

春节假期过后,不少人重回工作岗位,由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态,便出现了各种不适,失眠、心烦、眼干、又累又困没精神……这里针对“节后综合征”逐一列出解决方法,大家可以试一试。

睡眠不好:睡好“子午觉”

对于起床困难的人,建议恢复原来的生活规律,睡好“子午觉”——晚上23点前睡觉,中午午休20分钟,保证充足睡眠,睡前减少电子产品的使用。

有人会出现或轻或重的失眠症状,建议在过完春节后调节生物钟,做到起居有序,重新恢复健康的睡眠规律。比如在下班后吃饭前先运动一会,慢跑、羽毛球、乒乓球、健身等,消耗一些能量,以达到晚上更好入睡的效果。

消化不良:按摩腹部

春节前后反常的饮食节奏,会使没有做好准备消化系统进入异常状态,不但吸收不了,反而还会生毛病。

此时应多吃蔬菜,少吃肉,七分饱,细嚼慢咽,三餐时间固定。如果出现腹胀消化不良的症状,可以在腹部上下轻轻按摩,可有效减轻症状。

身体出现各种不适 记住这几个快速恢复方法

另外,保持谷物、豆类、蔬菜、水果的食用量。每天肉食不要超过60克,多吃长纤维的食物,如芹菜、胡萝卜、苦瓜、青菜等,坚持锻炼。每日清晨空腹喝一杯水,可以帮助清洁肠道。

厌食解腻:喝一杯绿茶

空军特色医学中心营养科原主任刘东莉在健康时报刊文表示,春节大鱼大肉吃得多,节后喝点绿茶,既解油腻又提神。

因为绿茶是生茶,没有经过炒制,其中的茶多酚、维生素、矿物质等保留最多,帮助脂肪代谢的能力最强,提神的能力也最强。喝绿茶,以上午一杯淡茶为宜,不要逢饮必茶。

出现焦虑:做个计划表

上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主

任医师张晓天在健康时报刊文表示,此时的不适应状态只是一种情绪障碍,主要由于过节期间不规律的生活导致,解决的办法是收心。

“收”本身就是一种约束,所以节后回归工作可以适度自我增压,比如上班第一天可以从制订工作计划表开始进入工作状态。

放松心情,多开窗通风,呼吸新鲜空气,避免长久静坐,可坚持用热水泡脚5至10分钟,促进血液循环,增强新陈代谢。入睡前可以听舒缓音乐,提高睡眠效率。

另外,为了身心愉快地工作生活,可以安排轻度运动,如散步、慢跑、瑜伽等,多给予自我积极的心理暗示。

出现疲劳:按按手掌心

过节少不了打牌、玩麻将,累了,可顺便用麻将的斜角点按劳宫穴(握拳后,中指落点处即

是劳宫穴)。点按劳宫穴,等于提醒中枢神经打起精神努力工作,能快速消除疲劳。

此外,听一些优雅欢快的音乐也可缓解疲劳。增加户外活动的时时间,不仅可加快血液循环,还有利肝脏气血运行。

眼睛干涩:敲敲“两明”穴

电视看久了,眼睛干涩,除了找睛明穴(两眼内眼角各有一小包与鼻梁相交的凹陷处),还有个好评穴,即光明穴(外踝尖向上5寸,即量四指再加两指靠近腿肚子的腓骨前)。

睛明穴可用手指腹轻轻按摩,光明穴最好用拳敲或用空心皮锤打,每次敲打50下至100下即可。

吃胖了:晚餐吃粗粮

公共营养师王雒青在健康时报刊文表示,节后

如何减肥不减健康,试试这样做:

1.晚餐吃薯类玉米
一日三餐中,早中晚的食量应逐次降低,这样最利于减肥。晚餐可以用蒸土豆、红薯、玉米来代替主食,薯类食物膳食纤维含量高,能增强饱腹感,有利于清肠减肥。如果喜欢吃米饭,记得加入糙米。

2.蔬菜多清地水煮
蔬菜里的纤维和大量营养素可促进脂肪分解、减少脂肪堆积,有降脂功效。要注意烹调方式,多用清炖、水煮、清蒸、凉拌等不加油的烹饪方法,时令蔬菜生吃也可。

3.细嚼慢咽容易饱
吃饭的时候提醒自己多嚼几口,可以最大限度地让大脑感受到饱的信号。如果狼吞虎咽,只能让你在吃完后腹胀如鼓。

颈肩部痛:做推墙运动

推墙运动类似于做俯卧撑,只不过是把地板换成了墙面。重点在于双手与肩同宽,指尖向上,鼻尖接触到墙面为一次。

脚与墙的距离越大,运动的强度越大,所以视个人情况而定,一般建议在30厘米左右比较合适。

来源:健康时报

这10个养生小妙招快收好

俗话说“身体是革命的本钱”,没有什么东西比健康更重要!其实,养生并非要花大价钱,有些好的养生方法都是不用花钱的!新年新生新气象,大家一起做起来。

1.最好的抗衰方法:有个好心态

俗话说:笑一笑,十年少。这句话真不假。2022年8月,权威期刊《衰老》(Aging)发布的一项研究结果显示:孤独、恐惧、抑郁等负面情绪对衰老具有显著加速作用,可使生理年龄变老近20个月,比抽烟的危害还大。因此,要想让皮肤容光焕发,就得先有好心情。

2.最好的补钙方法:勤晒太阳

河北医科大学第二医院小儿内科主任医师王新良在健康时报刊文指出,晒太阳可以帮助人体获得维生素D,而维生素D可以帮助人体吸收钙。

3.最好的防癌方法:经常运动

著名登山家夏伯渝在1993年被诊断为淋巴瘤,尽管被病痛折磨,但他二十年来从未停止运动。最终,他不仅战胜了癌症,2018年69岁那年,还成功登顶珠峰,成就“抗癌奇迹”。

夏伯渝因运动战胜癌症的奇迹并非完全出自偶然。一系列研究证实,运动处方确实是提高癌症患者免疫系统功能和生命质量的有效方法之一。

2016年美国国家癌症研究所刊发的一项研究发现,与运动最少的成人相比,运动最多的成人平均患癌概率降低7%。

运动最多的人平均每天快走超过1小时,他们患食道癌的概率少42%,患肝癌概率少

27%,患肾癌概率少23%。患病概率降低超两成的还有胃癌、子宫内膜癌及骨髓性白血病。常运动还能将患骨髓瘤、结肠癌、头颈癌、直肠癌、胆囊癌和乳腺癌的概率减少一到两成,将烟民患肺癌的概率减少26%。

4.最简单的护肤方法:清水洗脸

国家级名老中医、广东省中医院皮肤科研究所所长禩国维八十有余却面色红润,被问及护肤秘诀时,他表示,方法很简单,要想颜如玉,就用清水洗。

禩老强调,护肤一定要自然,清水甚至是自来水就是最好的化妆品。禩老说,南方温热湿润,脸上油脂分泌多,因此洗脸一定要勤快。午睡后油脂分泌会更多,所以也要用清水洗一洗。若是从风尘比较大的户外回到家,感觉皮肤脏兮兮时,再适当用些肥皂、洗面奶。

5.最简单的降压方法:食盐定量

吃盐多、摄入钠过多是高血压以及心血管疾病的危险因素,甚至还是胃癌“伴侣”。

2018年,中国营养学会理事长杨月欣在中国营养学会和中国疾病预防控制中心营养与健康所举办的《中国食品工业减盐指南》研讨会上指出,减少食盐摄入是最廉价和简单的降压方。

杨月欣表示,每人每天如果能减少6克盐,对我国而言,每年可以避免约36万人因脑卒中和冠心病而死亡,可以减少150亿元以上的直接医疗成本,而人群平均收缩压每下降2毫米汞柱,舒张压每下降1毫米汞柱,高血压的患病率就可以下降3%。如此推算,全国高血压患者

数量可减少3千万人。

6.最好的护心方法:早点睡觉

北京朝阳医院急诊科马师在健康时报刊文指出,熬夜导致生物钟紊乱,交感神经过度兴奋,使心跳加速,引发室速、室颤,造成心源性猝死。还有一些人死于脑中风,原因是血压过高使脑血管破裂。

保证规律睡眠,就是最好的护心药,最好每晚23点前入睡。

7.最简单的护膀胱方法:多喝温水

天津医科大学肿瘤医院泌尿肿瘤科主任医师姚欣在健康时报刊文介绍,多喝水可以防膀胱癌,这是因为饮水量多了,就会使尿液较多,致癌物质在尿液中的浓度就不会太高,如果每天喝水较少,膀胱中的尿液就会减少,致癌物质在尿液中浓度较高,从而会对膀胱黏膜造成刺激。

因此,养成每天喝水的好习惯,最好每小时提醒自己喝些水。

8.最简单的助眠方法:手心搓脚

中国中医科学院研究员张雪亮在健康时报刊文介绍,有些人总失眠,若伴有心烦、心悸不安、眩晕、耳鸣、健忘、五心烦热等症状,这种现象主要是因为“心肾不交”。建议这类人群睡前可以把手心搓热,之后用热的手心搓脚心。此方法有助心肾相交,使浮越在上的心火因肾水而下降,中医称之为“引火归元”,只要每天临睡前搓5至10分钟左右,坚持就能见效。

泡脚时可以用手掌搓搓脚掌,从脚跟搓向脚心,再一顺而下搓到脚趾。动作要慢,用力要

春节假期已经结束,节后返岗该如何做好个人防护?中南大学湘雅三医院医院感染与控制中心副主任周鹏程在接受人民网记者采访时表示,如果出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、咽痛等新冠病毒感染症状的人群,建议暂缓出行和返岗。同时,周鹏程给出以下几点返岗个人防护建议。

坚持佩戴口罩

乘坐公共交通工具或厢式电梯,在人员密集场所办公等,均应规范佩戴医用外科口罩或医用防护口罩。

保持空气流通

保持室内空气流通,办公场所优先采用开窗自然通风的方式。没有条件自然通风的,

节后返岗如何做好个人防护 这几点要注意

可以开启排风扇等装置以加强室内空气流动。空调使用前要加强清洗和消毒,使用中央空调通风系统时,确保室内新风量达标。

勤洗手

工作期间,接触快递、清理垃圾、饭前便后等,均应及时洗手或手消毒。避免使用未清洁的手触摸口、眼、鼻。外出回到家,应先洗手。

注意环境清洁

电梯按钮、打卡机、办公桌、会议桌、门把手等高频触碰的物品表面要做好清洁,明确受到污染时,可用含酒精或季铵盐的消毒湿巾擦拭消毒。

安全就餐

错峰就餐,减少人员聚集。购(取)餐注意

手卫生,保持社交距离。餐具一人一用一消毒,就餐时分散就座,不扎堆。

周鹏程提示,“阳康”后也要做好个人防护。目前正处于冬春季,是呼吸道传染病的高发期。新冠病毒感染康复后仍要做好个人防护,可以显著降低感染其他呼吸道传染病的几率。

来源:人民网

如何做到“三健”

1.健康体重:健康饮食、适量运动是保持健康体重的关键。

(1)食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新食尚。

(2)食不过量,定时定量,细嚼慢咽。

(3)少静多动,贵在坚持。

(4)日行万步,适度量力。

2.健康口腔:指良好的口腔卫生、健全的口腔功能以及没有口腔疾病。

(1)早晚刷牙,保持口腔清洁。

(2)饭后漱口或咀嚼无糖口香糖。

(3)使用含氟牙膏。

(4)少吃糖,少喝碳酸饮料。

(5)家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙。

(6)每年洁牙(洗牙)一次。

(7)定期口腔检查。

(8)吸烟有害牙周健康。

(9)牙龈出血、牙龈肿胀、食物嵌塞等症状应及时到医院诊治

3.健康骨骼:钙是决定骨骼健康的关键元素,当体内钙质“支出”大于“收入”,将引发骨质疏松症等骨骼健康问题。

(1)多吃富含钙和维生素D的食物,如牛奶、酸奶、豆类及豆制品、虾皮、海鱼、鸡蛋和动物肝脏等。

(2)清淡饮食,减少食盐摄入量。

(3)少喝咖啡、碳酸饮料和酒。

(4)平均每天至少20分钟日照。

(5)适量运动,维持和提高肌肉关节功能。

(6)平衡练习(如金鸡独立、单脚跳等),减少跌倒和骨折的风险。

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

12个防癌小细节

1.必须彻底戒烟。这真是老生常谈,你烦了,我也烦了。(9)牙齦出血、牙龈肿胀、食物嵌塞等症状应及时到医院诊治

2.不喝酒或偶尔少量适度喝酒。白酒等烈性酒要尽量避免饮用,能不喝尽量不喝,实在要喝,一定要控制量,偶尔少量饮用。

3.保持正常体重,避免超重和肥胖。身体质量指数(BMI)的计算方法是体重公斤数除以身高米数平方,即体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高

(m²),BMI在18.5-24.9属正常健康,低于18.5为低体重,25-29.9为超重,大于等于30为严重超重或肥胖。建议将体重控制在健康范围内的低值。

4.坚持运动,避免久坐。久坐缺乏运动,带来超重肥胖问题,增加结肠直肠癌等多种癌症发生风险。建议每工作1-2小时,起来活动15分钟。每天至少进行30分钟以上运动,每周至少进行150分钟运动。

5.保证必要的睡眠时间,作息要规律,避免熬夜。晚睡熬夜短期内看不出伤害,时间一久,问题就来了。建议成年人每

天要保证6-8小时的睡眠,关键是不要熬夜。另外,睡眠不要开灯。

6.要均衡饮食,不偏食。五谷杂粮、肉类蔬菜水果都要食用,要避免和减少吃垃圾食品,包括街头油炸类食品。

7.多吃新鲜蔬菜水果。品种、颜色都要多样化,每天最好吃五种以上不同的蔬菜水果。蔬菜水果吃得少,膳食纤维摄入不足,会增加患肠癌风险。多吃蔬菜少吃肉,粗茶淡饭保健康。

8.肉类摄取要适量。以鱼肉等白肉为主,少吃猪、牛、羊

肉等红肉。避免或尽量少食用加工肉品如香肠、火腿培根、咸肉、腊肉等。

9.饮食规律。杜绝不吃早餐、暴饮暴食。饮食不过量,不吃得过早。

10.不要以饮料代替喝水。不喝或少喝含糖饮料,白开水最理想。

11.不要吃得太咸。限制每天盐的摄入量,不吃或少吃腌制食品。

12.避免饮食、饮水过热过烫。过热的食物或饮料或茶水,不要急着喝。

来源:科普重庆

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办