



如何消除假期综合症

头头昏脑涨,提不起精神,晚上到点睡觉,却又睡不着感到心情烦躁。

假期综合症应对方法

- 1.心理放松,轻松上班:8天长假之后,要将节日期间还没有处理完的事情,用最简捷的方式尽快了结,不要拖拖拉拉,再让它们牵扯自己的精力。可写一张便签式的备忘录,将未尽事宜和上班后几天要办的事情罗列其上,这样可做到心里踏实,一目了然。
- 2.深呼吸应对“上班恐惧”:一旦出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态,也不要着急,白天工作时可以喝点茶、咖啡提神,也可以每隔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。中午小憩一会儿,晚上争取早睡。
- 3.按摩、散步、减压对付睡眠紊乱和疲劳:长假玩乐过度打乱了人体正常的生物钟,造成植物神经系统紊乱,可以通过休息或给身体补充营养得到解除,要做到早睡早起,起居有序,要保证有足够的睡眠时间。上班前要好好洗个澡,洗澡可消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。
- 4.适当运动对付神经性厌食:过节往往出现一天不停嘴的现象,吃多了,就容易撑着,引起神经性厌食。对患有神经性厌食的人,可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃也歇歇。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上来。

节后饮食调理六大招法

- 1.节后上火:如果你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,这时候,你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至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。提示:菠菜、海带、黄瓜、罗汉果都属于寒性食物,冬季不宜多吃,否则容易使身体变虚,特别是寒性体质的人。寒性体质的人如果上火,冲服糖水喝就可以了。
- 2.节后疲劳:节假日之后,在工作中总是觉得提不起精神,感觉总是睡不够,头脑也不够清醒。这个时候,需要补充一些维生素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:铁观音茶。材料:铁观音茶叶少许。做法:用少许开水先洗一下茶叶,然后像平时泡茶一样即可;饭后一小时再喝。主要功效:铁观音茶叶含有维生素B,可以维持神经、心脏以及消化系统的正常运作,并且含有茶碱,可以提神。提示:维生素B是水溶性物质,可以随我们身体排水而排出,所以在节假日的时候如果进行了旅行或者爬山

等剧烈运动,节后特别累,很大一部分原因是维生素B的流失。

3.节后肠胃不适:假日难免会跟朋友出去聚会,进食了很多的脂肪和蛋白质,而且跟朋友一起边吃边聊,不知不觉吃下了比平时更多的食物,肠胃一时承受不了“重压”就发难了,不是腹泻,就是便秘。这个时候,重要的是清淡饮食,并且进食一些清肠胃的食物。

推荐食物①便秘吃什么:冬瓜、玉米、生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜、燕麦;②腹泻吃什么:番石榴、苹果。推荐茶饮:普洱茶。材料:普洱茶叶少许。做法:冲的第一道水倒掉,接下来跟平时泡茶一样即可。饭后一小时再喝。主要功效:消滞,清肠胃,并且有一定的解酒效果。提示:冬瓜、玉米等含有丰富的膳食纤维,是改善便秘的好东西,冬瓜可以用来煮汤,玉米可以整个煮熟直接吃。番石榴有收敛的作用,所以可以改善腹泻,不过如果腹泻症状太严重,一定要及时就医,并且多喝些淡盐水,防止体内缺水

4.消食健胃—山楂茶:取山楂3—4粒或者山楂片5—6片加60—70毫升的热水冲泡,饮服。一次茶料可反复冲泡3次水,一天里可换3次茶料。

功效:山楂有助消化是地球人都知道的事情,山楂的软坚消积作用早在中国古代便被医家所认识。煮老鸡牛肉时,加上几颗山楂,硬肉便变得易烂,由此也可以证明山楂具有消软肉食的作用。

5.提神醒脑—绿茶:茶叶中含有咖啡碱,咖啡碱对人有兴奋作用,并具有鲜爽味,因此喝茶使人心情气爽。绿茶在制造过程主要采用高温杀青,以钝化酶的活性,将茶叶中的有效成分迅速固定下来,因此在所有的茶叶中,绿茶的抗氧化效果最为明显。茶与水的比例掌握在1:50—1:60,即每杯放3克左右的干茶,加水150—200毫升;水温以70—80度为宜,不要盖杯盖,泡5—10分钟后即可饮用。茶汁不要一次饮尽,应保留1/3的茶液作底,以便续水后仍能保持一定浓度。加一次茶料可反复冲泡3次水,一天里可换3次茶料。

6.清火明目—菊花茶:菊花有非常好的散风清热、养肝明目、清心健脑、祛毒降火之功效,放假期间或聚会熬夜,精神不振;或用眼过度,目赤昏花;或走亲访友,冷热不均,上火咽痛。如果你有些身体的不适,上班后取菊花代茶饮是很好的办法。可取菊花单独冲水喝,也可以与其他的材料一起服用,比如:(1)菊花+金银花+茉莉花:取菊花5克,金银花、茉莉花各2克,加开水200毫升一并冲泡,10分钟后饮用。一次茶料可反复冲泡3次水,一天里可换3次茶料。功效:加上金银花后其清火的功效更佳,加上茉莉花后茶汁更加馥郁清香,口感更佳。(2)菊花+决明子:菊花5克,炒决明子(超市、药店有售)6克,沸水浸泡服用。功效:菊花与决明子配伍,有较好的清肝明目和平肝阳上亢的作用。用于肝热目赤、羞明流泪,头昏目眩效果更好。(朝阳)



生活顾问

叫醒的日子,想必大部分上班都提不起精神,如果是患上“假期综合症”,应该怎么办?

什么是“假期综合症”?顾名思义,就是因为“放假”而得的病,它的症状表现有许多种,头昏脑涨、无精打采,有的人甚至会住进医院等等。

放假本来是一件轻松愉快的事,怎么会因此而得病呢?其实仔细想想,就不难理解了。放假了,放松了,一些人开始拼命“疯玩”,或是没日没夜的上网游戏,或是四处跑去旅游,或是走亲访友、日日畅饮。作息、饮食无规律,生物钟被打破,一下子再回到正常的轨道上来,不适应也就不足为奇了。

假期综合症具体表现

- 1.上班恐惧症
表现为,我不想不想上班,一想到上班,就会出现茶饭不思、身心俱疲、精神涣散等症状,全然没有此前上班时的朝气。
- 2.旅游综合症
表现为,著名的旅游景点就是人海,我曾经跨过山和大海,也穿过人山人海,但是由于过度疲劳而引起精神不振,甚至产生焦虑。在所有“旅游党”的字典里,再累也要发完朋友圈的九宫格美照,再慢慢躺下休息。
- 3.节日情感失调综合症
表现为,平常快节奏的生活突然放慢了脚步,感觉没有什么事情可做,导致心理失衡,呆在家里度日如年。
- 4.睡眠紊乱综合症
表现为,上班时经常加班,好不容易遇到节假日,恨不得睡个天昏地暗,然而白

老人腿抽筋要扳不要按

家庭医生

肌肉痉挛,俗称抽筋,是一种肌肉自发的强直性收缩,发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见,发作时疼痛难忍,可持续几秒钟到数十秒之久。尤其是半夜抽筋,往往能把人痛醒。据北京老年医院康复医学科副主任医师高亚南介绍,缺钙、局部血液循环受阻是老年人抽筋的主要原因。

脚掌或抽筋一侧脚的大拇指,将其扳向自己身体的方向,持续约20秒,重复2至3次,可视肌肉痉挛缓解情况适当增加次数。因老年人血液循环较差,多数下肢都有血栓,不能随意按摩,以免造成不良后果。老年人小腿抽筋频繁,要警惕血管性疾病可能,应及时就医。若无疾病因素,应注意保暖,维持四肢良好的血液循环。血液流动通畅,才能把营养物质和氧气运送到肌细胞,把代谢废物运走,从而预防抽筋的发作。常做肌肉伸展运动、按摩容易抽筋的部位,可促进局部血液循环。(莹莹)



你知道吗

突发性肌肉痉挛算是比较常见的事情,而引发突发性肌肉痉挛的原因有很多,下面我们一起来看看吧。

大量出汗
很多人运动的过程当中,由于运动程度比较剧烈或者运动时间较长都会导致人体大量的出汗,而随着人体汗液的大量增加,体内的水分、营养元素、电解质含量都会开始减少,而人体的肌肉是需要电解质的平衡,电解质一旦失去平衡就很容易造成肌肉痉挛的发生。所以说在选择运动时,千万要注意不可运动过度,

三十三、地中海贫血防控项目管理服务

问:地中海贫血防控项目面对哪些群体?

答:福建、江西、湖南、广东、广西、海南、重庆、四川、贵州、云南等10个地中海贫血高发省(区、市)内新婚夫妇和计划怀孕夫妇(含流动人口)。

问:地中海贫血防控项目能提供哪些服务?

答:为夫妇免费提供健康教育、地中海贫血筛查、地中海贫血基因检测、咨询指导和高风险夫妇孕期追踪、产前诊断、遗传咨询、高风险夫妇妊娠结局随访等服务。

三十四、食品安全标准跟踪评价项目管理服务

问:食品安全标准跟踪评价项目包含哪些服务内容?

答:收集、汇总、分析食品行业组织、生产经营者及相关检验检测科研机构等在食品安全标准执行中存在的问题以及意见建议,及时解答标准执行中的问题,促进标准有效实施,保障人民群众食品安全和

国家基本公共卫生服务项目政策解读(14)

营养健康。

三十五、健康素养促进项目管理服务

问:健康素养促进项目都包括哪些内容?

答:大力推进贫困地区健康促进3年攻坚行动,健康促进县(区)建设,健康促进医院、学校等重点领域和重点人群的健康教育,控烟宣传和人群干预。

三十六、国家随机监督抽查项目管理服务

问:国家随机监督抽查项目覆盖对象和范围有哪些?

答:项目对象和范围是全国范围内根据国家相关法律法规、标准规范属于被监督范围内的医疗卫生

机构、采供血机构、放射诊疗机构、职业健康检查和职业病诊断机构、母婴保健以及计划生育技术服务机构,学校、公共场所、生活饮用水供水单位和餐具、饮具集中消毒服务单位,消毒产品和涉及饮用水卫生安全产品生产企业等单位机构。

问:国家随机监督抽查项目内容有哪些?

答:公共卫生监督、传染病防治和消毒产品监督、医疗卫生监督。(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

突发性肌肉痉挛可能是源于这些

需要合理的定制运动程度和运动量,避免人体出汗过多而导致出现肌肉痉挛。

寒冷刺激

如果外界的天气温度比较低的情况下,人体没有及时做好保暖的措施,长时间的处于寒冷的环境下,人体就容易受到寒冷的刺激而引发一些疾病,比如风寒、感冒、咳嗽等等。而且人体长时间的待在寒冷的环境中,体会自定的将一些能量转化成热量,在这个转化的过程是需要大量的盐离子参与的,这时就容易造成人体的盐离子大量的缺乏,从而引发导致肌肉痉挛的出现。

通常情况下,很多人群在寒冷的夜晚睡眠时,被子比较薄或者将脚露出被子外面就很容易造成肌肉痉挛的发生。所以,在冬季睡眠时一定要做好保暖的工作,也不要轻易将脚露出外面,否则很容易造成小腿肌肉痉挛。

还有在选择运动前,很多人群都是没有提前做一些热身运动,这时肌肉就容易受到寒冷的刺激而发生肌肉痉挛的发生。所以,在运动前一定提前做好热身运动,为了预防肌肉痉挛发生。

身体疲劳

当人体的身体出现疲劳的状态时,体内的各项机能的功能机会大大的降低,人体的免疫力也会大幅度的下降,就很容易受到一些外界因素的干扰而导致出现一些疾病。当人体的肌肉出现疲劳时,肌肉当中的血液循环和代谢功能也会降低,这时就会导致肌肉当中出现大量的乳酸,肌肉的弹性和张力也会下降,就比较容易造成肌肉痉挛的发生。所以,当人体出现疲劳时,千万不要试图的进行一些运动或者有一些比较用力的举动,否

则就容易形成肌肉痉挛。人体在出现疲劳时就应该及时注意休息和补充体内缺失的能量和营养元素,让机体恢复正常状态。

肌肉收缩失调

当人体在进行一些比较剧烈的运动或者运动的时间较长的情况下,人体的肌肉状态就会进入一种紧张的状态程度,肌肉收缩的频率就会被迫的加快,又没有及时得到休息和缓冲,就会造成肌肉收缩短暂时失去平衡,就很容易造成肌肉痉挛的出现。

所以,在选择运动时,应该根据自身的身体素质定制运动计划,这样才能避免肌肉痉挛、肌肉拉伤等情况的出现。(红红)



你的防蓝光镜片有效吗?

在线上上课、远程办公、线上购物……“云生活”成为人们工作休闲的常态,增添便利的同时,也增加了人们紧盯电子屏的时间,增加了眼部健康受损风险。最新数据显示,中国移动互联网用户月人均使用时长达到144.8小时。在此背景下,以保护眼睛、缓解视疲劳为卖点的防蓝光镜片开始走俏。

面对市面上琳琅满目的防蓝光眼镜产品,如何正确选购?针对这些问题,相关专家进行了讲解。

什么是蓝光?

防范蓝光,首先要明白什么是蓝光。中国标准化研究院视觉健康与安全防护实验室研究员蔡建奇介绍,波长范围在400—500纳米的可见光称为蓝光,日常使用的LED照明灯具、显示产品包括手机、平板、电视等所用光源多是蓝光激发的LED光源。应该看到,并不是所有的蓝光都对人体有害。蔡建奇说,人眼对400—440纳米波段范围内的蓝光辐射耐受极低,当光强进入这一阈值时,容易产生光化学损伤。但459—490纳米波段范围内蓝光辐射对调节人体的生理节律至关重要,可以影响人体褪黑素的分泌,进而对人体生物钟、警觉性和情绪产生影响。科学有效的防蓝光镜片既要能屏蔽有害蓝光,也不能过滤有益蓝光。

专家介绍,目前市场上的无效防蓝光产品大多存在两类问题。一类是对人眼的易损伤区波段范围蓝光几乎没有防护效果;另一类则是过度防护,屏蔽了有益波段范围内的蓝光光谱,使得对生理调节有益的蓝光无法进入人眼,同时镜片颜色发黄,易出现色偏,加剧视疲劳,甚至诱发近视风险。

如何选购防蓝光产品?

蔡建奇介绍,为进一步规范防蓝光产品,使各类产品切实起到保护眼部健康的作用,日前,新国标GB/T38120《蓝光防护膜的光健康与光安全应用技术要求》已制定并正式实施。作为标准起草者,蔡建奇介绍,该标准基于不同波段蓝光对于人体的影响差异,对产品各波段蓝光透射比分别进行了要求。比如,在415—445纳米波段范围内,光透射比要小于等于80%,而445纳米以上要大于80%。专家介绍,这样对防蓝光产品进行限制,既能有效屏蔽对人体存在健康安全风险的蓝光,又使得对人体生理节律起到调节作用的波段蓝光可以有效透过。在标准制定到发布及实施期间,很多企业都主动依据新标准对产品进行了质量提升和产品改进。

保护眼睛健康还应注意什么?

防蓝光镜片的防护效果需要通过专业的仪器设备,如光谱仪等,对其在蓝光波段的透射比进行检测,消费者无法自行检测。对于防蓝光眼镜,如考虑购买,专家建议选择在产品包装上明示“符合GB/T38120《蓝光防护膜的光健康与光安全应用技术要求》光安全要求”或“符合GB/T38120《蓝光防护膜的光健康与光安全应用技术要求》光安全及光健康要求”等类似声明的产品。

进入数字化社会,人们越来越离不开电子屏幕。为保护眼睛健康,不少人陷入误区,认为防蓝光眼镜必须长时间佩戴。对此,专家解释,佩戴防蓝光眼镜也需因人而异、因时而异。如每天看屏幕的时间较短,且有所间隔,注意休息,可以不佩戴防蓝光眼镜。对经常持续进行高强度视觉作业的人群而言,由于蓝光可能存在的中长期累积效应,建议佩戴防蓝光眼镜。

若离不开电子屏幕,又不愿意佩戴防蓝光眼镜,该如何保护视力?对此,专家建议可以优先选择使用大屏幕。比如,目前很多手机或平板电脑都有投屏功能,若具备条件,建议使用投屏功能,在大屏幕上观看。使用距离方面,眼睛到电视和电脑屏幕的距离应保持在屏幕对角线长度的2倍以上,平板电脑和手机屏幕较小,在看清楚的基础上,尽量保证距离在45—50厘米以上。屏幕亮度方面,若是近3年购买的主流显示屏,屏幕亮度建议设定在60%—80%的亮度区间,使用超过3年的显示屏,屏幕亮度建议设定在80%—90%以上。

此外,在周围环境方面,应保持适宜的环境光。看屏幕时,环境并非越暗越好,而是需要辅助照明,一般家居照明都可达要求。相似的,夜晚使用台灯时,保持房间的主照明灯开启,有利于眼部健康。在用眼时长方面,建议隔段时间视远或闭目休息10分钟。如果条件允许,10岁以下青少年看20—25分钟屏幕后,应视远10—15分钟,10岁以上人群看屏幕超过30分钟,也应视远10—15分钟。(莹莹)