

为你轻松解除节后综合症支招

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,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。

按摩、散步、减压应对疲劳

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。

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。

交流对付游玩恐怖症

在游玩中发生环境变化,由于游玩者处于陌生、特殊或刺激的处境、物体或在与人交流时,易产生异乎寻常的强烈恐惧或紧张不安,从而出现回避反应的一种精神障碍。要学

会多与他人交流,把性格内向、胆小、缺乏自信、依赖性强等不良心理暴露出来。

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、片段狂想、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。

王玫

有病就要早求医 “硬扛”可能酿大病

“有点小毛病,扛一扛就过去了,”这是不少人的想法。其实这种“硬扛”往往会给身体带来更大的危害。尤其是人到中年,事务繁多,压力很大,加上部分身体机能开始退化,有了小毛病或疾病的苗头,不尽早求医确诊,就可能酿成大祸。身体出现下面这些信号尤其不要“硬扛”:

口渴不喝水

水是生命之源,每个人每天都必须摄入一定量的水分,才能保持身体的正常运转。如果身体缺水,不但影响身体机能,还会造成血液黏稠等不良后果。因此应养成定时饮水的习惯,成人每天饮水6—8杯为宜。

饿了不吃饭

因为工作忙碌,很多人饿了却没时间吃饭,或者经常推迟进食时间。长此以往,可能引起胃肠性收缩、溃疡、胃炎、消化不良等症。因此要养成定时进餐的好习惯,如果确实没时间,可在手头放些苏打饼干、牛奶等。

起居不定时

晚上加班,早上补觉,可能是很多人的工作常态,但经常如此可能会影响生物钟,甚至造成失眠。因此晚上感到头昏睡时也不要硬撑,不可强用浓咖啡、浓茶去刺激神经,以免发生神经衰弱、高血压、冠心病等。

疲劳不休息

疲劳是身体需要恢复体力和精力的正常反应,同时,也是人们所具有的一种自动控制信号和警告。因此,应注意劳逸结合,思想要放松,提高睡眠质量,经常从事体育运动,保持良好的身体素质。

患病不就医

不少人出现头痛发热、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不适认为不需要就医,强忍下去,可能会酿成重症。因此,当身体患病时,应早些到医院诊治,尽快恢复身体健康,切忌病体硬熬而导致重病染身。

大小便不通畅

大便硬结,可造成习惯性便秘、痔疮、肛裂、脱肛,除此之外还可诱发直肠结肠癌。憋尿引起下腹胀痛难忍,甚至引起尿路感染和肾炎的发生,对健康十分有害。要养成定期大便和有了尿意就应立即小便的良好习惯。

女人生次气,会伤九器官



我们说气大伤身,医学上认为这很有道理,对女人来说就更是如此。调查显示,因生气致病的女性尤为多见,而且有九大器官因此大受伤害。生气导致内分泌紊乱,进而大脑会命令身体合成更多的皮质醇,这种物质如果在体内积累过多,就会影响免疫细胞功能的正常运转,使抵抗力下降,进而引发疾病。

1.皮肤 生气时,大脑血液中增加的毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,从而出现色斑问题。

2.子宫、乳腺 男人生气伤肝,女人生气伤乳腺和子宫。乳腺走脾胃系统,子宫走肝。气上升,会伤到乳腺,下沉就伤子宫。

3.甲状腺 老生气会使甲状腺功能失调,发生甲状腺机能亢进。

4.大脑 大量血液涌向大脑,脑血管压力增加,此时血液中含有毒素最多,进一步加速

了脑部的衰老。

5.肺 女性情绪冲动时,呼吸会急促,甚至出现过度换气现象。肺泡不停扩张,没时间收缩,得不到应有的放松,从而危害肺健康。

6.胃 生气会引起交感神经兴奋,直接作用于心脏和血管,使胃肠血流量减少,蠕动减慢,严重时会引起胃溃疡。

7.心脏 大量的血液冲向大脑和面部,会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺血。心脏为了满足身体需要,只好加倍工作,于是心跳更加不规律,引发疾病。

8.肝 生气时人体分泌儿茶酚胺,作用于中枢神经系统,使血糖升高,脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加。

整理:燕楠

健康贴士

多吃平菇防流感

秋季天气多变,气温不稳定,是流感的多发期。很多人还没来得及加厚衣物,打喷嚏、流鼻涕、发烧等流感症状就开始此起彼伏,这个时候,不妨吃点平菇,减少流感的发生。

平菇含有的多种维生素和矿物质,有增强体质、改善人体新陈代谢、调节植物神经功能、抑制癌细胞生长、减少血清胆固醇、降低血压等作用。有研究表明,平菇中的蘑菇核糖酸,能刺激机体产生干扰素,抑制病毒增生。所以常吃平菇等菌类食品,能减少流感、肝炎等病毒性疾病。平菇性味甘、温,有追风散寒、舒筋活络的功效。尤其适宜腰腿疼痛、手足麻木、筋络不通的人。

另外,平菇表面有一层黏液,泥沙粘在上面不容易洗掉,可将其放在盐水里泡一会儿再洗。

发烧时别吃鸡蛋

有人生病发热,家人常会做一份鸡蛋羹给他吃,认为这样容易消化,且有营养。其实,这是不科学的。鸡蛋中蛋白质含量较高,发烧时食用,易增加身体的基础代谢率,不但不能使体温降低,反而会增加身体热量,不利于病情的恢复。除鸡蛋外,其他高蛋白食物如瘦肉、鱼等,也不利于降低体温,应尽量少吃。

发烧病人的饮食应该力求清淡,易消化,并含有丰富的维生素。一般以流质或半流质食物为主,如米汤、稀饭、面条、藕粉等,并搭配一些新鲜水果。病人烧退后,才能吃蛋白质高的肉、蛋等食物,帮助身体恢复。

孕妇每天吃把枣

红枣属于补血的药物和食物,对于孕妇大有益处。红枣含有丰富的维生素C,可增强母体的抵抗力,还可促进孕妇对铁质的吸收;含有十分丰富的叶酸,叶酸参与血细胞的生成,促进胎儿神经系统的发育;红枣中含有维生素A,一般孕妇对维生素A的需要量比非孕时期要多出20%—60%;红枣中维生素P的含量也在百果中名列前茅,孕期高血压、抵抗力低时吃枣均有益。

红枣虽然有千般好,但准妈妈也不能吃得太多。枣皮中富含粗纤维,不易消化,过量食用有损消化功能,造成胀气、便秘等症,如果本身已有腹胀现象的孕妇就不要吃了,可以改喝红枣汤;湿热重、舌苔黄的准妈妈也不宜多吃,因为红枣味甜,多吃容易生痰生湿,水湿积于体内,水肿的情况就更严重。建议每天饭后吃上一把,5—10颗就够了。

热敷膝盖好处多

膝盖是人体较为脆弱的关节,连接着最长的骨头和最强的肌肉。所以膝盖承受着很大的压力,时间长了,可能出现酸痛、无力、怕冷等症状,尤其是老年人。

为了在老年的时候不至于饱受膝盖痛,年轻时就应该重视对膝盖的保护。日常生活中,要注意膝盖的保温;跑步锻炼最好选择软的地面,如橡胶跑道、跑步机等;走下坡路落脚时要稳、慢、轻。此外,热敷也是一种有效的保护方式。

热敷具有扩张血管、改善局部血液循环、促进局部代谢的作用,也可缓解肌肉痉挛、松弛神经、改善筋腱柔软度。热敷分为干热敷和湿热敷。干热敷是用热水袋热敷,敷于膝盖上,每次20—30分钟,每日1—3次。湿热敷是把毛巾或纱布浸在热水盆内,取出并拧至半干,敷于膝盖上,再盖个棉垫,防止热气流失,每5分钟更换一次,敷20—30分钟,每日可敷1—3次。

热敷的强度切忌过热。患有急性炎症、血栓性静脉炎、外周血管疾病、有伤口的皮肤都不宜使用。热敷后在膝关节的周围大面积揉搓2—5分钟,有促进血液循环的作用。

整理:燕楠