

你有健康的长假计划吗？

中秋,短短的假期刚刚过去,“十一”黄金周又即将来临。节假日丰富的活动,为人们增添了无穷的乐趣。“节”带来了文化的含义,“假”成为了放松的手段。越来越多的人把节假日当作“高压出口”。健康的节日计划你准备好了吗?你的减压清单出炉了没?让我们过一个吃动平衡的假期吧!



俗话说“病从口入”,无论何时,饮食对健康的影响都不可忽视。因此,无论是外出旅行,还是“宅”在家里,要想度过一个愉快的国庆,在“吃”上都必须讲究。

首先,节日期间也要保证饮食规律,要饮食有度。长假期间容易出现两种餐饮“恶习”:一是暴饮暴食,然后饿着;二是丢弃平日里的健康饮食习惯,纵容自己的口腹之欲。这种不规律的饮食会严重削弱胃的消化能力,使其不能细致地处理食物,而这些未经充分处理的食物送到肠中,对肠道会产生相当大的刺激作用,引发肠道痉挛,从而引起胃肠疾病,导致“一顿吃伤,十顿喝汤”。只有按时、合理、节制的饮食,才能维持胃肠功能正常运行,预防胃肠疾病。

其次,节日期间餐饮宜清淡,要荤素搭配。把握“四少三多”的原则:少油、少盐、少糖、少肉、多纤维、多饮水、多果蔬。鸡鸭鱼肉等食物富含蛋白质等,虽营养丰富,但摄入过多,会增加肝、肾负担,使人倦怠乏力,严重的还会发生酸中毒。蔬菜水

吃 平衡膳食有规律

果可提供丰富的维生素和矿物质,对人体有多种调节作用。另外,针对“十一”期间秋燥日甚的情况,人们还应多饮茶水,但茶不宜过浓。

再次,应注意预防食物中毒。节日期间许多家庭往往做菜较多,经常剩下留做几天吃,虽然秋天天气凉爽,但剩菜依旧容易变质。而这些变质食物,如果再吃时消毒不彻底,就会使人中毒。因此,剩饭菜食用前要彻底加热,已经变质的食物最好不要吃,防止食品生熟交叉污染。

另外,很多人在聚餐、聊天、打牌中度过假期,此时总少不了零食和饮料,但要注意控制摄入量。瓜子、花生、糖果等小食品中油脂、糖、盐、香料较多,过多食用,难以消化,导致腹胀、口干舌燥,甚至情绪激动;饮料含糖量较高,会使体内渗透压升高,越喝越渴。因此,零食要少吃,饮料也宜换成清香的热茶或新鲜果蔬汁。

专家提醒,假期虽欢乐,但也不宜开怀畅饮。长假期间走亲访友是很多家庭的必修课,把酒言欢更是非常普遍的现象,但酒毕竟伤身,宜少喝为妙,最好是低度酒、葡萄酒。另外,空腹饮酒会损伤胃粘膜,因此喝酒前要吃些饭菜,补充足量的碳水化合物,以保护肝脏和血液循环,可以减少乙醇性脂肪肝的发生。

总之,均衡的营养、安全卫生的饮食才能使假期更完美。(刘金凤)



行 出门游玩早准备

秋高气爽,给人们出行带来了好心情,因此,游山玩水成为很多人的首选,但因路途劳顿、水土不服等原因,容易出现身体不适问题。特别是自驾车出行的朋友,要做好准备,保障安全而尽兴的旅程。

带好衣物。首先,要关注旅游目的地的天气和气温,适度带衣服,秋天气温早晚温差大,过厚、过重都会给自己造成负担;其次,穿衣应宽松舒适,紧身衣裤不但妨碍关节和肢体活动,而且会摩擦皮肤,有碍血液循环,影响汗液蒸发,对健康不利;三是衣服应以暖色为佳,暖色系的衣服能让出游的心情变得更加愉快。

备好饮食。旅途途中品尝当地名吃、特色佳肴,无疑是一种享受,但要把握好度。每到一个新的地方,不要急着尝鲜当地美食,应给肠胃2-3天的适应期,对自己吃不惯的当地菜肴宁可少吃或不吃,以免造成肠胃不适。资深“驴友”还建议尽量选择熟食,少吃生冷食品。同时切忌饥一顿饱一顿或暴饮暴食,以免引发急性胃肠炎、急性胆囊炎等消化系统疾病。另外,旅行意味着每天长时间的户外活动,及时补充营养是必须的,牛肉、牛奶、饼干、巧克力等可备用“充饥”。

行在路上。若有晕车、晕船、晕飞机的毛病,对出行者是最大考验,可在出发前口

服防晕车药,或带上鲜姜片或新鲜橘皮,在途中随时闻闻,有助缓解晕车症状,另外还要防意外受伤。北京天坛医院骨科主任医师王宝解释,车上小睡,头部常处于“左倾右斜”状态,容易使一侧的脖子肌肉疲劳,容易落枕,而只要稍微受到外力刺激,尤其是车辆突然转弯或急刹车时,颈椎极易受到损伤、错位。专家提醒,坐车睡觉要系好安全带,头部尽量倚靠在座椅靠背上,最好能自带颈枕。

备些常用药。秋季的日光虽然看上去“温柔”不少,但紫外线的“杀伤力”并没减弱,在11时至15时之间最强。若皮肤长时间暴露在紫外线之下,仍会引起晒伤和日光性皮炎等疾病。因此,应提前备好防晒霜和太阳眼镜,同时不要吃大量光敏性蔬菜,如芹菜、小白菜、菠菜等,避免日光性皮炎。此外,出行者要根据自己的身体条件合理选择旅行地点,名山大川、滨海胜地,并非人人都能去。凡患有严重心血管疾病、冠心病、心绞痛、严重高血压、低血压、严重心律失常、急性中耳炎以及怀孕妇女最好不要去高山旅游,而患有急性风湿病、糖尿病、甲状腺功能亢进、渗出性胸膜炎、心力衰竭者不宜去海滨旅游,否则会加重病情,患上呼吸道感染。

自驾车支四招。防范视觉疲劳、尽量缓解躯体疲劳、注意补水、保证饮食的规律与平衡。(鲍贞辉)

动 节日健身有讲究

节日期间,请人吃饭,不如请人流汗。趁着节日这个美好的假期,通过一些体育锻炼,尤其是有氧运动锻炼,让身心动起来,不但能够增强自身体质,提高抵抗病毒的免疫力,还能增进朋友情谊。

从增强体质的角度来看,此时坚持适宜的体育锻炼,不仅可以调心养肺,提高内脏器官的功能,而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对寒冷刺激的抵御能力。然而,由于秋季早晚温差大,气候干燥,如果不注意科学性,在健身过程中也容易造成“伤身”。因此,锻炼身体时还要讲究科学方法。

由于每个人的身体状况不尽相同,人们应采取适合自己特点的锻炼方式。锻炼要尽可能地选择在室外通风的开阔地带,从事有氧运动,如登山、骑自行车、打太极拳、慢跑、散步等;锻炼强度不宜过大、时间过长,如果超过本人身体负荷的锻炼,反而起不到增强身体免疫力的效果。

专家表示,那些不愿外出的人可以打羽毛球或乒乓球,因为只需要两个球拍一个球,不但参与的人少,人们也不必走得太远,还可以降低与人群接触、感染病毒的几率。

对于老年人来说,其自身免疫力相对较弱,因此要格外重视自身的锻炼来增强免疫力。老年人锻炼要本着宁慢不快、宁少不多的原则。如果老年人锻炼强度过大,会加重身体负担,降低自身免疫力,诱发其他疾病。年轻人在进行有氧锻炼时,也应注意掌握分寸,不宜一味追求强度,要循序渐进。室内锻炼也是健身的一个选择,人们可以在家里进行仰卧起坐、俯卧撑、打太极拳等锻炼,但运动时要注意室内的通风。

专家强调,锻炼时要养成讲卫生的习惯,勤洗手、洗澡,换衣服,并且要注意运动后营养的调配,同时还要休息好。(珏 晓)

在难得的连休日子里,不少人选择“宅”在家里,养精蓄锐;也有许多人坐上了飞机、火车、汽车,去别处观光旅游以宽慰身心。不论是哪种选择,都牵涉到“住”的问题。人们不禁要问:在家如何“宅”出健康?在外又如何住得放心?

“一觉睡到自然醒,上网、看电影、听歌,以零食、外卖为伴,一整天足不出户。”这俨然已成为“宅文化”流行的背景下许多人的长假计划。但这其中有三大影响健康的因素值得注意:补觉过头、娱乐过度、饮食不规律。

“补眠”不贪睡。许多白领想趁长假好好补觉,但并非睡得越多越好。长假里,突然改变睡眠习惯会对大脑中负责激素平衡的下丘脑形成强烈冲击,进而导致激素失衡,引发头痛症,并且会错过早餐,造成饮食紊乱。正确的做法应该是利用假期调整好自己的作息,不要刻意延长或缩短睡眠时间,睡眠时间一般以8小时为宜,在长假里逐渐找到自己的睡眠规律,为接下来的工作、学习养精蓄锐。

放松不“放纵”。忽然多出大把时间,平

住 宅在家里别放纵

日里绷得太紧的上班族迫不及待地用各种娱乐方式填充自己的假期:尽情地上网冲浪、不分昼夜地把持电视遥控器或者长期“鏖战”在麻将桌上……久坐、熬夜已经成了这些娱乐项目的代名词。长时间沉浸其中,不仅打乱了正常作息,也让自己身心疲惫。专家提醒,一定要保持良好的坐姿及用眼习惯,每小时让眼睛休息5到10分钟,远眺或做眼保健操。同时,每隔45分钟到1个小时,起身活动活动,以免脊椎健康受损。

三餐不暴饮。零食和外卖是宅男宅女的最爱,各种家庭聚餐也让他们吃得亦乐乎。殊不知,这种不规律的饮食会使胃肠道在短时间内负担过重,还容易摄入大量脂肪导致体重增加。因此,一日三餐应该定时定量。

住宿好安排。“十一”长假的到来,也为旅行爱好者提供了好时机,而一个舒适洁净的休息环境对旅游者来说变得尤为重要。出行住宿一定要选择正规合法的宾馆、旅店。此前媒体曾曝出,一些不正规的酒店的毛巾、被褥等的卫生状况堪忧。对此,北京协和医院皮肤科主任医师刘跃华说,如果床单、毛巾等消毒不彻底,各种致病菌都有可能传染,包括水痘、麻疹等。如果遇上老人小孩等免疫力低下人群,这些致病菌会经皮肤或呼吸道进入人体。因此,选择住宿时,一定不要贪图便宜,而要选择卫生、干净的旅店,尽量避免投宿个体旅店。

入住酒店后,即使只是短暂居住,也要注意环境卫生,避免不洁环境而引发的各类皮肤或呼吸道疾病。网友“黑森林蜗牛”发微博说自己“住酒店自带洗漱用品,一来卫生,二来环保”。(赵 七)



心 释放压力莫过度



面对即将来临的长假,不少人决定趁这次机会休闲娱乐、探亲访友,好好放松一把。然而,对于有些人而言,这未必是一件舒心事。“假期快到了,可我总是觉得每次在假期中压力反而更大,度假以后也觉得更累,在家呆着无聊,出去人多,想想后面几天又要加班就变得烦躁起来。”一名网友在心理咨询贴吧中对笔者抱怨道。

“7天长假,对一些在外企、私企工作的白领而

言,会有一种失落感。”二级心理咨询师阿嘎表示,“这部分人在高度紧张的工作状态下会建立起一套高度紧张的思维和运作模式,突然闲下来无事可做,原来那种适应紧张节奏的心理模式便会突然失去对象物,反而容易出现抑郁、失落、焦躁不安等不良情绪反应。心理学上将其称之为‘节日心理综合症’或‘节日心理失调症’。”

面对这种心理失调症,人们应该学会自我调适,通过旅游、听音乐、读书等休闲方式,给自己的精神和心情放个真正的假。

此外,还有一部分人外出旅游时,会出现失眠、胸闷、精神紧张等症状;有些人会因长时间乘坐飞机、火车、轮船而突然产生严重的精神障碍。心理学上称之为“旅游精神综合症”。

产生这种心理障碍的主要原因是,有些人外出

旅游时为了充分利用休假时间而将自己的行程安排过满,导致身心过度疲劳,对所处环境不适应。因此,出游者应注意外出时的自我保护与调适,比如不要为了减压而给自己分派太多任务,注意及时休息,及时补充体能等。

易失眠者还可以在睡前喝些牛奶,充分利用旅馆的条件多洗热水澡。而长时间乘坐火车、轮船等交通工具时,应每隔一两个小时就在车厢里或甲板上来回走动,活动筋骨、做深呼吸。另外,出游时可随身带些镇定药。

专家建议,利用长假末期调整作息,把颠倒的生物钟调整过来,上班后调整心态,尽快适应新的工作、生活环境,特别是上班前几天详细制定工作计划,循序渐进完成工作任务。同时,平时应尽量扩大自己的社交范围,多与人交往,让自己的生活更丰富些,提高自己适应社会的能力。如果自我调控效果不好,应及时去医院寻求医生的帮助。(鲁 韩)

