

节后调适心态指南来啦!



春节假期已结束,长假过后,很多人感到精神不集中、疲劳困倦、食欲不振,与节前的工作状态截然不同,这些现象都是“节后综合征”典型的表现。大家要主动调整心态,以便尽快适应节后的工作节奏。这几个春节后调适心态的方法,赶快收藏!

注意作息规律

春节期间,许多人都是选择利用长假回家过年,或者走亲访友、出门旅游。出门在外,作息不规律,造成节后回来之后,有些人一时无法从节日的作息时中调整过来,夜里精神抖擞,熬到早晨才能睡着。人的生活习惯、环境因素的突

然改变,导致精神过于紧张,打乱了生物节律,身心过于疲劳,于是导致了睡眠紊乱。调整方法:早睡早起,积极进行作息时调整。首先要跟睡眠拖延说“不”,到点就提醒自己该睡觉了,上床后尽量不要再玩手机等电子产品;晚上如果出现入睡困难,可以尝试做按摩和深呼吸来放松身心。

注意均衡饮食

春节肯定都离不了饭局,天天是鸡鸭鱼肉,再加上各种零食,一天到晚嘴不闲着。过不了几天,有些人便觉得毫无胃口,吃不下东西,胃部隐隐作痛。另外,有不少人过完年想吃素食清肠

减肥,没想到却出现腹胀等不适症状。调整方法:积极进行一些自己喜欢的运动,如快走、慢跑、做操、打球或跳舞等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会随之调整到正常状态上来;另外,要多吃新鲜蔬菜和水果,促进胃肠蠕动,加快体内有害物质排出。

调整上班心态

建议大家调整心态,循序渐进。假期后回来马上投入到紧张的工作中,会增加焦虑感,加剧“节后综合征”的症状。因此,假期结束后的几天,不宜马上安排高强度工作,最好有一个缓冲调整期。同时,应当给自己一些心理暗示,告诉自己假期结束了,逐步找回正常状态。

适度运动 制订工作计划

假期后进行适度的身体活动,保持运动,有助于维持身体状态,减轻节后的不适感。适当地锻炼保持身体的活力不仅有助于提升工作效率,还能缓解“节后综合征”带来的疲劳感,通过定期锻炼可以促进血液循环,增强身体的抵抗力,释放压力、提升注意力和心情,也有助于改善睡眠质量,使你在白天更为精力充沛。

节后刚开始上手工作,可以尝试量化自己的工作安排,分解大任务为小目标,设定可量化完成时限,循序渐进,先易后难,不仅让工作更具可控性,也降低了挑战的压力感。这样的计划不仅提高了效率,还为整体工作过程注入动力和积极性,轻松应对“节后综合征”带来的疲劳感和拖延情绪。

节日期间健康饮食有讲究

节日期间,大家亲友团聚,休闲娱乐,饮食健康需要特别注意,亲朋好友欢聚一堂,聚餐情况时有发生,如何健康饮食,预防腹泻等肠道传染病发生?此外,节日期间一顿不落,“胖三斤”也不在话下,其实可以避免,只要记住以下几点。

如何吃,远离“胖三斤”

第一招:主攻三餐,控制零食。三餐吃到正常饱,并不会令人快速发胖,多吃零食才是更大的麻烦。第二招:餐前垫饥,放慢进食。食物那么多,没人和你抢,细嚼慢咽更能体会到食物的美味,又避免饮食过量。第三招:适量摄入蛋白质,增加蔬菜。多吃些蔬菜,少吃些“硬菜”,再尽量多拿那些吃起来比较“费事”的食物,就不容易吃过量啦。第四招:主食清淡,减少煎炸。煎炸和油酥食品好吃,热量也爆棚。每天不要超过一款为好,吃时也要选最小份。第五招:避免饮料,换成淡茶。多喝淡茶、菊花茶、大麦茶、无糖柠檬水等饮品,减少热量摄入。第六招:早餐清淡,喝粥吃菜。如果午餐和晚餐餐食太丰富,又不能不吃,那就在早餐上打主意。第七招:多做家务,增加步数。保持身材的要点是吃动平衡。

聚餐如何预防肠道传染病发生

外出聚餐时,选择有食品经营许可证的餐馆就餐。尽量选择环境卫生清洁的场所就餐。注意手卫生,餐前便后要洗手。打喷嚏咳嗽时用纸巾掩盖口鼻,不要对着餐桌和人,用过的纸巾丢入垃圾桶。用餐时倡导“公勺公筷”“分餐制”的健康生活方式。腹泻等胃肠道症状人员尽量不要参加聚餐、聚会。

家庭聚餐时尽量到正规商家购买食材,来源正规,不吃过期食品。不吃无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无”食品。处理食材时保持手卫生。加工食材前,厨房环境保持清洁卫生。注意个人卫生,饭前便后勤洗手。食材处理需生熟分开,煮熟煮透。刀具砧板等用后及时清洗。不吃生肉、生鱼或者半生食海产品,生食果蔬时,一定要清洗干净。



蛋液,再烧开即成。

一 陈皮枣汤 一

主治:湿热引起的口苦症。主要材料为陈皮、大枣、扁豆、白芍。具体的做法如下:第一步,将上述材料全部清洗干净,然后放入锅中。第二步,加入适量的清水,用大火煮开,然后转文火继续煮一段时间,等到扁豆煮熟后即可食用。

一 麦冬煎汤 一

主治:清心除烦、养阴润肺,辅助治疗肺燥口干、口苦。麦冬汤的制作方法比较简单,准备适量的麦冬,清洗干净后加入适量的冷水,再熬成汤即可饮用。

口苦不一定是生病,但晨起口苦表示可能有慢性病或处于亚健康状态,是疾病的预警信号。口苦情况如果得不到改善,请及时就医。



嘴里发苦口气重? 中医认为:可能是“心情不好”

你有这种经历吗?前一天如果发生了什么不愉快的事情,例如经历了激烈争吵或者过度劳累,第二天早上起床后嘴里会很苦,刷牙后或有缓解,但过一会儿嘴里又会出现“苦味”,而且还会伴随口气重。生气真能“气”出病来?从中医角度来讲,“心情不好”还真的是个重要的病因。

随着生活节奏的加快,人们精神压力不断加大,个人情绪越来越容易失控,导致口苦的发病人群逐渐呈现了情志为病的特点。肝气喜条达而恶抑郁,情志不遂、肝气郁结,就会导致横逆犯胃,使胃失和降,胆汁上溢而出现口苦。

专家表示,“生气口苦”可能是肝火旺盛、肝气郁结、心火上炎、胃火旺盛、脾胃湿热等原因引起。

不同情况,治疗方法不尽相同

肝火旺盛。心情:急躁易怒。如果患者平时经常吃辛辣刺激性的食物,会导致体内的肝火过于旺盛,当肝火旺盛时,会引起口苦、头晕、面红目赤、急躁易怒等症状。治疗:患者可在医生的指导下服用龙胆泻肝丸、清肝散等药物治疗,可以起到清肝胆、利湿热的功效,改善口苦的症。

肝气郁结。心情:情绪低落、抑郁。肝气郁结通常是由情志郁结、饮食不节等因素引起的,患者会出现胸胁胀痛、口苦咽干、头晕目眩等症。

心火上炎。心情:精神刺激、气机不畅。心火上炎通常是由外感热邪、情志郁结等因素引起

的,患者会出现口舌生疮、口苦口干、心烦意乱、小便短赤等症状。治疗:患者可在医生的指导下服用牛黄清心丸、天王补心丹等药物进行治疗,可以起到滋阴降火的作用。

胃火旺盛。心情:紧张、焦虑。如果患者经常吃辛辣刺激性的食物,会导致胃火旺盛,从而出现口干口苦、口舌生疮、牙龈肿痛等症。

脾胃湿热。心情:周身困重、倦怠乏力。脾胃湿热是指湿热邪气滞留于脾胃,影响到脾胃的运化和腐熟功能,使患者出现食欲下降、腹胀、烧心、反酸等症,同时还伴有口苦、口干、口臭等症。

三款食疗方法,调理口苦症状

在饮食上宜忌食辛辣、油腻、烧烤等燥热之品,可多进食清凉汤水,以清凉饮食为主,生活中要忌酒醇甘肥;再者就是要注意情志调摄,保持心境平和,不可急躁,不可忧郁过度,性格宜开朗。凡性格内向、优柔不决者最易成口苦症,故保持心情愉快,是防治此病的关键一环。

一 枸杞鸡蛋汤 一

主治:轻度口苦。枸杞15g,鸡蛋2枚。鸡蛋搅拌成鸡蛋液,先放枸杞与水煮汤,煮沸后加入鸡

平等

人人相亲，人人平等，天下为公，是谓大同。

——康有为《大同书》

平等是社会和谐稳定的压舱石，它标注了调整社会关系的基本尺度。

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善