

出现节后综合征？ 这些方法让你“满血复活”



① 良好的心态排第一

北京回龙观医院减压中心主任孙春云表示,良好的心态在复工后扮演重要角色。“复工后,建议大家采取‘行动原则’。通过投入到新的事件中,来排解假期后不适应的困顿感。”对此,可以按照轻重缓急对工作任务进行划分,安排难度较低的工作率先完成,反而能提升效率。

孙春云介绍,一般情况下,复工后约2-3天疲惫感会减弱。“春节过后,大家连上7天班。步入正轨后,工作节律渐渐会恢复正常。”

当有负面情绪时,可以回想假期中的幸福时刻,并通过腹式呼吸的方式来调整心态。孙春云介绍,提前调整作息,能更好应对“节后综合征”。

② 多吃养胃促消化的食物

春节期间,多次聚餐饮酒在一定程度上会破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质,导致消化吸收功能受损。

专家建议,每日清晨可空腹饮一杯温开水,以促进新陈代谢。此外,可以在节后选择养胃促消化的食物,如山楂、魔芋、草莓等。而每日下午补充一杯酸奶,同样能帮助恢复肠道菌群平衡。

节后保证三餐规律的同时,可以用水果、坚果、奶制品等代替部分甜点和膨化食品。而在复工初期,可以适当增加碳水摄入量。因为大脑主要营养来源是碳水,成年人每天至少要消耗约100克碳水。对于脑力劳动者而言,碳水能从某种程度上帮助他们更快适应工作节奏。

③ 运动起来减少负面情绪

专家指出,运动能使人放松且感到快乐,从而减少负面情绪。慢跑、游泳、健步走、羽毛球等有氧运动,都有助于缓解压力。30-45分钟的净运动时间中,有氧运动和拉伸运动的组合会提升睡眠质量,抗疲劳。围棋、桥牌等智力运动,能让人心境平稳。

孙春云介绍道,适当增加体力运动在日常生活中的占比,能有助于调节情绪。复工后,在上下班途中以步行或骑行方式进行微运动有助于“消化”赘肉。而在假期过后进行一次大扫除也是一个好的选择。拖地15分钟相当于中速步行2000步的活动量。

复工后,由于工作积压,想必“久坐族”的人数会进一步增加。而这会对腰椎、颈椎带来更大挑战,午休时间进行适当活动拉伸,能缓解久坐不动造成的关节僵硬以及下肢静脉血液回流不畅引起的酸胀。

动起来之后,你就会发现

自己元气满满。

本报综合

预防痴呆可通过 健康生活方式实现

北京宣武医院神经疾病高创中心主任贾建平团队经过长达10年的研究,发现6种生活要素与延缓记忆下降高度相关,找出了保护老年人记忆的有效方案,为全球相关公共卫生政策的制定和实施提供了重要数据支持。近日,相关成果在世界顶级综合医学期刊《英国医学杂志》上发表。

贾建平团队在长达10年的队列研究中发现,如果中老年人坚持做到以下几点,可大大降低痴呆发生率:坚持食用谷类、豆类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、坚果、奶制品、适量的盐、油、鱼类、茶12种饮食中的7种;每周不少于150分钟的中等强度或不少于75分钟的高强度体育锻炼;每周不少于两次的社会活动;每周不少于两次阅读思考和书写等;控制烟酒。这一研究有力证明找回记忆、预防痴呆可通过健康生活方式实现,具体可总结为“管住嘴,迈开腿,勤动脑,多社交,记忆好”。“这是一种看得见、摸得着、可

开展、接地气的非药物疗法,对于公众简便易行。”贾建平说。

科研团队表示,与年龄相关的记忆衰退并不一定是痴呆的前驱症状,可能只是一种普遍的良性健忘,可以被逆转或保持稳定。因此,团队呼吁公众实践这个方法,共同预防和减缓与年龄相关的记忆衰退,阻止其发展为痴呆。

该研究还发现了一种遗传因素中影响记忆的重要风险基因,中国现有2.7亿人群携带该基因,存在记忆下降的潜在危害。研究团队分析了健康生活方式对该基因携带者的影响,发现同样可以有效保护记忆,抵消该基因所带来的发病风险。该研究不但适用于老年人,也适用于携带影响记忆重要风险基因的中青年人。贾建平认为,提高这一人群更早开展健康生活方式的意识,将对我国全民脑健康产生重大影响。

据《北京日报》

节后变冷清 老人要防“心病”

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

春节团圆过后,孩子们再次离家,突然的冷清会让老年人感到非常失落,有的老人甚至出现了心慌、失眠、烦躁等情况。1月29日,国家二级心理咨询师冯君妍表示,节后家中热闹变冷清,老人要防“心病”,子女要多给父母打电话,给父母一个缓冲的时间。

奎文区樱园小区80岁的王爱国,三个子女陪他过完年后,陆续回岗上班,家里一下子变得冷清,让王爱国十分不适应,加上老伴几年前去世了,他一个人更觉得孤独,有时候还偷偷抹眼泪。

家住潍城区的张先生,今年儿子、闺女带着孩子回家过年好不热闹。正月初五,孩子们都走了,老两口在家大眼瞪小眼,一下子不知道该干什么。“孩子在家的时候,我们一大早就起床给他们做吃的,每天听着孩子们的吵闹声,心里别提多开心了。”张先生说,孩子们走后,家里突然冷清,他得心慌、失眠,老两口还总是吵架。

冯君妍表示,老年人已经经历了很多的人生阶段,有的老年人对于子女的相聚及离开之后的冷清有了很好的适应能力,也有的老年人会出现一些身体的不适,如睡眠不好、心神不宁、烦躁等。

冯君妍介绍,随着年龄增长,老年人的心理调节能力下降,遇到环境突变,自我调节能力变慢,因此出现种种身体和心理的不适。对此,她建议老人们应尽快恢复作息,平稳心绪。此外,子女要帮着老人逐渐去适应这种冷清,可以通过打电话、视频的方式,给老人一个缓冲的时间。

冯君妍还建议老人们适当增加社交活动,来充实生活。随着身体和心理的慢慢调节,大多数老人节后的身心不适状况都会自然而愈。不过,一旦发现不适情况较为严重,应当及时就医。



返岗工作 如何做好个人防护

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

1月28日,不少市民开始返岗工作了,返程途中人员流动大、疫情传播风险高,做好个人防护十分重要,那么年后返岗如何做好个人防护?作为“返岗大军”中的一员应该注意些什么?记者联系到了我市疾控部门的工作人员,请其给出提醒。

返岗前,应提前进行体温测量和自我健康监测,如出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、咽痛等新冠病毒感染相关症状时,建议暂缓出行并进行抗原自测等排查。提前规划好出行路线,尽量错峰出行。减少不必要的聚餐聚会。提前备足口罩、手消毒液等防疫物资;注意气候变化,备齐保暖衣物,防止着凉。

返岗途中,遵守车站、机场、服务区等交通站场的防控要求。坚持科学佩戴口罩。乘坐公共交通工具时,应全程规范佩戴口罩,尽量减少因就餐而摘口罩的次数和时间。避免或尽量少去人群聚集的场所,减少旅途感染风险。在公共场所时,注意与他人保持1米以上安全社交距离。保持手卫生,减少触摸车门、扶手等公共物品。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻。

返岗后,还应进行自我健康监测,如出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、咽痛等新冠病毒感染相关症状时,暂缓复工并进行抗原自测等排查。日常要坚持做好勤洗手、戴口罩、勤通风、一米线“防疫四件套”。上下班乘坐公共交通工具时需全程佩戴口罩。工作场所保持通风,做好常用办公用品的日常消毒。多人办公尽量戴口罩,咳嗽、打喷嚏时注意遮挡。

分类广告

订版电话:8888315

13953667072

字画/酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

回收字画、酒、闲置礼品13953660110

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司

提示:请交易双方妥善查验对方

红娘电话:8731886 微信:15689225798

女23文职26公务员28在编教师30个体房

女35短婚护士38开厂45电业局52机关房

男24国企27大学教师29军官房33

公务员38开公司豪宅豪车42民企

不作为承担法律责任的依据。

男47在编教师房52机关房58机关干