



不知不觉中 , 一年一度的春节假期已画上句号。可是 , 长假没玩够 ? 也没心情上班 ? 甚至还茶饭不思、身心俱疲、精神涣散……如果你有类似症状 , 就是一个不折不扣的 节后综合征 患者 了。

据专家介绍 , 假日期间 , 一些人因为从紧张的工作学习中突然进入了过于放松、过度休闲的状态 , 打破了原有的起居规律 , 引起身体失衡 , 出现了 节后综合征 。

节后综合征 具有普遍性 , 上班族是易感人群。那么 , 一般性的症状主要表现在哪些方面 ? 我们又该如何调节呢 ?



A 睡眠紊乱

长假玩乐过度 , 甚至通宵饮酒打牌等 , 不给身体充分的休息时间 , 这样就打乱了人体正常生物

对策 : 过度疲惫引起的 睡眠紊乱 , 须赶紧采取补救措施。体力性疲惫因运动过度引起 , 可以通过休息或给身体补充营养得到消除 ; 脑力性疲惫原因多是长时间用脑 , 大量消耗能量导致大脑血液和氧供给不足 , 削弱了脑细胞的正常

钟 , 造成植物神经系统紊乱 , 睡眠紊乱 就会找上门。

功能 , 集中表现为头昏脑涨、失眠多梦等 , 缓解的方式是让大脑放松休息 , 可轻轻推拿头部、散步闲逛或做其他小事分分心、听听音乐等 ; 心理疲惫则由过节压力感造成 , 要想办法减轻心理压力 , 严重者应赶紧看看心理医生。

B 恐惧上班

经过连续几天的吃喝玩乐 , 好多人到了上班第一天还有些不适应 , 一些上班族还出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪 , 甚至对上班怀有恐惧的心理。由于在长假里对自己的休假没有什么计划 , 想吃就

吃 , 想睡就睡 , 生物钟已经打乱了。到了上班的时候 , 生物钟调节不过来 , 松弛下来的弦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。

对策 : 可从生活内容到作息时间都作出相应的调整 , 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。也可每过几个

小时进行一次慢而深的呼吸 , 想象好似随着吐故纳新 , 紧张也离开了身体。同时 , 还可在医生的指导下服用适当的药物 , 改善情绪。

C 神经性厌食

吃是春节的 主旋律 , 美味佳肴琳琅满目 , 各种小吃应接不暇 , 亲戚朋友聚会不断 , 很多人在欢乐

对策 : 适当吃一些健胃消食片或山楂片。尽量吃平淡一点的饭菜 , 让塞满鱼肉的肠胃也歇歇。经常步行、慢跑、做体操、伸展等 , 做

气氛的衬托下 , 往往会出现一天不停嘴的现象。不过 , 吃得过多容易导致肠胃不适 , 引起神经性厌食。

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。

D 退潮忧郁症

在高度兴奋、高度热闹的节假日过后 , 又回到平静的、日常的生

对策 : 对此症状 , 小伙伴们要积极利用各种方式调整心态 , 可以通过各种社交软件与朋友们保持联系 , 交流日常生活的乐事 , 以此来减轻退潮忧郁症 , 同时还可多做

活 , 因而感到孤单、抑郁、无聊等症状。

一些有利于身心健康的体育运动 , 转移注意力 , 也可结交新的朋友 , 以此来弥补内心的孤独 , 更多的沟通交流将能让你尽快摆脱退潮忧郁症。

剩菜剩饭吃不吃 听听专家怎么说

□记者 应桃蕊

春节期间 , 丰盛的饭菜必不可少 , 不少人还喜欢把满桌丰盛的菜肴晒到朋友圈。晒过吃过之后 , 有人觉得剩菜扔了可惜。于是 , 上顿热下顿热 , 有时春节过完都吃不完。对此 , 市一医营养师程玉慧提醒 , 年夜饭丰盛固然重要 , 但对待剩菜要理性 , 要小心春节期间肠胃 闹新春 。

这些菜必须扔

在家常菜中 , 蔬菜最不应该保存。蔬菜从肥料及土壤里吸收的硝酸盐 , 会慢慢被细菌还原成可能对人体致癌的亚硝酸盐 , 而亚硝酸盐在久置的剩菜里含量最高。

此外 , 绿叶蔬菜中的维生素 , 经过反复加热几乎消失殆尽。因此 , 无论是清炒的素菜还是凉拌菜都不宜保存。

海鲜不得留。螃蟹、鱼类、虾类等海鲜类菜品 , 隔夜后会产生蛋白质降解物 , 会损伤肝、肾功能。因此最好一顿吃完。如果实在买多了 , 可以把生海鲜用保鲜袋或保鲜盒装好 , 放入冰箱冷冻 , 下次再烹饪。

豆制品也很难保鲜。豆腐含水较多且富含蛋白质等营养成分 , 非常容易滋生细菌 , 因此 , 豆制品必须要吃当天生产的。

隔夜汤不要喝。汤长时间盛在铝锅、不锈钢锅内 , 易发生化学反应 , 应盛放在玻璃或陶瓷器皿中。最好的保存方法是汤底不要放盐之类的调味料 , 喝不完的汤最好是用瓦锅存放在冰箱里。

这些菜可以留

纯肉制品或炖肉先冷冻。保存这类食物最好选择玻璃器皿或有釉质的瓷器。因为一些塑料器皿中所含的有害物质是脂溶性的 , 它们会随着油脂渗入食物中。肉制品放入冷冻室 , 可以保存一周以上 , 取出彻底加热杀菌后食用 , 再次加热时 , 虽然损失一些B族维生素 , 但蛋白质和矿物质可完全保留 , 口味上也没有明显变化。

主食保存时区别对待。馒头、花卷及饼类如果无法预计何时吃完 , 可以把它们放入冷冻层 , 零下15℃一般能保存一周左右。而米饭和粥类由于水分较大 , 最好密闭冷藏 , 在24小时内食用。另外 , 饺子和包子等也最好冷冻保存。

吃剩菜一定要热透

剩菜剩饭吃前一定要热透 , 彻底杀死细菌。所谓的 热透 是指高温回锅把菜整体上加热到100℃ , 或者保持蒸锅里的水沸腾3分钟以上。

不同的剩菜加热各有技巧 : 肉类通常要加热10分钟以上或微波加热1分钟以上 ; 鱼类还可以加上葱、姜、蒜、料酒、醋等一起回锅 , 既有助于杀灭细菌 , 还能提鲜。

