

春节长假结束,人们纷纷走上工作岗位。假期连日丰盛的大餐有没有使你“胖三斤”?假期作息不规律,饮食不健康,有没有觉得恶心、头晕、厌食、失眠、困乏甚至焦虑、神经衰弱?放假是一件开心的事情,但是健康却不能放假。长假过后,我们应该如何缓解“节后综合征”?特别是把春节长的肉减回去?本期健康问诊结合专家们的意见整理出了这份“健康锦囊”。

蔡富根/整理

疾控部门提醒: 节后调整饮食给肠胃放个假

春节假期结束,各地疾控部门提醒市民:假期出行返程归来后要**加强健康监测**。节后要调整饮食,可适当减少进餐量,给肠胃放个假。

旅行归来初期,市民要**加强自我健康监测**,如出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道传染病相关症状,要根据情况采取居家休息、服药等措施;若病情加重或原有基础疾病明显加重时,应立即就医;不带病上班。还在返程途中的市民,要关注天气变化,途中注意安全,全程做好个人防护,注意个人卫生。

长假期间,许多人打破了原有的睡眠、饮食规律,存在熬夜、暴饮暴食等情况,可能会造成假后睡眠紊乱、肠胃紊乱、疲劳焦虑等症状。疾控部门提醒:节后,市民要调整饮食、规律用餐,适当减少进餐量,给肠胃也放个假;合理膳食、少油少盐,多吃粗杂粮、新鲜的蔬菜和水果,以及富含蛋白质、维生素的食物。同时,要合理安排作息,早睡早起,避免熬夜;根据个人日常运动习惯,坚持适量运动;可以听舒缓的音乐、阅读书籍、晒晒太阳,保持身心愉悦。

“节后综合征”来了? 几个小技巧让你满血复活

告别春节假期,从假期切换到上班模式难度大怎么办?怎样缓解“节后综合征”?一起来了解。

什么是“节后综合征”?

“节后综合征”是指长假之后出现的各种生理或心理问题,生理上有恶心、头晕、厌食、失眠、困乏等;心理上如厌倦、提不起精神,影响工作和学习效率,甚至焦虑、神经衰弱等。

四大表现你中招了几个?

1.睡眠紊乱症

长假玩乐过度,甚至熬夜、通宵等,身体缺乏休息打乱了人体正常的生物钟,睡眠紊乱就会找上门。

2.肠胃紊乱症

假日里少不了大吃大喝,放纵过后,有人可能会出现胃负担重、消化不良导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

3.疲劳焦虑症

在高度兴奋、热闹的假期后,马上回归到平静的生活中,可能会出现抑郁、烦闷、无聊等心理问题,还会出现注意力不集中、精神紧张、心烦气躁、疲乏无力等情况。

4.手机沉溺症

假期长时间刷手机不仅会过度依赖手机,还会因长期低头或久坐引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。

小技巧让你满血复活

春节期间,进食过多容易出现消化不良、胃胀难受的情况,此时可以多吃一些含有膳食纤维的水果、杂粮和蔬菜。比如,大餐后吃些柚子不仅有助于控制血糖,还利于润肠通便。此外,陈皮+山楂代茶饮也是不错的选择,山楂有消食化积作用,陈皮有行气化痰作用。

长假归来

健康锦囊

让你满血复活

每逢佳节胖三斤? 医生教你几组“减肥数字”

春节期间,随着电影《热辣滚烫》上映,大荧幕上暴瘦100斤的贾玲惊艳全场,观众直呼“太励志了”。你是否一边羡慕着贾玲的暴瘦,一边感叹自己每逢佳节胖三斤?假期连日丰盛的大餐的确给身体带来了不小的负担。湖北中医院(湖北中医药大学附属医院)肥胖专科的徐曦医生,教大家几组“减肥数字”,不“辜负”美食的同时,吃出健康好身材。

减肥数字一:2:1:1

徐曦说,对于大部分人,均衡营养膳食是最合适的吃法。

第一点,我们可以记住一个餐食体积公式,即蔬菜2拳大小、瘦肉1拳大小,主食1拳大小,三种类别食物的熟食体积比例2:1:1。

第二点,要做到少油少盐,烹饪的时候尽量选择蒸、煮的方式,少油煎炒、少油焖烧,避免油炸、烧烤、腌制熏制食物以及过于辛辣刺激的食物。

减肥数字二:16:8或5+2

有两种比较温和的间歇性禁食方法可供参考,一种是16:8饮食法,一种是5+2间歇性禁食法。

16:8限时饮食法是指一天中有16个小时不摄取食物,把饮食放在8小时内,且饮食的热量值不超过基础代谢率。

5+2间歇性禁食法则是5天正常饮食,2天把摄食热量值控制在500~

600大卡以内。

简言之,如果有时做不到均衡营养膳食,那么至少要缩短每天的摄食时间,尽量做到总热量值不超过基础代谢率。另外,在吃大餐之后可以花1~2天把摄食热量值控制在500~600大卡以内,这样就可以保障不会每逢“佳节胖三斤了”。

减肥数字三:5%+75%+20%

有些小伙伴偏爱肉食,但不爱吃纯瘦肉,独爱五花、肥牛,徐曦建议,不妨试一下短期内食用生酮饮食:生酮饮食营养素摄入比例通常为5%碳水化合物+75%脂肪+20%蛋白质。

生酮饮食是通过极低碳水+高脂肪+中蛋白的进食方式,来产生适量酮体,达到营养性酮症。

因为高脂饮食可以增加饱腹感,减少进食,且酮体本身就有抑制食欲的作用,由于标准的生酮饮食会随着食欲减少和能吃的食物种类明显减少,故总热量摄入一般不会高于正常饮食,无需精确计算热量。

春节期间,经常吃到的花生油、猪油、鱼油都属于适合生酮饮食的优质油脂。简单来讲,可以吃大鱼大肉,但一定做到吃饱就停,不要吃撑,且只能吃极少量主食(柔性生酮每日碳水化合物不超过50克),不吃甜食。

徐曦特别强调,像肝肾功能异常、胰腺炎病史、胆囊疾病、频发痛风、脂肪消化障碍、肾结石等疾病患者,请不要尝试生酮饮食。

哪些小动作有助节后减重?

春节过后,很多人开启了减脂计划,这不仅有助于保持良好体态,更有助于身体健康。一组小动作供大家训练参考:

坐姿抬腿

1.首先选择一把稳定的椅子,坐在椅子的前端,整个脊柱保持稳定;
2.保持腹部肌肉的收缩,身体轻度后仰,单腿抬起;
3.可以根据自己身体的情况保持双侧大腿交替抬起,也可以双腿悬空,交替轮流抬起。

手臂燃脂操

动作一:原地摆臂20秒

1.双脚打开,与肩同宽,身体微微前倾;
2.手臂紧贴身体,前后进行摆动,注意肩部要保持下沉,不要耸肩。

动作二:背部击掌20秒

1.双脚打开,与肩同宽,身体微微前倾;
2.手臂在身体的后侧进行击掌练习,注意不要耸肩弓背,肩胛骨要向中间挤。

动作三:贴耳屈肘伸20秒

1.直立站姿,双手上举,在头顶合十,向后弯曲手臂;
2.注意上臂一定要贴紧耳朵,不要向外打开,腰部要保持中立,肩部要保持下沉,不要耸肩。

臀腿泳姿操

1.双臂微屈,俯卧在垫子上;
2.用肘部支撑,双腿抬起至45度,屈膝勾脚;
3.做蹬自行车的动作,腿部保持斜上方45度画圆,向外蹬时脚后跟用力;
4.每组30秒,连做5组。

资料来源:《北京日报》、央视新闻、《武汉晚报》、《中国体育报》