

# “节后综合征” 你中招了没?

频繁应酬、长途旅行、暴饮暴食,生活规律紊乱,长假期间,这种放纵但又不规律的生活,可能是很多人的生活常态。长假结束已经两天了,生活从休假模式切换至工作模式,有很多人不适应患上了“节后综合征”。

有关专家提醒,上班族要想摆脱“节后综合征”,很快地进入工作,通过自我调节,大概三四天即可完成这种转变。这期间,可以多做运动,听听音乐。饮食方面,则要以清淡为主。



## 建议: 慢性病集中暴发 饮食要转重为淡

假日综合征反映在身上的疾病,主要有酒精中毒、胰腺炎、消化不良、胆囊炎、冠心病、高血压等等。有关专家说,这些都是跟营养代谢息息相关的。根据以往的经验,节后,门诊出现这类患者的现象十分常见。

按照合理的膳食标准,成人每天摄入的热量应该为2400大卡,休假期间,吃得好,且以油荤居多,营养摄入量很容易超标。

因此,专家建议,上班族应该尽快重建规律的生活,多吃清淡饮食,以更好回归工作状态。同时要多休息,调整状态,增加抵抗力,季节变化的时候,多吃一些含维生素高的食物。保证睡眠,增加抵抗力。

“鼠标手”。“鼠标手”在医学上被称为“重复性压力伤害”,是由于长时间操作电脑键盘和鼠标,手腕处于不能自然伸展的状态导致的。“不出门也容易得假日病,这两天陆续就有不少大学生和都市白领因为长期‘宅’在家里,长时间上网、打游戏,而引起头晕、头痛的。”

## 案例一 宅在家里患“鼠标手”

“黄金周人山人海,还是不愿意跟着大家凑热闹了。”考虑到长假出行人群多,85后某科技公司IT男小周决定,这7天就宅在家里。按照小周的计划,7天的时间,跟朋友吃吃饭,每天约几个好友打打篮球,再看几部不错的电影,应该是很安逸的。

事实上,假期第一天,做

好的计划就被自己全盘否决了。每天起床第一件事,打开电脑,玩游戏。饿了,叫外卖。渴了,买瓶装水……这样的日子持续到第五天,小周发现自己拎袋垃圾下楼,手使不上劲了。

点评:小周到医院就诊,医生告诉小周,他患上了传说中的

## 案例二 懈怠1周“拖延症”加重

“完蛋了,PPT明天要交,到现在还没做呢。”这个是在某公司做行政的黄晓最新的微信状态。“老板节前交给我的,我今天要用,怎么办?”黄晓坐在电脑前,焦头烂额。

事实上,黄晓号称“PPT小天后”,这点工作完全难不倒

她。等到还剩下一天时,黄晓说,她还躺在床上安慰自己,明早8点起床就能完成。

点评:“这是典型的拖延症。”专家说,拖延症实际上是一种倦怠的表现。主要是两种表现,一个是习惯性拖延,另一种是开始很有激情,慢慢地就泄了

气。专家说,假期是大家最放松的时间,工作上拖延,很正常。不需要大惊小怪。这种心不在焉,拖延的情况肯定会持续两三天。但不要着急,更不能有思想包袱。“只有当拖延症已经严重影响心情及工作的时候,才需要去看医生。”



# 大鱼大肉不消化水果帮你忙

## 猕猴桃的5大功效

猕猴桃又叫做奇异果,是这个季节的当红水果,吃猕猴桃有什么样的功效呢?其实猕猴桃含有丰富的维生素C、A、E以及钾、镁、纤维素之外,还含有其他水果比较少见的营养成分——叶酸、胡萝卜素、钙、黄体素、氨基酸、天然肌醇。猕猴桃的钙含量是葡萄柚的2.6倍、苹果的17倍、香蕉的4倍,维生素C的含量是柳橙的2倍。因此,它的营养价值远超过其他水果。下面就赶紧来看一下它的神奇功效吧。

### ●熬夜最佳补品

猕猴桃果含有丰富的维生素C,可强化免疫系统,补充脑力所消耗的营养;它的低钠高钾的完美比例,可补充熬夜加班所失去的体力。

### ●提高性能力

对男性白领来说,猕猴桃更具有奇异的功效,它含有不少精氨酸,能促使血液循环顺畅,增进性能力。

### ●帮助睡眠、安抚情绪

对于忙碌的现代人、操劳的职业妇女、日夜颠倒的夜猫族而言,经常出现焦虑、烦躁、注意力无法集中的状况,若是缺乏钙质,更容易发生神经紧绷、消化不良、失眠的症状。专家表示,钙质具有帮助神经传导、安慰和镇定作用,足以提升睡眠质量。专家建议,每天吃2个猕猴桃可以补充钙质,刺激肝胆分泌胆汁,增强食物吸收能力,并改善睡

眠品质。

### ●美颜圣品

爱美的现代人最在乎的维他命C,猕猴桃的含量超过了柳橙的2倍。维他命C是人体胶原的主要成分,不但可以增强人体活化细胞、促进新陈代谢,还是对抗压力不可或缺的维生素。现代有许多人选择补充维他命C片。营养专家建议,与其食用合成的药品,不如多吃天然的猕猴桃。

### ●防治疾病

猕猴桃含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质,能够起到清热降火、润燥通便的作用,可以有效地预防和治疗便秘及痔疮。

猕猴桃含有抗突变成分谷胱甘肽,有利于抑制诱发癌症基因的突变,对肝癌、肺癌、皮肤癌、前列腺癌等多种癌细胞病变有一定的抑制作用。

猕猴桃富含精氨酸,能有效地改善血液流动,阻止血栓的形成,对降低冠心病、高血压、心肌梗塞、动脉硬化等心血管疾病的发病率和治疗阳痿有特别功效。

猕猴桃含有大量的天然糖醇类物质肌醇,能有效地调节糖代谢,调节细胞内的激素和神经的传导效应,对防止糖尿病和抑郁症有独特功效。猕猴桃含有丰富的叶黄素,叶黄素在视网膜上积累能防止斑点恶化导致永久失明,为白内障朋友实现“千里眼”之梦助一臂之力。

## 肉和菌类一起吃 更健康

爱吃肉食是人之天性,吃得健康,在烹调 and 搭配上一定要下功夫,以下三个要点或许能帮到你。

尽量采用不额外添加油的烹调方法,如蒸、煮、炖、烤,肉类菜肴即使白煮、清炖也很美味。做肉时要少放盐,肉类本身含钠就高,烹调时就要淡一点。炖煮后,最好除去浮油,可以减少脂肪和胆固醇的摄入。

肉类最好配合低脂、高纤维的食材共同烹调,可以减少脂肪和胆固醇在体内的吸收,比如菌类、藻类、蔬菜等都是不错的选择。

香浓美味的肉类,通常是高脂肪食物,不可食用过量,最好浅尝辄止。中国居民膳食指南要求,每天只能摄入50—75克肉类。吃高脂肉类时,还要搭配一些低脂菜肴和主食,保证一天的脂肪摄入量不超标。

## 秋天吃螃蟹 好处多

秋黄蟹肥,秋季是吃螃蟹的最好时机。香辣螃蟹、清蒸螃蟹、螃蟹黄包、花螃蟹粥……各种美食的诱惑,你还hold住吗?秋季吃螃蟹有什么好处?螃蟹怎么吃最养?吃螃蟹有哪些禁忌?

### ■抗感染,促进伤口愈合

螃蟹中含有大量的蛋白质并且多半以优质蛋白为主,而这些优质蛋白质中还含有氨基酸,可增加淋巴细胞免疫力,促进伤口愈合、抗感染的功效。手术后或受伤人群可以适量多吃螃蟹。

### ■解毒功效

精氨酸能参与体内能量代谢和解毒工作,适量吃螃蟹可促进肌体能量平衡,对体内毒素起到很好的排泄作用。因此便秘患者可以多吃些螃蟹肉。

吃螃蟹千万不要过量,由于螃蟹属于寒性食物,过量食用会影响肠胃健康,诱发腹泻等症状。

### ■预防肿瘤

螃蟹肉中含有大量的营养物质,其中维生素A、维生素E含量最高。这2种维生素可以保护粘膜上皮组织,软化血管和抗衰老。

螃蟹中还含有大量的硒,每100克的螃蟹中硒的含量高达56.7微克。含硒高的食物可以提高人体的免疫力,还能起到预防肿瘤、抗癌的功效。

## 吃大蒜口臭 除味有招

吃过大蒜后,怎么样才能快速去出口中的蒜味,这个问题一直都是人们津津乐道的问题。

**金橘:**性辛,味甘,具有理气解郁、化痰醒酒的功效。对口臭伴胸闷食滞很有效,可取新鲜金橘5—6枚,洗净嚼服。本方具有芳香通窍、顺气健脾的功效。

**牛奶:**吃大蒜后的口气难闻,喝一杯牛奶,大蒜臭味即可消除。

**柠檬:**性酸,味微苦,具有生津、止渴、祛暑的功效。可在一杯沸水里,加入一些薄荷,同时加上一些新鲜柠檬汁饮用,可去口臭。

**蜂蜜:**蜂蜜1匙,温开水1小杯冲服,每日晨起空腹即饮。蜂蜜具有润肠通便、化消去腐的功效,对便秘引起的口臭颇有效。

**山楂:**性酸,味微甘平,有散瘀消积、清胃、除口酸臭的功效。取山楂30枚,文火煨黄、煮汤,加冰糖少量,每次1小碗。

## 常喝瓶装水 易长皱纹

走在马路上,口渴了就直接买瓶装水,这是再平常不过的事情了。但是近日专家指出,经常喝瓶装水易使嘴周围早生皱纹。这是怎么回事呢?

随身带着瓶装水是补水的便捷方式。专家警告,经常喝瓶装水易使嘴周围早生皱纹。

美国皮肤科医师米切尔·查辛说,喝瓶装水时反复抿嘴的动作,会在嘴唇周围形成深深的皱纹,他建议最好换个大口的杯子。经常喝瓶装水或用吸管喝饮料的人,两年后嘴部皱纹就会很明显。建议喝水时嘴巴要尽量放松。

(本版综合稿件)