

春节后调节身心状态的四剂良药

春节长假接近尾声,人们即将回到自己的工作岗位。节后的我们该如何调节自己的身心状态?

设置作息缓冲期,提前走出舒适圈。长假结束,人们需要离开悠闲舒适的氛围,立刻回到高度紧张的工作状态,由于心理和生理上的“惯性”,会感到很不适应,从而产生对上班的不适感,甚至还会出现抑郁、焦虑、心悸、失眠等问题。

这时大家应提前调节,主动适应,不妨给自己设置一个生活、工作的作息缓冲期。比如在假日最后一天有意识地做一些与工作有关的事,将自己的心理状态调整回工作状态上。最重要的是保持平和

的心态,意识到这些症状是人们重启工作状态时自然产生的,接纳这个重启的过程,不要对自己的状态有过多的苛责。

顺应身体调节节奏,尽快调整生物钟。长假期间,人们往往会打乱平时的作息时间,生活失去规律,因此容易在节后出现失眠、早醒,以及情绪低落、精神不振等情况。

这时,我们应尽快调整生物钟,按照原来正常的上班节奏来安排作息。中医认为人体经络循行有其气血旺盛的时间点,如:晚上11点到凌晨3点是足少阳胆经和足厥阴肝经的经络气血运行恢复的时间节点,此时要保证充分的休

息;早晨5点到7点是手阳明大肠经的气血循行旺盛的时间点,这个时间点排便有利于肠道功能正常运行。因此,建议按照身体时间节律来安排作息,让各系统能够恢复正常运行的节奏。

适度运动消疲劳,始终保持精气神。春节长假期间,人们往往会增大饮食上的摄入,再加上疫情的影响,运动量大幅减少,其后果不仅仅是“每逢佳节胖三斤”这么简单,人们的“精气神”也会受到影响,整个人变得“懒懒的”。因此,节后要逐渐恢复运动,消除疲劳、恢复精力,同时增强消化系统的功能,提高免疫力。

摘自《生命时报》

居家健身也能丰富多彩

适当运动既是提高身体抵抗力的有效方式,也是长假生活的调味剂。为了避免去往人群密集的健身场所,长假期间,许多健身爱好者选择居家健身。

如果条件允许,可以购置一些健身器材,比如跑步机、哑铃等,“底子好”的健身爱好者使用跑步机时可采用持续强度模式,将跑速控制在7公里/小时,坚持跑40分钟左右;尚在“入门”阶段的健身爱好者可采用高低强度间歇模式,如7公里/小时和5公里/小时进行3分钟交替跑,坚持跑40分钟左右。

即使没有专业的健身器材,居家健身也可以丰富多彩。俯卧撑、深蹲、箭步蹲、平板支撑等自重训练都不需要任何健身器材,同时,家里的床、沙发、椅子、楼梯等也都能加

以利用,不妨巧妙利用小工具或者身边的小物件充当健身器材,增加健身负重的同时还能享受别样乐趣。

老年人更应该积极通过运动提升抵抗力和免疫力。老年人(65岁以上)每周应至少进行150分钟中等强度有氧身体活动,或每周至少75分钟的高强度有氧身体活动。老年人居家健身时可以进行健身操和太极拳等健身活动为主;如果空间允许,还可进行快走、爬楼梯等健身活动。

对于活动能力较弱的老年人,建议每周至少应有3天进行提高平衡能力和预防跌倒的锻炼活动,“倒走”是一种很好的锻炼身体平衡和协调的方法,在进行倒走练习时要注意选择宽阔的空间,并且速度不宜过快。摘自39健康网

口干舌燥多喝一种“汤”

立春了,意味着春天到了。春风虽然宜人,但现在气温依然很低,而且风一吹起来,干燥的感觉也跟着来了。如何才能让自己变“滋润”?干燥发痒的喉咙如何拯救?

说到这儿,除了建议大家多吃新鲜水果蔬菜、多喝水外,还要推荐一种“汤”:银耳莲子羹。其富含多糖和黄酮类物质,不仅适合高血脂、便秘人士食用,还非常适合在干燥的大风天喝,有助于补水、润燥。

说起银耳莲子羹,很多人都觉得它粘稠,能够补充胶原蛋白,美容养颜。实际上,胶原蛋白只存在于动物体内,比如动物皮、骨、筋腱、鱼鳞、鱼肚、海参等食品中,银耳中根本不含胶原蛋白。不过常吃银耳等菌藻类倒也有其他的好处,比如预防便秘、增加饱腹感、有助于减肥等。银耳、蘑菇以及海带等菌藻类食物中富含多糖类物质,经常食用对预防和缓解“三高”有好处,日常饮食中不妨常吃。摘自科普中国

吃素也能吃成脂肪肝

现如今,“注意饮食清淡”恐怕是大家平时听得最多的健康叮嘱。于是在很多人的心目中,吃素成为解决一切疾病的良药,仿佛只要吃进去的不是肉,就算为健康把了关。然而事实果真如此吗?

事实上,营养师经过多年的临床统计,长期素食者患高血脂、脂肪肝的状况并不逊色于普通饮食者。究其原因,是因为素菜的口感太差,素食者们往菜里添加的植物油和调味料太多。

真正的清淡饮食指的是在食物多样化的基础上,合理搭配。它的特点就是尽量保持食物原有的味道,口感清淡,营养丰富,易于消化。长期单一的素食会引起蛋白质摄入不足,这时人体就会动用身体里原来的脂肪成分,通过肝脏代谢来满足身体需求,反而会使脂肪堆积在肝脏。因此清淡饮食不是限制饮食,而是要摄入尽量全面的食材,特别是富含优质蛋白质的食物。这样才能保证身体的全面营养。摘自搜狐健康网

锻炼一下可以降血压

目前医学界公认的是,有氧运动能调节植物神经系统,缓解小动脉痉挛,运动时的血管扩张,外周血管阻力降低,还能提高钠的排泄,相对降低血容量,从而有利于降低血压,运动和饮食相结合,还能纠正高血压危险因素,调节情绪,减轻血管应激水平,降低血压。

对于高血压,除了药不能停外,非药物的治疗也应用得越来越广泛,其中常用的一种就是运动。专家表示,高血压患者想运动,有氧运动和动态抗阻训练的结合是最适合的。常见的有氧运动有步行、慢跑、游泳、滑冰、太极拳、健身舞等。高血压人群每天进行30分钟的有氧运动,就可对降低血压起到积极作用。运动可以一次性完成,也可以一天内分多次完成,但是每次运动应持续10分钟以上。

动态抗阻训练是阻力逐渐增加的一种训练方法,如举哑铃、俯卧撑、沙袋等,建议高血压患者每周进行2-3天的抗阻训练,练习2到3组,每组重复10到12次。摘自人民健康网

天长广电全面进入5G新时代

看广电数字电视用广电宽带、流量! 省钱省心!

套餐一

广电数字电视用户加装百兆宽带,
每月只需多缴18元!

套餐二

广电数字电视用户专享32G超多流量,
每月只需多缴18元!

套餐三

广电数字电视用户全家三张手机卡, 专享百兆宽带、32G超多流量、200分钟通话、家庭智能监控(组网), 每月只需多缴38元!

咨询服务热线: 0550-7096296 0550-7025428

业务办理地点: 三圣街有线电视服务大厅、市政务服务中心广电168窗口及各乡镇有线电视服务站



天长市融媒体中心

扫码下载爱天长APP看更多精彩内容