力平衡,减轻腰痛症状。

动作四:按肚子,叫醒肠胃。仰卧,放松全身肌肉,做腹式深呼吸10次。然后右手五指并拢,以肚脐为中心,由轻到重、由慢到快,顺时针旋转按摩腹部50圈,再换左手反方向按50圈,两手轮换按5~10分钟,直到腹部皮肤发红、发热为止。这样可有效促进排除宿便,健肠胃。

健康小贴士

常垫脚有益! 防止腿部衰老有妙招

人上了岁数,下肢老化会带来很多麻烦,如容易跌倒、行动迟缓等。小编为大家推荐了3个动作,在家可轻松练习,能在一定程度上延缓下肢衰老。

1、面对桌子站立,把手放在桌面上,脚尖朝外,两脚张开稍比肩宽。保持背部挺直,像坐在椅子上一样下蹲,4

秒后起身再重复。开始可以少做一些,以每次做两组、每组20次为目标练习。

2、两手抓住一瓶1.5升~2升的矿泉水,脚尖朝外,两脚张开稍比肩宽,同样挺直背部,像坐在椅子上一样下蹲,注意膝盖位置不要超过脚尖。坚持4秒后起身再重复。以每次做两

组、每组20次为目标。

3、站直身体,两手交叠放在脑后,两脚张开与肩同宽,脚尖向前。保持上半身与地板垂直,大步迈出一只脚,使大腿与地面平行,膝盖成90度角,再恢复站立,重复20次后,换一条腿再练习。