

假期后,精神不振、食欲不佳、浑身酸痛怎么办? 专家教你如何破解“春节综合征”

见习记者 申屠品君

春节已过,上班第一天,不少人会感觉身体仍留在春节里,厌倦,提不起精神,工作效率低,甚至还有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应,这是什么怪病?专家说,这就是所谓的“春节综合征”。

作为一年中最重要的节日,人们阖家团圆,放松心情,活动大都在春节期间进行,大吃大喝、通宵娱乐也成为了很多人的春节生活。在春节后的两三天里,因缺乏运动,作息不规律,暴饮暴食所导致的头痛、胸闷、肌肉酸痛、疲倦乏力、干呕、焦虑等症状,就是“春节综合征”的典型表现。

调整饮食作息,找回最佳状态

春节长假的最后一天,小申就为过年期间的“放纵”付出了代价。大鱼大肉轮番上阵,通宵游戏,缺少运动,恶心和肠胃不适让他一早就来到了杭州市第一人民医院的急诊科。经过检查,医生一语道破了小申身体不适的原因:“小伙子,你这是春节期间暴饮暴食,生物钟紊乱导致的身体不适,回去要多注意休息,调整饮食和作息,一周左右的时间就能恢复。”

节后因“春节综合征”走进医院的不止小申一个,杭州市第一人民医院急诊科主任王弋告诉记者,要想从休假模式尽快切换回日常模式,就要从生活作息和饮食方面入手。

首先要恢复正常的睡眠。开工第一天,一些人刚坐到办公桌前就会忍不住打哈欠,更有甚者会感觉头昏脑胀。这种情况主要是因为春节期间生活作息时间紊乱,诱发身体疲劳

导致的。想克服这种情况,首先要调整作息习惯,恢复正常的睡眠规律。另外,在晚上睡觉前应注意不要让大脑高度兴奋,早点关掉电视和手机。最好每晚坚持用热水泡脚5至10分钟,睡觉前也可以听听舒缓的音乐,静心助眠。

另外,调整饮食也很重要。春节在家,难免会吃不少大鱼大肉,但是大吃大喝会破坏人体肠道菌群平衡,导致消化吸收功能受损,进而影响人体对维生素的吸收。而进食过多的高脂肪、高蛋白食物,也会增加胃和肠道的负担,易引起积食等问题。

“我们首先要在饮食食量上就要有所节制,食量尽量控制在平常的三分之二或四分之三左右。”王弋表示,大家可以多摄入白菜、韭菜、西兰花等纤维丰富的蔬菜,还有鱼、香菇、香蕉等含维生素B的食物,来调节肠道菌群平衡。

适当进行恢复运动,逐步唤醒身体

节后运动不可急于求成,进行高强度运动。健身爱好者将核心力量训练和慢跑恢复训练交替进行,适当加入抗阻和负重练习,能够帮助大家尽快唤醒身体,摆脱“春节综合征”,更好地进入运动状态。

“恢复体能先从慢跑开始。”林宝坚尼健身工作室教练李敏华介绍道,每天运动的人经常进行拉伸和放松运动会让肌肉比较松弛,并富有张力,而停歇一段时间后,肌肉的柔韧度和张力都会下降。为防止受伤,准备开跑之前一定不要忽略热身运动。“可以尝试拉伸动作,或者以慢走、快走、慢跑的方法进行轻松的热身跑。这能既能提升耐力,延长训练时间,身体也不会太累。”

春节期间大吃大喝不运动,很容易出现肌肉松弛,关节僵硬,核心力量下降等问题,在进行慢跑恢复的期间,可以与核心力量训练交替进行,一方面提高身体机能,另一方面减少膝盖和足部的压力,避免受伤。“核心力量的训练方法有很多,俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑等都可以有效地增加肌肉耐力以及力量。我建议大家在进行核心力量训练时,小重量,多组数来激活肌肉。”李敏华说。

经历了恢复训练之后,大家就可以适当增加一些负重训练和抗阻训练,比如最简单的绑沙袋慢跑、杠铃深蹲等,也可以选择爬楼梯来增加身体的抗阻能力,逐渐调整运动状态。



双人运动 让减脂事半功倍

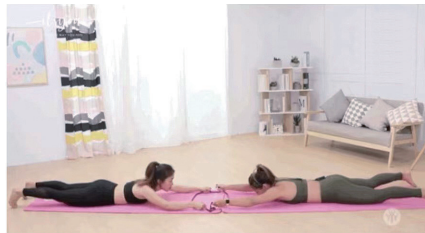
本报综合报道

近日,在国内外社交媒体健身圈群中的“双人运动”引发不少健身爱好者关注,不少健身爱好者纷纷模仿学习,“双人运动”不仅能一起减脂,还能在运动中感受不同的乐趣,最关键的是两个人互相鼓励,难做的运动瞬间轻松了不少,坚持锻炼可以达到高效减脂。

►► 超人拉背

训练部位:竖脊肌

动作要领:此动作以超人式动作为基础,加上肌力带成为可双人配合进行的背部训练动作。两人双手与肩同宽,同时将肌力带向自己胸部方向拉伸,背部挺起,臀部夹紧,双腿向上抬离地面,动作回位时缓慢利用下背部核心力量将手脚放回原位。

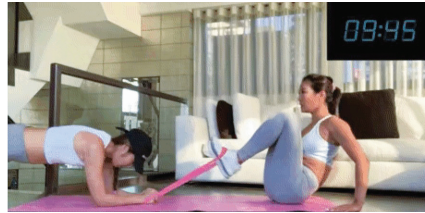


►► 肌力带腹部屈曲

训练部位:腹部

动作要领:一人做平板支撑动作,双手固定肌力带一端,另一人仰卧,双腿勾住肌力带另一端并曲膝,双手在背后撑地,然后用腹部发力将双腿拉向身体。

建议频次:每人每组动作10~12次,做3组。



►► 站姿双手划船

训练部位:背阔肌

动作要领:双腿微曲,背部自然挺立,腰部不要塌陷,躯干保持固定,双手虎口向上,双肘夹紧身体,用手肘将双手往后带。

建议频次:每组10~15次,做3~5组。

