

编者按

双节长假如期而至,一起到来的还有转寒的天气、丰富的美食、放松的心情和期待已久的旅行。不过,在享受假期的同时也不能忽视养生,保持身体健康才算过个好节。收好我们这一份涵盖衣食住行的全方位假期养生攻略,祝您过一个健康快乐的长假。

衣

秋分过后天气转凉,国庆期间山东还大幅度降温,寒露节气即将来临。热冷交替的季节,出门在外要多添衣服,继续短袖短裤容易导致冷气侵入体内,被感冒、发烧找上门。都说春捂秋冻,但冻也不能逞英雄,头、腹部、脚等部位要多注意保暖。

食

中秋佳节,餐桌上一定少不了月饼、螃蟹这些美食;8天长假,肯定也免不了与亲友们推杯换盏。但是月饼有哪些种类?海鲜应该怎么吃?大吃大喝引起肠胃不适怎么办?假期里注意饮食,身材和健康才不会一起走样。

住

有人热爱假期外出旅游,有人喜欢宅在家里休息。在家玩儿得开心了,许多人连家门都不想出,更别提去公园、去健身房消化消化肚子里的各种美食了。不过如果实在懒得出门或者没空出门,在家也有很多简单又有效的健身方法,常常运动才能健康过节。

行

十一黄金周,不少家庭选择自驾游,道路拥堵成了绕不过去问题,一些车主的“路怒症”不自觉爆发。开车“路怒”,不仅扰乱自己度假的好心情,还可能造成交通事故。如果实在克制不住情绪,可以使用一些减压小神器,避免“路怒”伤心又伤身。

# 警惕“综合征” 健康过长假

国庆节、中秋节8天长假即将开始,不少人已经规划好了假期怎么过,少不了要享受美食美酒,把忙工作落下的电影电视剧补上,或是出去旅行、走亲探友。这么一来,平时的生活规律难免被打乱,很多人往往不自觉地得上“假期综合征”——困倦、消化不良,打不起精神,心理上出现焦躁、烦闷的症状,似乎一切都不在状态。

## 饮食不规律 容易引起腹泻、便秘

好不容易放假有空了,又正好赶上和美食有密切关系的中秋节,不管是亲友聚会还是外出旅行,很多人都会放开肚子过足嘴瘾,大鱼大肉和零食不断,甚至暴饮暴食。这种吃法会给肠胃带来很大负担,再加上不规律的就餐时间,可能会造成营养不均衡、胃肠功能紊乱,严重的还会产生腹泻、便秘等消化道病症。即便假期结束,也可能出现腹胀、反胃等不适症状。

要想避免这种节后综合征,就要在吃上有所约束。比如不暴饮暴食,细嚼慢咽,尽量多吃清淡少盐膳食,多采用蒸、煮、炖、凉拌的烹调方式;适

当减少如花生、瓜子等坚果的摄入;多喝水,以白开水为主,也可以喝鲜柠檬泡的水,增加代谢;多吃蔬菜水果,保证每顿有蔬菜,每天有水果;尽量保持正常作息,起床后做个腹部按摩,吃个早餐,也会有很大帮助。

假期结束后,应尽量选择清淡类饭菜,让塞满鱼肉的肠胃“休息”,如果出现饱胀感,可适当吃一些健胃消食片或山楂片,情况严重者建议入院检查。

另外,适量运动也很重要。经常步行、慢跑、做体操、伸展等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态。

## 熬夜赖床睡眠紊乱 让假期比工作还累

连续8天不用上班,对很多人来说意味着可以安心“放飞自我”——晚上熬夜,第二天再睡到日上三竿,甚至可能连续几天过着昼夜颠倒的生活,正常生物钟完全打乱。这有可能造成“睡眠紊乱”,出现多梦易醒,失眠等症状,还有可能会因为大脑适应状态不好,导致情绪出现问题,本该休生养息的长假,却比工作日上班还累。

熬夜还会造成整个机体的紊乱,导致上火、便秘、长痘痘、油脂分泌过剩。这也是节后很多人气色变差的原因。专家指出,人在20岁之前熬夜,第二天可以马上恢复;但过了30岁就往往需要好几天才能恢复,而且恢复期间也会感觉到很不舒服。

医生建议,假期要合理安排时间,至少要保证与往常相当的睡眠,并且要与平时大致一样的时间入睡和起床,不要肆意熬夜。若想在假期补觉,正确的做法是提前一两个小时入睡,并且坚持在同一时间起床,然后出去散散步,做做操,能够有效缓解工作中积累的疲劳。

如果假期实在没有做到规律作息,那就在假期结束前一两天开始调整,保证12点之前睡觉。睡前2小时内避免进食提神饮料或食物,如酒精和咖啡等,可以引用热牛奶或者温热水泡脚助眠。

此外,假期里发微信、刷微博、看电视剧的时间大大增加,眼睛容易出现干涩、红肿等症状,甚至视力下降。专家建议,用热毛巾敷眼或做眼保健操,可促进眼部血液循环,减轻眼部疲劳,有必要时也可以选择合适的眼药水使用。

## 假期结束不“收心” 开工后焦虑、紧张

经过连续几天的吃喝玩乐,好多人会在上班的前几天出现焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班怀有恐惧的心理。一方面这是因为生物钟被打乱,生理上产生了一些不适;另一方面,假期里松弛下来的“弦”还没有调整回原来的节奏,一时适应不了紧张繁忙的工作状态,因而对上班产生了恐惧心理。

专家建议,假期的最后一天最好在家休息,不去参加聚会等容易让人兴奋的活动。上班后要将节日期间还没处理完的事情,用最简便的方式尽快了结,不要拖拖拉拉,再牵扯更多精力。可以写一张便签式的备忘录,将未尽事宜刚上班后要办的事情罗列其上,一目了然,让自己心里踏实。上班族应尽快停止各种应酬,抓紧时间进行自我调节,规律睡眠、饮食,从生活内容到作息时间都做出相应的调整,静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。

开始工作后,如果出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态,可以在白天工作时喝点茶、咖啡提神,每过几个小时进行一次慢而深的呼吸;如果因为工作而感到焦虑和紧张,可以试着听听音乐,看看书,先放松一下,慢慢进入状态。

此外,在高度兴奋、高度热闹的节日过后,突然回归到平静、日常的生活,这有可能使人产生孤单、抑郁、无聊等情绪。通俗地说,这是因为人们不能“收心”,无法学会自我调节以适应原有的平静状态。要预防这种现象,就要注意心理的平稳过渡,节后及时“找事干”,避免突然“急刹车”。如果条件允许,采用想象放松法也可达到较好的调适效果。

综合