

长假归来 8招让你满血复活



1.及时清理肠胃

节日吃多了大鱼大肉,今天起,不妨多吃一些粗粮,如小米粥、绿豆粥,舒缓肠胃。多喝水,加快胃肠道的新陈代谢。还可以多吃些水果、蔬菜,弥补体内营养失衡。

2.补充睡眠

合理安排起居,让自己的生活有规律。常言说“早睡早起身体好”还是很有道理的,假日后想快速恢复状态,更要注意保持良好的生活规律。睡前不让大脑高度兴奋,可用音乐等手段静心。

3.调整状态

减少或不去参加聚会等容易让人兴奋的活动。可以给朋友打个电话聊聊天,转移一下自己的注意力。上班后要尽早收心,加强自我调节。

4.做做运动

多做一些有利于身体健康的体育运动,如步行、慢跑、做体操、伸展等,让自己的身心“动”起来,出出汗,胃口也会调整到正常状态。

5.放松阅读

可以是未读完的一本小说,或是一本感兴趣的杂志,总之阅读可以让你静下来,渐渐回到思考的状态。

6.睡前泡脚

睡前用热水泡脚,按摩脚心足趾对疏通经络、调整脏腑、促进血液循环、增强新陈代谢有重要作用,尤其是对神经衰弱、失眠、头痛等症均有疗效或辅助治疗作用。

7.收拾整理

把你旅游带回来的行李物品、纪念品收拾妥当,把积攒下来的脏衣物清洗干净,给家里来次清扫。重新把办公桌上的文件整理一遍,整洁的环境可以平复你的焦虑。

8.提前列出工作清单

突然回到工作状态,可能会有些手忙脚乱。把接下来要做的事情写下来,按优先级排序,做到心里踏实,处事从容。

■人民日报

磨牙是病 得治!

30多岁的张女士有磨牙的习惯,有时会出现牙齿酸疼的症状,但她认为“磨牙不是病”,并没有放在心上。直到牙齿磨损得无法进食,才不得已走进医院。

郑州人民医院口腔科主任随丽娜表示,不少人睡觉有磨牙的习惯,不仅影响他人的睡眠,长时间磨牙,牙齿表面的釉质被磨损,牙本质暴露出来,时间一久就会出现不同程度的发酸或疼痛,轻者对冷、热、酸、甜等过敏,严重时可造成牙髓炎、咬合创伤、牙周组织损害、颞下颌关节损害、咀嚼肌肉损害等症状。

随丽娜说,引起磨牙的原因有很多,很多人只是偶尔磨牙,不会影响身体健康。6至13岁儿童正处于换牙期,为适应上下牙齿磨合,有些孩子会出现夜间磨牙,如果情况不严重,家长只需要轻轻推醒孩子,让他换一种睡觉姿势,尽量减少磨牙次数。但过了换牙期的青少年和成人如果常有磨牙的现象发生,那就应该引起重视了。

而有些成人是心理因素造成的磨牙,可以注意调节心理、减少压力,必要时需要接受心理治疗。

如果是因牙齿因素为主的磨牙,对于磨牙习惯较严重的患者,则需要到正规医院的口腔科进行治疗,必要时可以做一副牙套,睡觉时使用,以防止牙齿磨损。

■梁露露

10个人3个颈动脉硬化 没症状≠没危险

近年来,中国人颈动脉有异常的人数呈显著上升趋势。最新的中国慢性病前瞻性研究显示,有三分之一的中国成年人有不同程度的颈动脉粥样硬化。

中山大学附属第一医院心血管康复科副主任医师张焰介绍,颈动脉是将血液由心脏输送到大脑的必经之路。高血压、吸烟等危险因素使血管内皮受损、内膜增厚,胆固醇、脂质在血管内壁上越积越多,继而形成粥样硬化斑块。有些人体检查出颈动脉粥样硬化后不以为意,觉得自己没有任何不舒服。但颈动脉斑块有脱落的危险,一旦脱落后顺血流到达大脑堵塞远端脑动脉,就会导致栓塞。堵塞时间短可能会出现言语不清、头晕、肢体麻木或者无力等短暂性脑缺血发作症状。堵塞时间长可能会造成偏瘫、失语等严重脑梗死症状。即使是无症状的颈动脉狭窄,也必须积极治疗。

如果想了解脑血管的情况,需做核磁共振等检查。如果想了解冠状动脉的情况,需要做冠脉螺旋CT或冠脉造影。颈动脉彩超最适合筛查血管健康,特别是有高血压、高血脂、高血糖、肥胖、早发心血管病家族史的高危人群,应提早筛查。

如果颈动脉彩超仅发现中内膜增厚,或形成了斑块,但动脉狭窄未超过50%,这时积极干预,斑块有可能逆转,甚至消退。

■陈辉 彭福祥

不是所有的 “管住嘴,迈开腿”都对

减肥圈的很多朋友听过“管住嘴,迈开腿”这句话,然而,很多人减肥之后,出现体重反弹、情绪无常、免疫力下降等情况。其实,这是因为错误解读了这句话。

有人说,离开剂量谈毒性,都是耍流氓。其实,离开“量”谈减肥,也是耍流氓。

错误的“管住嘴”:不吃晚饭、奶昔代餐、果蔬汁轻断食、间歇性禁食、13天快速减肥法,甚至是辟谷……极端低热量饮食减肥法五花八门。在完全不知道自己该吃多少,又恨不得一天减个20斤的时候,这些听起来很有吸引力的“食谱”,根本不是“管住嘴”;饿了就扛着、忍着,更不是“管住嘴”。

错误的“迈开腿”:有些“伪运动达人”试图在短期内获得健身成效,于是每天长跑、骑动感单车、空腹跑、练HIIT,还要搭配器械,早晚两练。这样疯狂锻炼,反而把自己练残了、练伤了。对于女性来说,过量运动还容易导致进食障碍、功能性闭经、骨质疏松症。

■王轱

睡眠质量差 或易患糖尿病

英国一项研究显示,睡眠质量欠佳的人患Ⅱ型糖尿病的概率比其他人高6倍,连续3晚睡眠紊乱就会出现糖尿病症状。研究人员调查了7632人的体检数据,结果显示,褪黑激素受体MT2基因的40种变体与Ⅱ型糖尿病有关。研究人员在实验室测试了每种基因变体对人体细胞褪黑激素受体MT2的影响。结果发现,其中4种变体极为罕见,可使褪黑激素受体MT2对褪黑激素完全不产生反应。数据显示,体内带有这4种特殊变体的人患Ⅱ型糖尿病的概率比其他人高出6倍。

人体生物钟由褪黑激素精确调控。白天激素水平会降低,夜晚升高,有助于调节睡眠。那些睡眠较少的人容易患糖尿病和心脏病,生理节奏紊乱的实验鼠更容易体重增加。研究人员推测,这种联系可能与胰岛素有关,褪黑激素似乎能够调节体内胰岛素水平。

■今日早报

