



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <https://www.gytoday.cn>

调整节奏,告别“节后综合征”

每逢假期尾声,总会有人感到食欲缺乏、精神涣散,甚至还有人感到焦虑低落。这些表现被称为“节后综合征”,本质是生活节奏骤变导致的身心失衡。无需过度担忧,通过科学方法调适,便能平稳从假日模式过渡到日常工作生活轨道。

假日期间,不规律的作息,会扰乱我们的生物钟。重建规律作息很重要:睡前应远离手机等电子设备,可选择温水泡脚、听轻音乐的方式,让大脑慢慢放松;早晨坚持按时起床,白天尽量不要长时间补觉,哪怕中午再困,也只小憩20分钟左右。

饮食调整同样重要。节日里大鱼大肉的饮食,难免增加肠胃负担。日常要减

少油腻、辛辣食物的摄入,少吃重油重盐及油炸类食品,奶茶、蛋糕也需控制。适量增加芹菜、菠菜、西兰花等高纤维蔬菜,糙米、燕麦、玉米等杂粮,清蒸鱼、白煮蛋等优质蛋白的摄入。若出现消化不良,可以借助萝卜汤、山楂饮等中医食疗方消食导滞;即便没有胃口,也不要空腹,空腹会进一步削弱脾胃功能,可适量吃些清粥、面条等清淡易消化的食物。

管住嘴的同时,也要迈开腿。适度运动能有效唤醒身心活力,可选择快走、慢跑、打球等能让心跳适当加快、微微出汗的运动,既能缓解身体的倦怠感,也能让胃口逐步恢复正常。

除了生理上的倦怠,心理上的“上班

恐惧”或情绪低落也很常见。此时,积极的自我调适至关重要。工作间隙可以进行短暂休息,通过深呼吸、练习八段锦等方式舒缓压力;多参与散步、快走等户外活动,既能促进多巴胺分泌、提升愉悦感,也有助于吸收阳光,补充维生素D。同时,避免沉浸在消极比较或社交媒体的信息流中,若感到烦闷,不妨积极与信任的亲友倾诉,往往比独自承受更为有效。

面对假期后的工作,不必硬逼自己“立刻进入状态”。不如给自己半天到一天的缓冲期,先从简单的工作入手,比如整理文件、回复消息,再慢慢过渡到复杂任务。就像开车起步要慢慢加速,心态也需要循序渐进,调整睡眠和饮食也是如此。



身心健康

雨水节气寒湿重,做好养和防

雨水,春季的第二个节气。春季属肝,肝主生发,肝木易克脾土,注意保持肝气调和顺畅。雨水节气,湿邪较重,养生重在防湿邪、调脾胃。抓住节气的转换,养生保健,身体才能更健康。

捂住下身

雨水是全年寒潮最多的时节之一,忽冷忽热,乍暖还寒,建议大家不要过度减衣,可将保暖的重心放在下半身,遵循“下厚上薄”的穿衣原则,腿脚的保暖工作做好了,才能防止春季疾病的入侵。

多食粥汤

粥类素有健脾利湿、养胃和胃的功效,《千金月令》曰:“正月宜食粥”,雨水前后服用养生粥对润和脾胃大有益处。

摩腹提肛

春季当以保养“阳气”为主,睡前摩腹提肛,有助于养护体内的阳气,达到运脾固肾的效果。

摩腹:应仰卧,以肚脐为中心,手掌在腹部顺时针方向按摩200次,有利于促进消化,提高睡眠质量。

提肛锻炼:宜平躺,两手并贴大腿外侧,两眼微闭,全身放松,以鼻吸气,缓慢匀和,吸气同时用“意”提起肛门及会阴部,肛门紧闭,腹部稍用力向上收缩,屏住呼吸稍停2至5秒,再放松并缓缓呼气,呼气时腹

部和肛门慢慢放松。这样一紧一松做9次,长期坚持可固精益肾,提振阳气。

饮食以平

雨水时节气候转暖,但风多物燥,食物以平性为宜,多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。慎吃辣椒、白酒等性温、性热的食物为宜。

雨水多吃“三菜”

1.吃春笋

常听人说:“雨后春笋”。雨水节气,正是笋最鲜嫩的时候。春笋虽然性味偏寒,却有一种生发之性。《名医别录》中说,春笋能“利九窍,通血脉,化痰涎,消食胀”。

从营养学角度看,春笋中膳食纤维含量丰富。春季吃笋,在疏肝理气的同时,还能润肠通便。

2.吃豆芽

雨水之后,适当多吃点芽菜。豆芽的生发功效,既顺应阳气生长的时令特点,又可以健脾化湿,调理因春雨连绵引起的消化不良、食欲不振等湿困脾胃证。

豆子“变身”为豆芽后,维生素含量有所提高。原本含有的蛋白质、淀粉等大分子物质,会降解成小分子。更易于被人体吸收利用,又不易引起胃肠胀气。

3.吃韭菜

《本草纲目》里记载,韭菜在四季的味道是不一样的:春则香,夏则辣,秋则苦,冬则甜。韭菜叶热根温,生吃可以补血、行血;熟吃可以补中健脾,中医称为“肝之菜”。

春天韭菜最鲜、最嫩、最应景,最有助于我们疏肝理气。

雨水节气食谱

1.砂仁鲫鱼汤

功效:醒脾开胃、利湿。

配方:鲜鲫鱼150克,砂仁3克,陈皮6克,生姜、葱、精盐各适量。

做法:将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃,剖腹去内脏,洗净,将砂仁放入鱼腹中,然后与陈皮共同放入砂锅内,加适量水,用大火烧开,放入生姜、葱、精盐,煮至汤浓味香即可。

2.金橘山药小米粥

功效:疏肝健脾。

配方:金橘20克,鲜山药100克,小米50克,白糖15克。将金橘洗净,切片备用。

做法:山药去皮,切片,与金橘片及淘洗干净的小米一同入锅,加适量水,用大火煮开,改小火熬成稠粥,加入白糖即成。

3.银耳粥

功效:补脾养胃、益气生津。

配方:银耳3克,大米50至100克,冰糖(或白糖)适量。

做法:摘净洗好银耳,淘洗干净大米,放入锅内一同煮粥。熟时加入冰糖(或白糖),每天一次。

春节总是「躺」?这几个动作赶走腰酸背痛,在家就能练

春节假期宅家休闲,免不了久坐久躺,长期保持此类姿势易引发腰酸背痛。让我们一起动起来,用几组居家动作搭配日常习惯调整,改善久坐久躺带来的僵硬不适,保持健康舒适的状态。

腰酸背痛为何找上门?

春节假期里,很多人认为“瘫在沙发上”“躺着刷手机”是放松,但这种静态、不良姿势反而会让腰背部、颈椎的肌肉和韧带持续处于紧张状态,破坏脊柱的生物力学平衡,引发疼痛。

一方面,长时间躺卧时,为了维持身体姿势(如半躺时腰部悬空、侧躺时脊柱扭曲),腰背部、颈椎的肌肉需要持续收缩以保持稳定。这种长时间的静态收缩会导致肌肉内血液循环受阻,乳酸、炎症介质等代谢废物在局部堆积,进而刺激神经末梢,引发酸痛感;

另一方面,人正常脊柱有四个生理曲度(颈曲、胸曲、腰曲、骶曲),这些生理曲度能缓冲震荡、维持平衡,但不良躺卧姿势会破坏这些曲度。此外,一些看似静止的姿势,实则肌肉仍在“隐性工作”。例如,躺着刷手机时,手臂需举着手机(或支撑在身体两侧),肩部肌肉持续紧张。这种“静态疲劳”会逐渐累积,最终导致疼痛。

4组在家就能做的简单动作帮助放松肌肉、缓解酸痛

1.懒猫弓背:跪姿,双手双膝撑地,手腕对齐肩膀,膝盖对齐,保持背部平直;吸气,抬头塌腰,腹部下沉、臀部上翘,感受肩背腰部拉伸;呼气,低头拱背,下巴尽量靠近锁骨,感受背部肌肉收缩,重复5-8次。

2.侧向伸展:站立位,双脚与肩同宽,双手交叉举过头顶;向左侧缓慢弯腰,直到右侧腰部有拉伸感(不要扭转身体),保持15-20秒,回到中立位后换侧重复,每侧2-3组。

3.双手托天:站立位,双脚分开与肩同宽,双手自然下垂,吸气时双手从身体两侧缓慢上举至头顶、掌心相对,抬头看手并保持3-5秒,呼气放下。坐位,坐在椅子上,双脚踩地,双手交叉放在腹部,吸气时双手上举至贴耳,抬头看手保持3-5秒,呼气时放下,重复3-5次。

4.“虫子”训练:仰卧在床上,伸直双臂掌心相对,下肢屈膝屈髋90度(小腿平行于地面);一侧手臂与对侧腿屈曲(如右臂弯曲,左腿弯曲),同时另一侧手臂和对侧腿伸直(左臂伸直,右腿伸直),与身体呈一条直线,缓慢复位后换侧,每侧10-15次,全程保持腰部收紧不塌腰。

需注意,动作以轻微拉伸感为宜,不要追求“极致”幅度,避免拉伤肌肉,保持自然呼吸,每组动作重复2-3次,每日做2-3组。

除了以上这些动作,调整日常小习惯,也能从根源减少腰背紧张、预防慢性劳损。例如,坐时腰部做好支撑,不瘫坐、不跷二郎腿,只坐椅子前半部分;站立时双脚与肩同宽,重心均匀分布;卧时选择中等硬度床垫和合适高度枕头。定时起身活动,避免久坐久站。搬重物、做家务时,用腿部或髋部发力,切忌直接弯腰。做好腰部保暖,避免突然发力,强化核心肌群锻炼,在起床、穿鞋等生活细节中减少腰部负担,守护脊柱健康。

警惕!这些缓解动作,实则不科学

适度地扭腰和弯腰能放松腰部肌肉,维持腰椎活动度,缓解久坐后的腰背僵硬。

但很多人习惯用扭腰、大幅度弯腰等动作来缓解腰背酸痛,这类动作会给腰椎带来额外压力与扭曲,可能导致腰椎小关节错位、急性腰扭伤等,还会加速椎间盘退变,增加腰椎间盘突出风险,导致疼痛加剧。

饮食、作息、保暖也需注意

如何预防和缓解腰背不适?饮食、作息、保暖三者协同调理更有效。

在饮食方面,重点补充钙、维生素D和优质蛋白,适量饮用牛奶,选择豆制品、深绿色蔬菜、鱼肉、瘦肉等食物,增强骨骼与肌肉强度,忌高糖、高脂食物,避免体重增加导致腰椎负担加重。

保持规律作息不熬夜,每天23点前入睡,保证7-8小时睡眠,帮助肌肉修复。

做好腰部防寒,穿高腰裤、避免露腰装,天冷可穿带腰封的裤子,或用围巾护住腰腹,不坐卧湿地,做家务用温水,雨天及时更换湿衣服,防止寒湿侵入。