如何摆脱假日综合征？这些妙招让你“满血复活”

国庆七天长假结束了,今天是节后上班的第一天,但不少人似乎还没有从节日状态缓过劲儿来。肠胃不适、睡眠紊乱、情绪不佳、上班打不起精神……如果你有上述情况,很可能是得了假日综合征。那么,如何调整状态,尽快进入工作模式呢?不妨试试下面这几招。

A 节后饮食疗法

十一期间,很多人饮食不规律,大鱼大肉一开吃就停不下来, 聚会时如果饮酒过度,还会进一步加剧胃肠负担。专家建议,节后饮食应遵循多样性原则,因为单一食物的营养肯定是不全面的,可以适当减少肉类的摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜。与浅色蔬菜相比,深颜色蔬菜含有更丰富的B族维生素和矿物质,专家建议可以注意增加食用深颜色蔬菜的比例。饮食结构建议以素、清淡为主,少油、少糖、少盐,多吃粗纤维和水果蔬菜,多喝水,加速身体的新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。

1.消食汤水推荐

① 三仙煲白萝卜汤

材料:白萝卜1个约500克,生麦芽20克,山楂10克,神曲10克,瘦肉250克

做法:瘦肉洗净备用,萝卜去皮洗净后切成小块,先将麦芽、山楂、神曲在锅中用文火小炒至有香味,再连同上述食材一起加水1000毫升,煮开后文火熬煮一小时下盐调味即可食用。

功效:健脾消食,下气化痰。麦芽擅消麦积,山楂擅消肉积,神曲擅消米面之积,中医认为焦香入脾,将三中药材炒香配合一起使用有很显著的健脾消食功效,所以又称“焦三仙”,是常用的消食化滞药对之一。萝卜擅长下气消痰,诸种食材搭配对于食滞胃肠引起的腹胀、大便臭秽粘腻、咳嗽有很好的化解作用,并能醒脾开胃,适合作为聚餐后的保健汤水。

② 鸡内金淮山煲粉葛

材料:鸡内金20克,鲜淮山50克,粉葛250克,猪骨250克,生姜5片

做法:鸡内金浸水一晚,粉葛及鲜淮山去皮切成小块,猪骨焯水,加水2000毫升,煮开后文火熬煮2小时后下盐调味即可食用。

功效:健脾消食,是方消补并行,老少咸宜,特别对脾胃气虚表现为容易乏力、腹胀纳呆、口淡等的患者较为合适。

③ 茵陈荷叶煲鲫鱼

材料:茵陈20克,荷叶1块,布渣叶20克,陈皮5克,鲫鱼1条

做法: 干荷叶先用水浸泡一两小时,茵陈洗净备用,鲫鱼去鳞及内脏,洗净后先用盐腌制片刻,用小火煎至两面金黄色,加水2000毫升,煮开后放入茵陈及荷叶,文火熬煮2小时后下盐调味即可食用。

功效:行气化湿,消食醒脾。茵陈配合布渣叶能导湿护肝,荷叶醒脾消食,此方有解酒消食,护肝健脾的功效。

④ 丝瓜络山楂煲雪梨

材料:丝瓜络20克,山楂20克,雪梨1个

做法:雪梨去皮并切成小块,丝瓜络、山楂洗净后加水2000ml,煮开后文火熬煮1小时放凉至室温即可饮用。

功效:消食去积。丝瓜络内服能通络,作为清洁用具能很好地去除顽固污渍,因而是很好的消积去脂药材之一,配合山楂能有效消脂化食,雪梨能有效去火,可代茶用。

2.节后上火这么破

如果在节假日吃得比较上火,出现了喉咙痛、口腔溃疡等上火的症状,需要吃一些祛火以及润喉的食物。

推荐食物:菠菜、蜂蜜、海带、黄瓜

推荐茶饮:罗汉果茶

材料:罗汉果一个

做法:罗汉果切碎,用沸水冲泡10分钟后当白开水来喝。每日1~2次,每次一个。

主要功效:慢性咽炎及咽痛、咽痒、干燥不适等症。

3.节后疲劳补维B

假如假期结束后在工作中总觉得提不起精神、睡不够,专家建议补充一些维生素B。

推荐食物:西红柿、橘子、香蕉、葡萄、梨、核桃、栗子、猕猴桃

推荐茶饮:西洋参茶

材料:西洋参切片少许

做法:每次取约10克,置保温杯中,以沸水冲泡,焖置15分钟后,代茶频饮即可。

主要功效:西洋参性味平和,可益气滋阴,增强免疫力。熬夜时喝一杯西洋参茶能有效地消除机体疲劳,恢复精力。常熬夜的人难免心肝火旺,喝点西洋参茶还能清热降火。

4.这些食疗方也不错

紫薯馅南瓜粗粮饼

推荐理由:调节情绪

过节期间,气氛比较热烈,情绪易激动或紧张,生活节奏较快,为舒缓紧张的情绪,建议适当增加粗粮的摄入,粗粮里富含维生素B,可以起到滋养神经,调节情绪的作用。

炒红绿双丝

推荐理由:提高食欲

节日期间吃的过于油腻会影响胃口, 节后不妨吃点儿清淡口味的食物,如素炒胡萝卜和芸豆,胡萝卜含胡萝卜素较丰富,可以提高免疫力,芸豆中也可给身体提供多种维生素。

柠檬水果甜汤

推荐理由:恢复好脸色

吃的过于油腻,过于疲劳,导致精神状态不佳,而且脱色不好看,这时可多吃些富含维生素C的食物,如柠檬里含维生素C就非常丰富, 平时可喝些鲜柠檬泡的水,或是柠檬水果甜汤都不错。

西红柿炖牛腩

推荐理由:保护腺体

牛肉中富含优质蛋白,西红柿中含有番茄红素,属于脂溶性营养素,采用与牛肉一起炖,不仅提高口感,而且可以提高番茄红素的吸收率, 番茄红素专门针对腺体抗氧化。

酸奶水果捞

推荐理由:促进肠道健康

多种水果混合在一起, 可以很好地实现食物多样化,有利于营养素摄入的更全面,而且加入酸奶也可以摄入一些对肠道有益的有益菌,有助肠道健康,而且酸奶里含钙丰富,也可以起到补充钙的作用。

牛奶芝麻馒头

推荐理由:减少胆固醇

芝麻里含有大量不饱和脂肪酸, 对于降低胆固醇有帮助, 可以减少节日期间摄入过多的胆固醇对身体造成的危害;牛奶富含钙,放在馒头中摄入起来更加方便。

B 作息篇

假期在很多人眼里似乎与狂欢挂钩,平时由于上班、上学时间的限制,难得尽情放松和玩乐,因此不少人假期的作息非常不规律,不管是彻夜上网或打牌还是披星戴月奔波在旅途,都会让自身的生物钟被打乱。假期结束后往往难以快速恢复和适应之前的工作或学习状态,出现晚上睡不着、白天睡不醒的情况。

1.调整作息早睡早起

补救措施之一就是调整作息,尽量早睡早起,有条件的话可以适当午休。如果晚上难以入睡, 洗个热水澡会有助于睡眠。还可轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分分心;上班前好好洗个澡,能消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。

2.适度运动缓解压力

节后提不起精神、没有胃口怎么办？对于久坐不动的“上班党”“学生党”而言,适度的运动或许可以帮你,不仅有助于缓解疲劳感和紧张情绪,还能有活力地开展节后工作。因此不妨在有条件的情况下,下班或放学后进行适当自己喜欢的运动, 慢跑、游泳、跳舞、羽毛球等都是不错的选择。

3.节后工作强度不宜过大

除了睡眠、饮食、运动等身体方面的调节,心理上的适应也很重要。节后短时间内不宜开展强度过大的工作, 而应循序渐进,先把必要的工作做完,不要给自己太大压力, 避免出现焦虑、抑郁等问题。与此同时,可以做一些心理暗示,告诉自己国庆节假期已经结束,静心思考一下未来的工作学习安排,把心态调整到正常的工作学习状态。建议写一张便笺式的备忘录,将未尽事宜和上班或上学后头几天要办的事情罗列出来,这样可做到一目了然,避免第二天上班或上学时不知从何做起。

【小妙招】

应对“节后综合征”,专家建议,还需积极利用各种方式调整心态:

1.用微笑开始新的工作,节后短期内工作应循序渐进进行。

2.早上醒来就立刻起床,赖床只会增加焦躁感。

3.用冷水洗脸,最好直接泼到脸上,让自己迅速清醒过来。

4. 活动筋骨, 促进血液循环,刺激内啡肽的产生,获得好情绪。

5. 空闲时间与同事分享假期里开心的见闻,有助于调节办公室气氛,从而顺利进入工作状态

综合新华网消息