

应对节后综合征

给身心一个缓冲

本报讯 当返程的行李箱逐渐装满乡愁,高铁站台的广播声提示着团聚进入倒计时,一种名为“节后综合征”的身心问题正在悄然蔓延……这种在假期尾声出现的疲惫感、焦虑感是身心适应节奏转换的自然反应,提前做好准备可顺利过渡。

上班族
循序渐进 自我调整

长期处于紧张的工作状态中,上班族对摆脱超负荷的渴望会格外强烈,一旦有条件好好地放松一把,要想再次回到紧张状态,就会产生巨大的心理反差,往往让人在短时间内无法正确面对与适应。

安排工作要循序渐进。长假后,新年伊始,工作上千头万绪等待处理,在这种情况下,不要一下子把日程安排得太满,避免立即投入过于繁重、充满挑战的项目,可以先从简单工作开始,慢慢过渡到正常的工作节奏中。

过年期间,放松休息,不仅原来的生活规律、睡眠规律被打乱,与亲友团聚的快乐还会让大脑保持高度兴奋状态。马上要转入工作状态,难免会出现很多相反的情绪体验,这些情绪变化也会引起失眠等问题。

我们要学会科学地调整睡眠,保证7~8小时的睡眠时间。如果作息时间因为假期休息被打乱,晚上没有睡意,也不必苛求过早入睡。如果强行入睡,反而给自己施加了一些压力,更不容易睡着,严重的甚至会出现失眠。此时可起来做一些轻松的活动,如看书、踱步、深呼吸、冥想等。

老年人
调整心态 学会“自立”

亲人团聚本是一件美事,但是节日过后子女纷纷离开,再度陷入“空巢”的老年人在情绪上容易产生低沉、无助和空虚感。

一方面明知子女为了工作不得不离开,另一方面又担心子女离开后不知道什么时候才能团聚,因此会在心理上产生孤独感和空虚感,心情的不舒畅可能成为致病的导火索。

老年人要学会调整心态,逐步恢复规律生活。尤其是独居的老人,家人不在身边时应尽量避免独处,多参加集体活动。

子女也要及时帮助老人调整心态。离开父母家重返工作后,尽量多通过电话、视频聊天等形式和父母联系。有条件的尽量常回家看看父母,多陪伴老人,让他们有一个缓冲的余地,帮助老人平稳度过这个特殊的时段。

学生
制订计划 帮助收心

家长可在开学前两周让孩子慢慢进入学习状态,减少玩的时间,增加学习的时间,逐渐恢复上学时的作息。例如,家长可帮助孩子制订一个切合实际的学习计划,为后面的学习做一些铺垫,尽量减少假期综合征的不良影响。同时,应适当调整孩子的饮食,在保证营养的同时尽量清淡些,还要保障规律进餐。

(健康时报 健康中国)

新年新气象

饮食上做些小改变 助益降血压、降血糖、降血脂

本报讯 看似简单的一日三餐,其实蕴含着大作用。日常饮食上做些小改变,选合适食物,注意饮食习惯,久而久之可能血脂降了、血糖低了、血压也好了。

5个饮食习惯有助于降压

●适当吃点辣椒

《中国高血压防治指南(2024年修订版)》显示:经常吃辣,可以预防高血压。辣椒等辣膳食的主要营养素为辣椒素,通过作用于其特异性靶点辣椒素受体,促进血管内皮一氧化氮生成,从而扩张血管及降低血压,为辣膳食预防心血管代谢病提供了重要科学依据。

●吃的食物杂一点

在期刊《高血压研究》发表的研究发现:对于我国成年人来说,食物多样化程度越高,高血压发生风险越低。

●多吃点西红柿

在期刊《欧洲预防心脏病学杂志》发表的研究显示,每天吃一个西红柿,有助于降低血压,且降低患高血压的风险。

●每天吃个鸡蛋

据期刊《营养学》发表的研究,每周吃五个或更多鸡蛋的人,糖尿病风险降低28%,高血压风险降低32%。

●主食中加点粗粮

在期刊《营养学》上针对43.6万人的分析表明,多吃粗粮,对有高血压的人而言,有助于降压;对没有高血压的人,则可预防高血压。

5个饮食习惯有助降糖

●早一点吃晚餐

研究显示,较晚晚餐组(在常规睡眠时间前1小时吃晚餐)与较早晚餐组(在常规睡眠时间前4小时吃晚餐)相比,晚餐时间越晚,胰岛素水平越低,血糖就越高。

●多吃些豆制品

一篇发表在期刊《营养学》的研究在总结了关于豆类摄入与改善健康结局关联的30项研究后,肯定了豆类对人体的多种健康益处。其中一项长达数十年的人群随访研究发现,豆类摄入量越多,与2型糖尿病风险越低有关。

●吃饭细嚼慢咽

研究人员将94名2型糖尿病患者按咀嚼能力分成两组,然后对比他们的血糖水平。结果显示,每口饭嚼30下的患者胰高血糖素样肽1(GLP-1)水平明显上升,进而降低餐后血糖的波动。

●调整吃饭顺序

想要控制血糖,要调整吃饭顺序。先喝点清淡的汤粥或水来占据一定的胃容量,随后吃富含大量膳食纤维没那么好消化的蔬菜,接着吃非常“扛饿”的优质蛋白质,最后再吃提供淀粉的主食,这样可以最大程度降低淀粉类主食的摄入量。

●多吃硬少吃软

进餐后血糖的上升速度和食物的质地有关。对于血糖控制不佳、糖尿病的朋友,优先选择质地相对干硬的食物,少吃质地柔软的食物。

5个饮食习惯有助降脂

●多吃谷物和粗粮

中国健康管理协会临床营养与健康分会、中国营养学会临床营养分会等90余位专家编写的《血脂异常医学营养管理专家共识》建议,血脂异常患者建议每日全谷物摄入50~150克或占全天谷物的1/4~1/3,摄入量遵循平衡膳食原则。

●吃点山茶油亚麻籽油

《血脂异常医学营养管理专家共识》指出,摄入富含不饱和脂肪酸的山茶油、米糠油、亚麻籽油、葵花籽油和菜籽油等烹制相关膳食均对低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)等血脂指标具有积极影响。建议每日烹调油控制在20~25克。

●吃一些深海鱼

医学期刊《循环》杂志上发表的一项4万多人的研究发现:多吃鱼可补充omega-3,对预防心血管疾病非常有帮助。

●多吃紫色食物

研究发现,花青素可辅助降血脂。花青素摄入量从3毫克/天增加到24毫克/天时,冠心病风险可降低12%~32%;摄入51.5毫克/天时,血浆“好胆固醇”水平大幅升高。

●每天吃点坚果

研究发现,想要调节血脂,坚果能起到很好的作用。例如,降低“总胆固醇”效果最好的是开心果,降低“低密度脂蛋白”(坏胆固醇)的是腰果,降低“甘油三酯”效果最好的是榛子。当然,食用坚果要适量。

(健康时报)

富强

主之所以为功者,富强也。故国富兵强,则诸侯服其政,邻敌畏其威。

——《管子·形势解》

人民富足,是一国存在的终极意义;国家强盛,是人民生活的重要保障。民富而国强,才是国家的真正富强。