

新年 新貌 开好头

体育锻炼不可少

“每逢佳节胖三斤”是不少人的过节常态。那么,节后恢复运动就非常必要,否则总会感觉“懒懒的”“没精神”。

从外地回来过年的李佳佳感叹道:“春节假期一直没锻炼,吃了睡、睡了吃的,现在又虚又胖,很想到健身房赶紧恶补一下,但是又懒散惯了无从下手,心里这个着急啊!”李佳佳的感慨反映了部分健身爱好者的状态。刚刚过去的春节假期里,大小聚会不断,再加上假期里变得安逸的身体、放松的心情,很容易就放松了体育锻炼,沉醉在把酒言欢的世界里。因此,长假过后重拾锻炼、弥补健身欠账成为大家的共同目标。不过因为假期没有规律的生活作息加重了身体负担,所以长假后的脂肪消耗战就更艰巨了。

有不少人去锻炼都是直接进入正题,这是不恰当的。人体一般都是慢热型,在运动前必须要进行一下准备活动。所以,你可以看到运动员在比赛前都会稍微进行一下热身,这可以有效预防扭伤、拉伤情况出现。运动前,要先活动一下四肢关节以及腰部,活动热了再开始锻炼。同时,不要因为春节吃多了,就想着空腹运动。空腹运动不好,但空腹运动的危害同样大。因为运动会消耗大量能量,空腹时能量本来就多少,而且血糖浓度偏低,容易导致大脑疲劳,轻者头晕乏力,重者直接昏迷。

其实在家做扫除、收纳等工作也是一种锻炼。当然,注意室内通风。因此,长假过后重拾锻炼,尊重科学健身的规律,切忌盲目恶补。健身锻炼有其特殊的规律,必须把握好适当的运动量。因为长假后的脂肪消耗战就更艰巨了。

工作之前要“热身”

春节过后,职场人士开始了新一年的工作安排。但由于假期过度放松,一部分人患上了“假期拖延症”:上班迟到、工作犯困、效率低下、做事拖沓。甚至有的人在假期最后一天,心里会莫名其妙的焦虑,假期过后晕乎乎不知该做什么,长时间发愣,不知道从何做起,手脚发软、浑身无力。这些症状都在提醒职场人士应在节后及时摆脱“假期拖延症”,以便恢复正常工作,避免懒散情绪对个人身心和工作造成不良影响。那么,面对“节后综合征”,我们应该如何调整呢?

首先,要大概地梳理一下工作内容,准备好上班要用到的工具,做到心中有数,到正式上班的时候就可以根据工作安排有针对性地开展工作了,也可以写一

张便签式的备忘录,将未尽事宜和接下来几天要办的事情罗列出来。梳理工作内容的目的是为了让自己能够对工作进行一个合理、规范的分析,不至于上班的时候手忙脚乱,也能够帮助自己更好地、更高效地完成工作。如果有放假前还没有处理完的事情,那就需要一定的行动力尽快解决,不要拖拖拉拉,避免牵扯自己的精力,以此进行工作回归的“热身”。

所以,如果自己现阶段还没有从假期的状态中调整过来,不妨提前做好一些工作准备。不过需要注意的是节后的工作量不宜太大,一开始给自己很大压力,马上投入到紧张的工作状态中,反而会起到不好的效果,最好的方式应该是循序渐进、合理规划。

“收心”就要调整心态

节后“收心”就要调整心态。春节期间,人们少不了聚会应酬,也少不了走亲访友,更少不了休闲娱乐。而上班后,又回到紧张有序的工作状态,难免有难以适应之感,也许就会出现上班心情低落、纪律松散的状态。所以,要通过调整心态,收起那些节日期间的懒散习惯,以阳光心态积极主动地投入到新一年的工作生活中去。

有的人节后一想到上班这件事,就会觉得没精神、没兴趣,甚至有人会出现精神焦虑。当不好的情绪充斥内心的时候,我们不妨用榜样帮助“收心”。新春佳节,万家团圆。当你与家人围坐在一块儿开开心心地吃年夜饭、看春晚时,你可曾想到还在一线忙碌的人民警察、列车员、环卫工人、急诊科医生护士……他们与我们一样,也是家长、子女,但为了让更多的人与家人一起幸福过大年,而

选择担当春节的“守护使者”。正是因为有了他们的坚守,我们的城市才能保持秩序井然、干净整洁,我们的健康才有保障……他们舍小家、顾大家,有着高度的责任感和敬业精神,他们就是我们学习的楷模。所以,在度过一个欢乐祥和的春节长假后,尽快收拾心情,以身边的楷模为榜样,坚守岗位、心无旁骛,恪尽职守、一丝不苟,全身心投入到工作中去,以崭新的面貌迎接新的挑战。

规律作息很重要

“到了晚上睡不着,说起上班就犯困,这些新年假期后的综合征属实让人心烦。”市民李先生无奈地表示。春节假期已经结束,出游、探亲的市民很可能因过度疲劳或过度放松引发“假日综合征”。因此,长假后“收心”,首先要调整好生物钟。

在节假日后期,有的人需要赶回工作城市,有的人因在节假日期间喝酒应酬、娱乐熬夜,使生物钟完全被打乱。所以,节后首先要及时调整作息时间,定好闹钟,早睡早起。有规律的生活才是适合人们的生活。大家要按时上床睡觉,尽量在晚上十一点之前入睡,这样第二天起床的时候才会有精神。如果入睡比较困难,那么可以看一些书籍,这样能够起到促进睡眠的作用,而睡前洗一个热水澡、喝一杯热牛奶也会让整个人更快地进入到睡眠中。另外,用热水泡

泡脚、睡前听听轻音乐,这样也能够让心情平静,但是太有律动感或者节奏过强的音乐就不适宜睡前听。平时要控制自己的情绪,还有睡觉的时候要调整好睡姿。晚上最好提前2小时躺在床上,最重要的是不要在床上玩手机。如果上班时提不起精神,可以喝点咖啡或茶来提神。如果条件允许,中午可以休息一会儿,下午精力更充沛。

养成良好的作息非常重要。如果已经制订好了调整作息的时间表,那么就要坚持下去。可能对于一些人来说,放假期间睡觉时间比较晚,可能已经养成了晚睡的习惯,所以实施起来有一定困难。不过也不能因为不习惯就放弃了,开始可以强制自己做,只要坚持下去,慢慢地就能够把生物钟调节得正常有规律,以便更好地适应节后的工作和生活。

饮食结构要注意

春节刚刚过去,各种假期综合征引发了关注,节后的肠胃调理也成了热点。节日期间,不少人几乎顿顿大鱼大肉,饮食结构中油腻食物居多。假期结束了,不知道大家的身上有没有留下节日的“馈赠”?对,就是新添的赘肉、便秘和胃胀等诸多身体问题。记者通过走访营养科专业人士,为大家解答如何应对节后食欲下降、没有胃口,以及怎样安排饮食更健康等疑问。

节后饮食调整应遵循多样性原则,单一食物的营养肯定是不全面的。“只吃素食有利于健康”的说法是不科学的。因为如果吃得过于清淡,会造成微量营养素和优质蛋白质的摄入量不足。虽然春节期间大鱼大肉吃多了,但是节后还是要注意蛋白质的补充,可以选择瘦肉丁或者瘦肉丝,烹饪方式也简单一些,不要做得太重口味。另外,还应

该多吃水果。值得注意的是,果汁不能代替鲜果。春节期间有的人作息不太规律,可能就省去了早餐,那么节后一定要吃早餐,用来提供上午上班所需要的能量。早餐最好吃一些易消化的食物,例如小米粥、杂粮蔬菜粥等易消化且养胃的食物。

对于春节期间不控制饮食导致发胖的人而言,在春节过后就适宜吃一些粗粮、蔬菜、水果之类的食物,少吃油腻的食物,并且少食多餐,绝对不能控制饮食到“不吃”的程度。在春节期间暴饮暴食、节后过度节食的话,反而会加重肠胃负担,可以适当吃一些低热量、粗纤维的食物,这样会比节食减肥的效果更好。总而言之,在春节过后,回归到正常工作中,生活要规律,饮食习惯要健康,不然在工作的时候会觉得疲惫,很长时间才能进入工作状态。

“收心教育”别忘记

一直沉浸在寒假、春节欢乐气氛中的孩子们从今起也该“收心”了。而如何“收心”的问题可能也困扰着不少家长。

在孩子“收心”阶段,家长首先要做“收心教育”的先行者,要为孩子提供“收心”环境,与孩子进行情感交流,帮助孩子准备开学的文具,但是最重要的事情是鼓励孩子制订假期最后一个阶段的计划。家长要以乐观的态度、正确的方法和鼓励的话语与孩子一起总结这个寒假的收获,同时明确指出从下学期学习准备的角度来看还

欠缺什么。在适当的放松之余,家长要增加陪伴孩子的时间,鼓励孩子制订相应的计划,同时做好督促、提醒,如果能以身作则那就最好。

其次,“收心教育”也需要老师的积极参与。为了防止开学后一段时间内孩子出现上课困乏、集中补作业的情况,教师可以在假期完全结束之前介入,与学生暖心交流、互致问候、询问作业进展等,提前帮助孩子进入学习状态。

最后,孩子才是“收心”的真正执行者。相对于寒假中的娱乐和

休息,年后至开学前的一段时间,孩子们面对的比较多的可能是家长的“唠叨”、老师的“叮咛”。在孩子们还对电视节目和电子游戏意犹未尽时,要强行被拉回到学习上,一定是困难的。孩子可以被动减少娱乐时间,也可以主动增加体育锻炼时间,还可以到文具店里选购自己喜欢的学习用品。同时,有一点最重要,那就是一定要按照学校的作息时间调整生物钟。只有顺利过渡到开学前的“收心”期,才能跟上新学期的进程,以更饱满的热情开始新的征程。