

收假后首日上
班如何调出好状态

一转眼,春节长假已结束,但许多人仍沉浸在节日的欢乐中,以至于节后第一天上班,松弛下来的“心弦”暂时适应不了工作的状态,出现一系列不适现象,如上班后感觉比放假之前都累;晚上睡不着,早上起不来;工作时注意力难以集中等。对此,北京回龙观医院副主任心理治疗师艾霞提醒大家,要给身体一个缓冲期,慢慢把心理调整到正常的工作状态中。

改善症状五个建议

一、坦然接受节后综合征。这些症状是人们重新投入工作时的自然产生的,不要背上不必要的心理包袱。

二、改变节奏不宜过急。节后综合征很大程度上是因为身心切换过快造成的。上班族在放假时会选择睡懒觉、购物、旅游、聚会等活动进行放松。这种生活节奏的改变需要一个过程,不能太快太急。

三、安排工作要循序渐进。突然从悠闲的休假转换到面对一大堆工作,大多数人会觉得一下子压力倍增。在这种情况下,不要一下子把日程排得太满,也不要选择在假日后立即投入繁重、充满挑战的项目。可以先从简单的工作开始做起,慢慢过渡到正常的工作节奏中。

四、主动调节工作氛围。对比家中温馨和美的气氛,办公室难免让人有些压抑。不妨带点小零食、家乡的土特产,和同事交换零食,轻松交谈,快乐地开始工作。下班后可以选择做一些轻松的事,如阅读、看电影等,放松心情,缓解身心压力。

五、节后饮食可多样化。可适当减少肉类摄入,多吃谷类和绿色蔬菜。

调整作息小妙招

春节长假,绝大多数人的情绪、情感体验兴奋度很高,马上就要转入正常的工作状态,心理就会出现很多相反的情绪体验,这些情绪变化也会引起失眠等问题。

专家建议,如果晚上没有睡意,不必过早上床。如果硬要上床睡觉,反而给自己施加一些压力,更睡不着。可起来做一些轻松的事,如看书、踱步、深呼吸、冥想等。早上洗漱可用冷水,让自己迅速清醒过来。

下班后可以多参加一些体育活动,让身体处于疲惫状态就容易入睡。睡前两三个小时可进行散步等运动量不大的活动,还可以听听轻音乐、喝杯热牛奶、做做按摩,借此来舒缓紧张的情绪。

怀疑感染艾滋
恐艾症的表现

21世纪后,人类社会进入疾病多发阶段,艾滋病更成为世界范围内的难题。为提高对艾滋病的防控意识,世界卫生组织将12月1日定为世界艾滋病日,然而防控疾病不能仅仅依靠医疗救助,更多的应该从日常生活中加以重视,防患于未然。

一、恐艾症的症状

恐艾症同忧郁症、慢性疲劳综合征等临床症状极为相似,都是由于长期压抑、思想负担过重、恐惧等引起免疫力下降而导致的,症状包括:食欲不振或增加,体重明显减轻或增加,失眠或嗜睡,几乎整天都极度疲劳与缺乏能量,精神或动作反应激动或痴呆、性欲降低、头痛、头晕、眼睛疲劳、眼角酸痛、口渴、颈部酸痛、胸疼、腹胀、腹泻、尿频、身体酸痛、盗汗与便秘或一天数次大便、低烧、咽喉痛、颈部腋下淋巴结肿大,不明原因的肌肉无力等。

二、恐艾症的成因

人在高度紧张的情况下,特别是长期的神经紧张(如恐惧、着急),极易引起人的内分泌和神经系统紊乱,从而导致腹泻、口干、无力、抵抗力下降等临床症状的产生。从中医角度讲,着急就容易上火,因而口内生疮、咽喉肿痛等也就自然而然地出现了。恐艾症患者怀疑自己感染了艾滋病,整天处于恐惧和焦虑之中,因而造成全身抵抗力下降,出现肌肉痛、头痛、咽炎、皮炎、腹泻、口腔感染等各种类似于艾滋病急性感染的病症。

三、如何克服恐艾症

相信科学检测。抗体检测为阴性后即可完全排除感染的可能,不要再无谓地担心和猜疑。不要相信症状。很多人怀疑感染了艾滋病都和自身的症状有关,的确有小部分人在感染艾滋病后会出现急性症状,出现急性症状的条件是感染了大量的艾滋病毒,而这种病例实际上非常少,而且艾滋病急性症状几乎没有特异性,和我们平时可能得的病没什么两样。从医学角度讲,症状并不能作为判定是否感染的标准。恐艾者几乎人人都有这样那样的症状,但最后的检测结果99%以上都没事,这足以说明症状并不可信。

尝试转移注意力。将精力集中在工作或学习上,以减轻忧虑和担心,你会发现,很多所谓的症状会在不久后不治而愈。



春节吃出“火气”怎么办?

食疗小妙招巧应对

过年期间,无论是家人团聚还是好友小叙,都少不了大鱼大肉、推杯换盏;再加上平时吃些小零食、熬夜追剧看综艺,一不小心就容易“引火上身”,轻则长口疮、起痘痘,重则会导致生病。那么,应该怎么办?食疗小妙招,让大家轻轻松松“吃掉”体内的火气,以更好的状态开始工作。

吃出健康

降火水果

春天气候变化大,空气干,湿度低,人们会因上火有咽喉疼痛、嗓子沙哑等表现,所以要常吃新鲜水果。

梨能止咳化痰、养阴生津、滋润肺胃,主治咽干口燥、声音嘶哑、大便干结等,春季食用可以去火,既可以生吃,也可与白萝卜等一起煮水喝。不过需要了解的是,梨性寒凉,脾胃虚寒而致的大便稀薄、外感风寒而致的咳嗽痰白者忌用。

草莓性凉、偏酸甜,能养肝护肝,又因红色入心,可去心火,适合于肝火旺盛的人。同时,草莓的维生素C含量丰富,有助于人体吸收铁质从而滋养细胞。它含有的天然抗炎成分还可以减少自由基产生,以保持脑细胞活跃,在春困时节可提神醒脑。不过,草莓性凉,不要一次吃太多,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制。

降火蔬菜

春天气候,呼吸系统疾病高发,很多是肺热造成的。降肺火,应当首选白菜。其味甘性平,可除烦解渴、清热解暑、益胃生津、滋阴润燥、清泻肺热、通便利肠,对一些肺热咳嗽、便秘者非常有

效。可与百合、山药一起清炒,能清肺火,有助防治呼吸系统疾病。

另外,还可以选择多吃芽菜,包括豆芽菜、枸杞芽和香椿芽等。芽菜大多性平,能清热解暑。同时,由于其生长时有一种“钻”的劲头,常吃能帮助升发阳气,预防上火。

降火粥

中医认为,粥不仅是一种食物,还具有药膳的辅助治疗作用。熬粥时加入菊花、百合、山药等食材,有助去火。

喝燕麦粥可降胃火。燕麦味甘、性甘,去火效果特别好。而且其含有的黄酮成分还能抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰。将燕麦做成粥,搭配上如肉丝、黄瓜等其他食材,能避免燕麦的粗糙口感。

绿豆薏米灯芯粥,有清热解毒、利尿祛湿的作用。适用于烦躁、口干、唇红、面部生疮、小便黄、尿量少,甚至排尿时尿道涩痛等症状。

降火汤

雪耳冬响螺汤,可清热降火、滋阴生津。适用于虚火上炎、口腔溃疡、口干、口渴和精神疲倦等症状。

马蹄茅根萝卜汤有清热解毒、生津止

渴、润肠通便的作用。适用于烦渴、咽喉肿痛、大便不顺畅、小便黄赤和排尿涩痛等症状。需要注意的是,身体虚寒、大便溏泻者不宜饮用。

降火肉

肉多而生火多痰,很多人因此顾忌而不敢多吃肉。但中医认为,鸭肉性寒,可养胃补肾、消水肿、止热痢、消毒热、止咳化痰,适合体内有热、食欲不振、大便干燥者食用,可补虚劳、消毒热和利小便。而且,鸭肉中的蛋白质含量高于一般畜肉,脂肪酸主要是饱和脂肪酸,适宜“三高”人群食用。

因此,吃鸭肉可保证摄入足够蛋白质,清凉不上火。但需要注意的是,不要炖整只鸭子,而是用几块鸭肉与春笋一起炖。春笋不仅性凉能去火,还可以去除鸭肉腥味。

降火茶

工作间歇,还可泡上一杯降火茶清热解暑。用金银花、菊花和茉莉花冲泡的三花茶,香气浓郁,可提神醒脑、宁神静思、疏风清热、养肝明目。这是因为菊花味甘微苦,可清肝明目,有助清泻肝火;金银花味甘性寒、气味芳香,可清热解暑。



健康小知识

睡觉总被“抖醒”

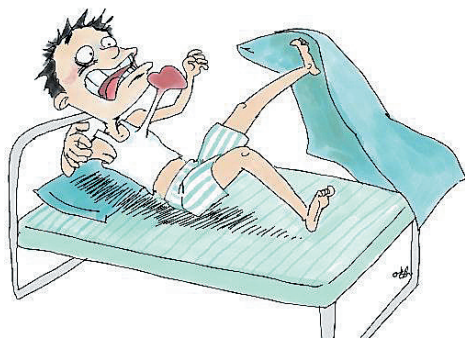
小心是身体发出健康警报

周女士最近睡着后经常身体突然一抖,有时像脚下突然踩空,然后在睡梦中惊醒。家中老人说这是缺钙,周女士连着吃了一段时间的钙片仍未好转。医生表示,偶尔抖一抖翻身继续睡就行了,但如果抖得太频繁了,很有可能是身体发出的警报。

湖南妇女儿童医院疼痛门诊主任医师史开根介绍,快睡着时的突然一抖是一种正常的生理现象,医学上称为“临睡肌抽跃症”。临睡肌抽跃症是指在即将入睡时,肌肉的不由自主抽动,而且通常会伴随着一种跌落或踏空的感觉。有数据表明,大约70%的人在睡梦中抖过。

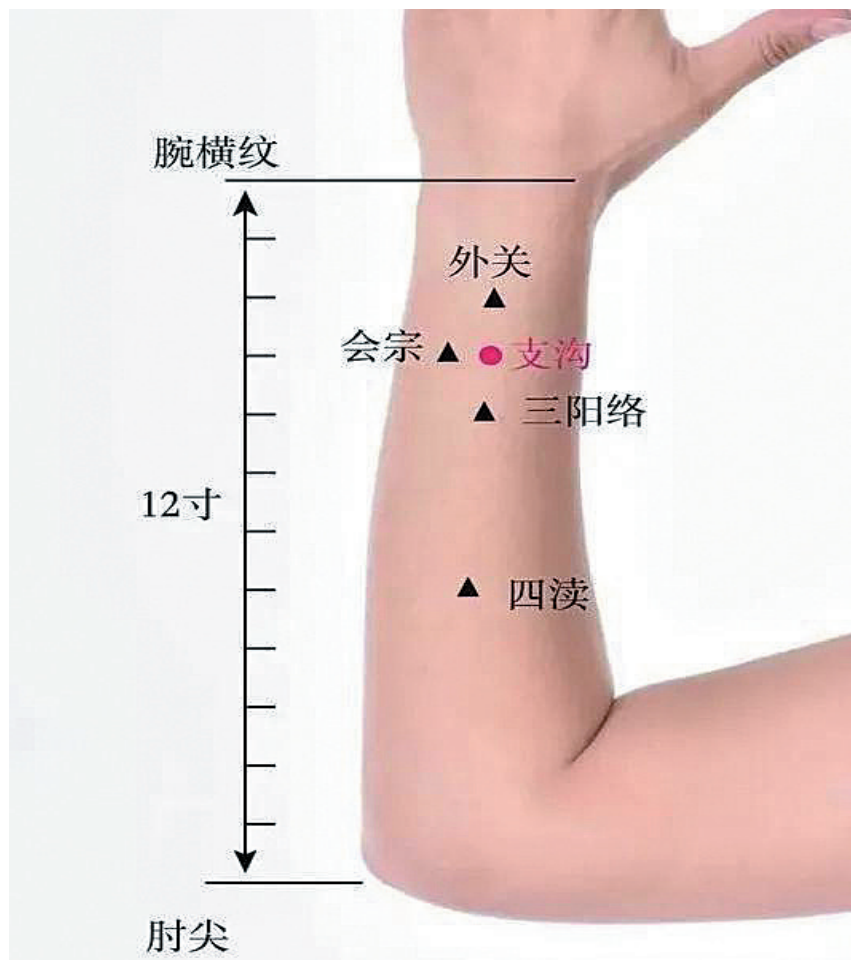
但如果睡梦中抖得太频繁,可能是身体出现了以下情况:第一是身体过度疲劳,工作压力、长时间加班容易引起身心疲劳,精神紧张,会使大脑神经处于持续兴奋状态,在睡觉时引发一系列身体反应,比如会不由自主地出现抽搐;第二是缺钙,这种情况在学生以及发育期的孩子身上比较常见。正在长身体的孩子,如果体内的血钙紧缺,会导致肌肉、神经兴奋性亢进,从而引起痉挛抽搐;第三是脑部疾病,如果伴有头痛、头晕恶心等症状,应尽快去医院做脑部CT或磁共振检查,明确病因。

史开根建议,如果不想总被“抖醒”,首先生活作息要规律,避免熬夜、晚睡。睡前应放松精神,可以适当做一些舒缓的瑜伽、拉伸动作,缓解肌肉的紧张,能够减少临睡肌抽跃症的发生;少喝咖啡、茶,过量摄入咖啡因会造成神经敏感、焦虑失调,从而影响睡眠;适当补钙,补钙不只是孩子和中老年人的事,年轻人也应注意钙的摄入,减少因缺钙引发的人睡抽动;避免趴睡,这种睡姿会使胸腔被直接压迫,呼吸容易受到阻碍,从而让人睡抖动的概率更高。



(本版图文除署名外均据人民网)

一跑步就岔气? 试试按这个穴位



这些年爱上跑步的人越来越多,很多初级跑者遇到的一个很大的问题就是“岔气”。甚至网上有很多网友都自称“逢跑必岔气”。跑步圈里有一句名言:“打败你的不是距离和配速,而是岔气。”

岔气又称急性胸肋痛,指在剧烈运动时,特别是跑步过程中,胸部产生的剧烈疼痛。虽然不会造成什么危险,但是,发生“岔气”时会伴随着呼吸而产生钻心的疼痛让人难以忍耐。

岔气易出现在没有充分热身突然进

行跑步等剧烈活动时,原本处在平静状态下的“呼吸肌”突然被要求大运动量工作,一时无法适应而出现了痉挛。

呼吸肌痉挛,刺激其中的痛觉感受器而产生疼痛。人体最主要的呼吸肌是肋间肌和膈肌,当其中的肋间肌痉挛时,胸部两侧就会疼痛。当膈肌痉挛时,疼痛就会发生在左右肋下。

预防跑步出现岔气的情况,要注意以下几点:

跑步前两个小时内避免进食大量的

食物和水,减少胃肠道的负担。

跑步前做好充分的热身。开跑时,可以先慢跑一段,使身体各个器官适应并进入状态。

采用正确的呼吸节奏和呼吸深度,把呼吸节奏与跑步频率配合起来,做到二步一呼一吸或三步一呼一吸。尽量加深呼吸深度,避免浅表呼吸。

那么,当我们出现岔气时,应该怎么办?首先要减速,用手按压疼痛部位并且做深呼吸一到两分钟,一般情况下疼痛就会减轻,然后我们可以用力点按一个快速缓解岔气的穴位,这个穴位就是“支沟穴”。

支沟穴很好找,就在我们手背腕横纹向上四横指处,两骨之间。左右上肢各一个穴。

两个穴位按哪一个呢?我们取对侧的穴位,也就是如果疼痛在身体左侧,就取右侧的支沟穴,如果疼痛在右侧就取左侧的支沟穴。找到穴位后用大拇指用力掐住,同时深呼吸,很快岔气就会缓解。

支沟穴为什么会有这么神奇的效果呢?首先这个穴是手少阳三焦经的“输穴”。手少阳三焦经在人体内循行的路线就是从锁骨上窝(缺盆)进入胸腔,分布在膻中(两乳之间),肺气散布联络心包,向下贯穿膈肌。

岔气的部位正是在肋间及膈肌,为手少阳三焦经所经过主管。而支沟穴为三焦经的“输穴”,“输主体重节痛”,正是掌管本经所过之处各种疼痛的穴位,所以岔气正是其“岗位职责”。

其次,胸廓属阳维脉主管,阳维脉过胸廓后侧,主管胸廓开合。岔气症状正是肋间肌及膈肌开合不利,出现疼痛,所以也是阳维脉的管辖范围,而阳维脉的调节枢纽就是手少阳三焦经的外关穴,而外关穴与支沟穴只相隔一寸,穴位相邻,功效相似,因此支沟穴就更加当仁不让成为拯救“岔气”的特效穴位。

针灸经典《标幽赋》中有“肋疼肋痛针飞虎”的名句,而这里的“飞虎穴”就是支沟穴的别称。这更能说明在古代支沟穴就被广泛用于治疗岔气等各种肋肋部的疼痛。