

8步摆脱“节后综合征”

1. 理解节后会有心情低落

节假日期间走亲访友、节日大餐、还有数不尽的派对……一回到相对安静的日常工作状态,没了激动人心的事情去期待,自然会觉得有点失落。告诉自己这是一种正常的感受。这段时间很快就会随着日常生活的继续而过去的。

2. 多看到节后时光好的一面

假期结束,你应该自我感觉终于有机会可以休息、放松下来自己独处。疯狂状态终于告一段落,能从中脱离出来是件好事,能给自己一个休养生息的机会。

3. 在新年工作计划上量力而定别逼自己

确保你定下的目标都是合理的,更重要的是它们应是可达成的。

4. 多接触人

节后忧虑症的产生是因为假日期间身边多有朋友家人陪伴,而节假日后却突然回到一群不那么熟悉的人中间,或者根本无人陪伴。这时要想保持心情愉悦,应该多和朋友



家人联络,或走出去、参与活动,多和人联系互动。

5. 做一些能让你向前看的事

你可以做一些有趣的事来保持自己参与的兴奋感,比如和朋友共进晚餐、开始一门新的兴趣课、定时参加某种体育活动、看电影等等。

6. 吃回健康食物

假日期间放纵自己大吃特吃后,通常都会有点发胖或营养不均衡。给自己设立目标吃回健康食品、喝健康的饮品,并且保证做足够的运动。

7. 用这段时间来解决一直烦恼你的事

节日通常会忙一些工作和生活中的问题暂缓。一旦这些忙碌的时间都过去,你就有时间好好想想那些该解决的日常事务。如重新装修房屋等。

8. 期待新的这一年

另一个驱赶忧虑心情的办法,就是保持一个积极的心态,好好计划新一年的各种活动。想想未来的变化和你想在这一年做的事,或是想要参与的任何活动。而一旦当你开始忙碌起来,你就不会有时间忧虑啦。

(据爱美网)



健康美食“黄金粥”

古人对小米粥情有独钟。认为小米健脾养阴且性凉,兼以清热,补而不过。故管它叫“黄金粥”。适用于产后、病后、术后之人,又适用于老人、小儿和伤食之人。西营养师家也认为小米营养素含量,特别铁的含量均高于大米。另外还含有“倍他胡萝卜素”和色氨酸,有利睡眠。(据人民网)

睡眠时间对应

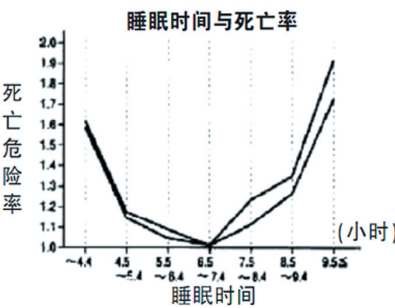
死亡风险

近日,一张“睡眠时间”对阵“死亡危险率”(见下图)的图表在微博上被疯转。图表显示,睡眠时间在6.5—7.4小时之间,死亡率最低;少于4.4小时或高于9.5小时,死亡危险率会翻倍增高。医学专家表示,该图表有一定合理性,掌握睡眠时间有利于长寿。

睡眠过久容易中风

南京市中西医结合医院亚健康防治专家认为,国内目前没有具体数据统计,但睡眠时间过长会影响健康。一般而言,每天睡6—8小时为宜。睡眠超过9小时的中老年人,会导致血液黏稠度增加,容易中风。另外,睡眠时间过长,还会降低新陈代谢的速度,影响体内堆积的废物排出。

专家建议,如果长期睡眠不足,觉得怎么也睡不够,应该改变的不是睡眠时间,而是睡眠周期,“可以晚上早点睡”。(据搜狐健康)



冷水浴与热水浴的保健功效

冷水浴

冷水浴是指用10~20℃之间的冷水洗澡,可以促进皮肤新陈代谢,使皮肤的营养得到增强。长期坚持冷水浴的人,皮肤嫩滑、红润、富有弹性,显示出健康之美。

冷水浴时,血管还会把血液大量推入内脏血管,稍停后皮肤血管再扩张,大量血液又从内脏血管流向体表,这样一张一缩,就提高了血管的承受能力,使血管弹性增强,有助于预防血管硬化。

此外,冷水浴还能增强呼吸器官、消化器官的功能,对预防上呼吸道感染、风湿病、关节炎等病症的发生,均有积极作用。

冷水浴并非对每个人都适合。有些人的皮肤对冷水敏感,遇到冷水会产生荨麻疹、血色素尿和紫斑;患有严重高血压、冠心病、急性肝炎、空洞性肺结核、活动性风湿病、坐骨神经痛、关节疼痛及高热的病人,都不适合洗冷水浴。

热水浴

热水浴的水温在38~40℃之间,可引起血管扩张,促进血液循环,减轻肌肉痉挛,并具有镇静作用。失眠者睡前进行热水浴,对睡眠有帮助,还可减轻皮肤痒感。热水浴可清除皮肤上的污垢,使毛孔、汗腺通畅,提高皮肤的代谢能力和抗病能力。

(据搜狐网)

运动不一定要喝运动饮料

对运动员来说,体液大量丢失的确可能对健康和运动能力造成影响,但运动饮料是否能更好地促进体液和电解质的补充,这是有争议的。

有学者提出,运动员每日三餐的营养膳食就足够补充其在训练和比赛中的电解质和能量物质耗损。从这个观点上说,用运动饮料来补充训练或比赛后的能量或电解质损耗不是必需的。而对比赛或训练间歇期间的能量补充来说,适量补充固体能量棒、糖块、香蕉等也能达到相应的目的,在这一点上运动饮料并无突出优势。

对于最关键的补水问题,运动饮料似乎也没有显示出比普通水更好的效果。在现代体育中,由于比赛规则的改

变,运动员可以有充足的时间进行液体补充。所以,在运动实践中真正能够危害运动员健康的是由于大量饮水造成的低钠血症以及高温环境导致的热病等。研究发现,低钠血症的发生与补充的液体种类无关,而只与补充的量有关,也就是说过多补充运动饮料也会造成低钠血症。目前认为水分的补充应该根据身体的需要,若感觉到口渴,就适当喝点水(当然你也可以喝运动饮料),这就足够了。

对业余运动爱好者或者从不运动的人来说,运动饮料绝不是健康生活常备品。

(北京体育大学运动人体科学博士阮光锋)

网上热传好坏零食一览表

近日,新浪微博上热传的《好坏零食一览表》,营养专家称此说法比较靠谱,并指出尽管选择正确的零食能够补充营养,但吃零食也要控制食用量,多选择低脂肪类、低热量类、含维生素A类的零食,尽量不吃生产过程中添加颜色的零食,不吃带发霉味、哈喇味的坚果。

10类坏零食

1. 果冻: 不仅不能补充营养,还会妨碍某些营养素的吸收。
2. 薯片: 含有大量脂肪和能量,多吃易导致肥胖、破坏食欲,也是皮肤的大敌。
3. 爆米花: 营养价值尚可,但其中含有较多的铅,损害成年人的神经功能。
4. 水果糖、棒棒糖: 含大量糖分,多吃容

- 易导致龋齿和肥胖。
5. 果脯、蜜饯: 除了大量热能之外,几乎没有其他营养,且含有防腐剂。
6. 话梅: 含盐量过高,如果长期摄入大量的盐分会诱发高血压。
7. 快餐面: 脂肪含量很高,营养价值较低,多吃不利于饮食平衡。
8. 饼干: 属于高脂肪、高能量食品,维生素和矿物质含量比较少,多吃易导致肥胖。
9. 泡泡糖、口香糖: 营养价值几乎为零,一些产品含有大量防腐剂、人工甜味剂等。
10. 膨化小食品: 营养尚可,但含有大量色素、香精、防腐剂、人工甜味剂等。
- 10种好零食
1. 茶叶子: 可以养颜。

2. 花生: 补充维生素B₂。
3. 核桃: 可秀甲。
4. 大枣: 预防坏血病。
5. 南瓜子和开心果: 适当食用能保证大脑血流量,令人精神抖擞。
6. 奶糖: 含糖、钙,适当进食能补充大脑能量。
7. 巧克力: 有使人心情愉悦及美容的作用。
8. 芝麻糊: 有乌发、润发、养血之功。
9. 葡萄干: 有益气、补血、悦颜之益,但要注意卫生。
10. 牛肉干、烤鱼片: 富含蛋白质、铁、锌等,适食令人肌肤红润。

(据新浪网)

苹果醋能去油去屑

苹果醋汁半杯与米醋2汤匙倒入脸盆中,充分混合。先用洗发水把头发洗干净,然后将洗净的头发放入盛有苹果醋汁的脸盆中,用梳子蘸取苹果醋汁来梳理头发,最后用洗发水清洗干净。苹果醋汁与米醋可以有效吸收头发中过多的油脂,因此可调节头皮的油脂分泌,起到去油去屑的作用。

(据搜狐健康)

养宠物小心掉头发

宠物身上携带大量细菌和其他可能给皮肤带来刺激的异物,养宠物者在与宠物密切接触当中,哪怕只是经常为宠物洗澡,也会受到影响。头部皮肤是全身肌肤中最薄弱的区域之一,经常和宠物近距离接触,头皮受到外界环境刺激过多,会使头皮分泌紊乱。如果机体抵抗力较弱,头发的营养代谢失衡,病菌就会乘虚而入,容易引起头皮感染,从而导致脱发,这种现象称之为感染性脱发。出现这种脱发一定要及时到正规医院皮肤科就医。

(湖南中医药大学第一附属医院毛发移植中心 陈东旭)

生吃板栗可补肾

板栗因甘糯爽口、营养丰富,被称为“干果之王”。我国民间用板栗调养、治病的方法很多,但多数人都是熟食,殊不知,生食板栗补肾的效果更好。

早在唐代,医药学家孙思邈就指出板栗是“肾之果也,肾病宜食之”。他在《千金方·食治》中还说:“生食之,甚治腰脚不遂。”强调了“生吃”这一用法。

广西中医药大学附属瑞康医院专家指出,中老年人由于阳气渐渐衰退,不仅会腰酸腿软、四肢疼痛,还可能出现牙齿松动甚至是脱落的现象。这些都是肾气不足的表现,当从补肾入手,及早预防,吃生板栗就是可行的方法之一。

专家建议,每天早晨和晚上,把新鲜的板栗放在口中细细咀嚼,直到满口白浆,然后再慢慢吞下去,就能达到不错的补益治病效果。中老年人若养成每日早晚各吃风干的生板栗5~10枚的习惯,则可以有效防治肾虚、腰酸腿痛。

不过,专家强调,脾胃不好的人生食板栗不宜超过5颗。板栗富含柔软的膳食纤维,血糖指数比米饭还低,只要加工烹调中没有加入糖,糖尿病人也可适量食用。

(据《南国都市报》)