

结束了春节假期,本该回归到正常的生活工作中来,很多人却觉得无精打采、精神萎靡、胃口变差,甚至恐慌焦虑,这时就要警惕“节后综合征”的产生。

刚刚从山东老家返回北京工作的小黄说:“春节假期回家后每天要走亲访友、跟着父母做家务,日程安排很满,时间过得很快,突然回到单位工作还有点恍惚,感觉心不在焉,工作效率不高,下了班以后就是在家刷手机,看来还是要适应几天才能恢复到正常的生活工作节奏。”

如何摆脱“节后综合征”,还需要大家积极调整心态,坚持合理运动,恢复饮食规律,尽快消除疲劳。



新华社资料图

适当运动远离“节后综合征”

循序渐进逐步恢复

健康中国行动推进委员会专家咨询委员会专家、国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎提醒,冬季温度较低,肌肉和韧带的弹性、伸展性及关节灵活性较差,肌肉的粘滞性较大,加之春节假期许多人缺乏锻炼,身体活动处于较低水平。人们需要在运动前进行充足的准备活动,如牵拉韧带、放松肌肉、充分活动关节等。坚持适度原则,注意一开始时运动量不宜过大,因为身体肌肉都有各自承受外力的阈值,一旦超过,则容易造成拉伤撕裂、肌腱损伤等运动损伤。坚持循序渐进,持续时间不宜过长,让身体逐步找回运动的感觉。结束运动后应进行整理活动,通过牵拉韧带、放松肌肉、活动关节等方式进行整理,时间一般为10-15分钟,能有效缓解肌肉酸痛,进行全身放松,和热身同样重要。

逐步恢复运动时,慢跑、骑自行车、游泳等运动都是很好的选择,建议每周锻炼3次,每次30分钟以上。能使心脏跳动加快、呼吸次数增多或身体发热的运动都可起到强身健体、轻盈体态、放松心情作用。节后气温逐渐上升,可以和亲朋好友结伴而行,户外踏青、爬山、徒步等运动也是很好的锻炼方式,不仅有利于消耗和燃烧身体过多的脂肪,也有助于放松心情、开阔心胸。

适当运动唤醒元气

节后适度增加运动可恢复元气,唤醒身体。来自四川省社会体育指导中心的专业人士表示,如果在假期里没能坚持运动,那么重新开始跑步前,最好先从慢跑开始。最初三天,跑步不宜超过40分钟,速度以呼吸顺畅为基准,如果常年坚持跑步可以降低配速30至60秒,最高强度为脉搏不超过每分钟160次。三天过后视身体恢复状态提高跑量和速度。

如今天气依然寒冷,在家进行简单的家庭锻炼也是不错的选择。如果客厅空间允许,可以跳跳绳,跳两分钟休息1分钟,重复4次;高抬腿、原地小跑、弓步压腿等各5分钟;在沙发上双腿高举并快速蹬腿1分钟等碎片化锻炼,同样可以起到身体活动的效果。节后要多让身体处于活动状态,避免静止的坐卧过多,规律作息。适当增加日常生活中的活动时长,如爬楼梯、短距离出行以步代车、边走边说话等活动和清扫房间、洗碗筷等家务活也能消耗一定热量。

逐步恢复有氧训练,建议每周做3次有氧训练,且最好安排在早餐之前,因为没有摄入饮食,身体可以动用脂肪储备来代替碳水化合物供能。此外,建议把无氧负重训练控制在30分钟内,高强度训练有利于消耗更多的脂肪,达到降低体重的效果。此外,每天进行

平板支撑、腹桥支撑、扎马步、靠墙半蹲等静力训练动作,可以简单地增加肌肉耐力以及力量,迅速从疲劳中恢复。

规律作息清淡饮食

假期过后,重新进入工作中的繁忙状态,心理上首先要树立积极调整的理念,主动调整心理状态。进入工作岗位后及时和同事交流,讨论一下接下来的工作计划,一起理顺工作条理,做好准备工作,用良好的精神状态返岗,进而提高工作效率。

长假期间睡眠有可能不规律,在生活作息上应该适当补充睡眠,做到早睡早起,起居有序,保证有足够的睡眠时间,以调整好生物钟。让大脑放松休息,可以通过轻轻按摩头部、散步闲逛、听听舒缓音乐、读书看报等方式帮助调整身心。此外,睡前泡个热水澡,或者用热水泡脚,可以增强血液循环,增强新陈代谢,有效消除疲劳。营养专家建议,在假期结束后的几天里,最好多吃新鲜蔬果,少吃大鱼大肉。还可以添加一些粗粮,多吃谷类食物,在均衡营养的同时也帮助受损肠胃恢复。上班后如果出现消化不良、厌食、肠胃不适等消化道相关症状,可以通过控制饮食进行调节,减轻消化系统的负担,适当吃一些健胃消食片或山楂片。在食物种类的选择上增加富含膳食纤维的蔬菜、粗杂粮,多喝水。



新华社资料图

节后这样练 健康又减重

“管住嘴迈开腿”吃动两平衡是维持身体健康有型的关键。春节期间,走亲访友互相串门,总会大鱼大肉吃得过多而且运动不足,能量摄入过量、消耗过少,就会导致体重超重、肥胖,不仅影响美观,还会让身体笨重,增加慢性病风险。因此,节后总会迎来一波减肥潮,而运动则是效果最好的健康减肥方式。

来自杭州的高级私教葛智慧表示,不会一口吃成个胖子,也不会一下变成瘦子。想要节后减脂瘦身,首先要树立正确的减肥观念,摒弃局部减肥、快速减肥、轻松减肥的错误认知,持之以恒,坚持长时间的规律运动,有氧运动、力量训练、伸展运动搭配得当,才会获得持久的健康和减脂效益。

不同种类的运动在减脂方面各有优势,有研究表明,有规律地进行有氧运动是减少脂肪最有效的方式之一。建议进行中高强度的有氧运动,最大心率为每分钟140-150次。跳绳、游泳消耗热量较多,篮球、足球、羽毛球次之,骑车、跑步、走路可作为中等强度的热身运动。葛智

慧说:“想要坚持运动,不一定要进健身房,可以将运动转化为生活方式,如走路上下班,吃完晚饭后出去散步,周末多做户外运动等,建议每周至少坚持有氧运动3次,每次运动时间应达到30分钟,且不能少于3-4个月的时间。”

通过刺激肌肉,增加肌肉力量,进一步提高肌肉质量,也是减脂瘦身必不可少的重要环节。肌肉增多可在运动时增大能量消耗,也会提高基础代谢率,运动后进一步加强对脂肪的燃烧。葛智慧建议,腿部动作可以做深蹲类为主,分别以徒手深蹲、哑铃深蹲和箭步蹲或箭步跳的动作来进行,徒手深蹲的动作,次数可以多做一点,做的时候速度稍快,心率要起来,以偏重于有氧运动;腹部健身可以在瑜伽垫上以徒手的动作来进行,主要有卷腹、仰卧举腿、俯卧燕飞和平板支撑等;胸部和背部动作主要有徒手俯卧撑、器械高位下拉、跪姿健腹轮。“大家也不要把手量锻炼想得过于复杂,利用家里的弹力带、矿泉水瓶等小工具也可以随时随地进行力量锻炼,如果家里有孩子,可以和孩子一起进行推车跑、麻袋跳、俯卧撑等,既能健身

也能增加亲子乐趣。”

在运动前和运动后,都要做足充分的伸展拉伸运动,提高身体在静力状态下肌肉进行能量转化的能力,加强身体在运动过程中的燃脂能力,帮助身体变得更加协调、更具灵活性,避免肌肉拉伤,消除运动后的肌肉酸痛。瑜伽要选用以伸展为主的锻炼动作,配合呼吸,让身体和精神都获得放松。使得身体器官得到调理、器官功能得到提升,侧卧伸展、桥式、仰卧蜷曲、转睛搓手数眼、猫伸展等都能帮助缓解疲惫的身体。在运动时也要配合呼吸,学会“深呼吸”,利用腹部力量排出身体废气,舒缓身心,达到减脂瘦身的目的。此外,想要达到健康瘦身的目的,除了运动外,还应该注意规律进食,合理饮食,以清淡食物为主,多吃一些清淡食物和蔬果,避免吃高脂肪或高热量食物,不要自己盲目服用减肥药物,对身体健康造成影响。保证水分摄入,每天喝够八杯水。注意不熬夜。减肥过程中要确保充足的休息和睡眠,维持生物钟稳定,早睡早起,保持规律作息。

暖身操改善手脚冰凉

严寒天气,无论是在室内和室外,手脚冰凉让人苦恼不已,除了做足保暖工作,通过运动促进血液循环也是缓解手脚冰凉的好办法。日前,河北省体科所推荐了一套冬季暖身操,改善手脚冰凉问题。

踢臀跑

上体正直或稍前倾,两臂前后自然摆动。足前掌着地,离地时足前掌用力扒地,离地后小腿顺势向后踢与大腿折叠,膝关节放松,让足跟接近臀部。如此原地进行跑步运动,保持30秒-1分钟,具体时长以下肢和足部感受到温暖为准。

弓步拉伸

身体直立,左脚向前迈一大步,屈左膝盖到90度,身体的重心在左脚上。双脚的脚尖朝前,右腿伸展,脚跟离开地面,双手抬腰保持对称,臀部下落到双腿肌群有牵拉感,保持15-30秒,换另一侧重复同样动作。

弓步转体拉伸

继续弓步,挺胸收腹,右腿前弓,左腿向侧伸直。右侧腿膝盖不要超过脚尖,左侧腿脚尖着地。保持右腿大腿与地面平行,小腿与地面垂直。下肢保持不动,左臂竖直向上伸展,而后向右侧拉

伸,带动腰部向右侧弯曲,维持15-30秒。换边,重复上述动作。

侧角扭转式瑜伽

两脚分开与肩同宽,双臂两侧平举,掌心向下。左脚脚尖向外翻转90度并弯曲左膝,小腿与地面垂直,大腿与地面平行。扭转躯干,右臂越过左膝,右腋窝抵住左膝外侧,右手掌放在左脚外侧的地面上。这个动作能增加整条脊柱的灵活性和柔软性,使能量到达身体中心区域,温暖腰部和手臂。

直立抬腿

直立站立,双臂自然下垂。用力锁住膝盖,在保证腿部伸直的情况下,抬腿上踢,用脚尖尽力靠近掌心,如此反复。

专家建议,想要改善手脚冰凉,需要持之以恒调节。除了通过运动改善和做好保暖,饮食上应多补充维生素,不要偏食、节食,避免吃生冷食物、冰品或喝冷饮。长期熬夜容易导致身体抵抗力下降,出现手脚冰凉的情况。因此,养成早睡早起的习惯,能缓解手脚冰凉的问题。睡觉前还可以选择热水泡脚或洗热水澡。泡脚时,选择一个较深的盆加入40度左右的热的水,让水漫过脚踝,效果更佳。

小动作缓解身体僵硬

冬季天气寒冷,身体肌肉处于紧张状态,活动时总有种身体伸展不开的感觉。加之春节之后,或是过度劳累,或是缺乏锻炼,许多人总觉得身体僵硬酸痛,灵活性不够。

针对此种情况,日前,国家体育总局运动医学研究所体育医院运动损伤科副主任医师贺忱推荐了一组动作,缓解背部僵硬酸痛。

左右转体

1. 坐在凳子的前二分之一的地方,身体需要保持收紧、正直的状态;
2. 腹部发力,做上臂前屈的动作,同时向后旋转去够后方,然后同步做对侧动作。

注意:做动作时一定要保持肩关节放松,不要过度耸肩,也不要含胸、塌背。

前屈转体

1. 双腿打开与肩同宽,用双手先碰到地面;
2. 一侧上肢抬起,往侧方做旋转动作,做完一侧,相应做对侧。

注意:在旋转过程中幅度不要太大,速度不要太快,臀部尽量不要离开椅子,在整个运动过程中,一定要注意收紧腹部,不要出现过度弓背和过度塌背,否则会降低运动效果。

针对肩部部位的不适,北京体育大学艺术学院健美操教研室讲师郭佳奇向公众推荐了一组肩部锻炼方法。

提肩绕环

1. 选择一把坚实稳固的椅子,坐在椅子的前三分之一或者二分之一处,两脚开立,与髋同宽;
2. 依次提起右肩、左肩,让右肩、左肩找同侧的耳朵,提起后放下,重复一次;
3. 提起右肩、左肩,让右肩、左肩找同侧的耳朵,经前、绕环、至上、向后,画圆后还原放下;
4. 提起右肩、左肩,让右肩、左肩找同侧的耳朵,由后、经上、至前、向下,反方向画圆后还原放下。

注意:做这个动作时要保持良好的姿态,后背挺直,身体要放松,不要憋气。

侧头拉伸

1. 选择一把坚实稳固的椅子,坐在椅子的前三分之一或者二分之一处,两脚开立,与髋同宽;
2. 将两手五指并拢,紧贴于体侧,抬至侧平举,指尖走最远端的距离,右手向上,左手向侧,贴耳侧和体侧;
3. 弯曲右手,放在头的左侧部位,同时头部向右侧屈下来,拉伸左侧的颈部;
4. 头部绕环,手向右侧推出去,推到最远端,掌根用力,头部看向左边,还原;
5. 反方向动作相同。

注意:做这个动作时要保持背部直立,感到颈部侧后方有牵拉感。