

# 节后身乏心累没精神,该咋办?

正月十五一过,这个“年”算是彻底过去了。在春节假期结束后未能调整好生活节奏,易出现“节后综合征”。专家说,节后要调整生理和心理,精精神神上班、工作。



春节长假后的上班,与以往相似,各种无力、恍惚、迟到、没状态的惨叫充满网络,在网友大叫“肉体来公司了,灵魂还躺在床上”的同时,也有许多正能量在传递,他们为梦想、为生活已经扬帆起航。而且,春节期间的大鱼大肉让许多人过节期间体重有所增长,网上更是流传“不管男女,每逢佳节胖三斤”。

谈及“节后综合征”的应对方法,专家建议网友可以做一些放松练习,适度运动并且注意睡眠和卫生。至于节后要如何减肥,专家建议,要多吃水果蔬菜,促进油脂排泄。

## 症状一:精神恍惚

节后上班,各种不适应、精神恍惚、脑子混乱成为网友吐槽的焦点。网友“中意轩W”说:“上班不想动,一动就觉得累,一累就想睡觉,一想睡觉就觉得自己不长进,一觉得自己不长进就悲伤,一悲伤就不想动,一动就觉得累,一累就想睡觉。”网友“橘子粥头”说:“节后上班,我的内心告诉我,我只是肉体来公司了,灵魂一定还在家躺在床上呢!我敢肯定!有同流合污的?举个爪。”网友“疯活的rousi”更是夸张地说:“各种犯困,各种不想工作。”

## 症状二:感觉疲惫

除了各种不适应,身体在上班,思维仍停留在春节的人也不少。网友“陇南王栋”说:“年后上班,关键词是郁闷、茫然、疲惫。年前着急赶回家过年,过年赶着走亲访友,年后匆忙赶回单位上班,大脑一直处于紧张状态,情绪自然不会多好,这就是‘年’的结果。唉,大家好好调整吧。”网友“Jing Lei”则说:“总感觉自己刚回到家,总感觉时间太快,还没干嘛呢,一天就过去了。不知不觉开学的日子已经越

来越近了,好吧,快要开学了。”

## 症状三:不想干活

网友“Lisa-CLS”说:“节后上班不是走神看钟表,就是走神看同事。反正没有在上班。”网友“罗小强”打趣道:“一别长假,两眼无光,三心二意,四体不勤,五谷难分,六神无主,七上八下,九成是患上了‘假期综合征’。”治疗方案:多与他人沟通,多为他人解难,多和我聊聊天,多发发微博,见效快,不复发,祝大家返岗愉快!”网友“创意集市”则说:“节后首日上班的主要目的就是来公司拿开门红利市,其他时间就是打酱油。”

## 症状四:体重暴增

春节期间各种鸡鸭鱼肉和睡懒觉让许多人陷入了“吃饭、睡觉、吃饭、睡觉”的循环中,7天下来,体重自然是增长不少。网友“高淇霖”自爆过年胖了10斤,“总结一下十天增肥法:多吃肉,饭后吃甜点,中午睡午觉,跟孩子抢零食吃。”网友“王蟹君君君君君”则感叹:“虽然努力地控制,但是一上秤当即戳中泪点,此胖年年无绝期啊。”网友“经典经济学”则打趣道:“亲爱的小伙伴:一月不减肥,二月徒伤悲;三月不减肥,四月会更肥;五月不减肥,六月路人雷,七月无人陪,八月待室内,九月无三围,十月男友没,真诚地祝福你,在2014年会——马上变瘦。”

## 网友声音:

### 有人上班进入混乱模式

ClucieY:节后上班感觉各种要受不了,头晕眼花,腰酸背痛……Unhappy!憔悴无力的上班一天!

咱厝人-陈陈:即将开启上班模式,现在处于混乱模式、生物钟

混乱、饮食混乱、睡眠混乱……有种感觉好像没放过假。

渔乐无限:6时30分闹钟把我从睡梦中惊醒,起床、洗漱、自制早餐,天还没有亮,风雨相伴,迎着寒风,朝着熟悉的两点一线出发,带着满满的正能量,一马当先,踏上了新的征程!为了生活,开工吧!

不淡定的Nn:早上很自然地闹钟响了就起床,没有觉得有什么不适应。一上班,大家集体拜拜年之后,领导就召集开了会,让大家都收收心,马上进入工作状态,挺好的。一切又重新开始,一切又继续着,周而复始,无非如此,顺心只是愿望,顺其自然就好。

## 专家支招:

### 规律作息 多吃蔬菜

“节后综合征”是因为节日期间的生活方式与平日相差过大,节后又不注意心理保健和自我调节而出现的心理失调症状。“节后综合征”患者一要做一些放松练习,比如闭眼深呼吸等方法;二要适度加强运动,跑步和游泳都是不错的选择;三要注意睡眠卫生,睡前不要喝茶喝酒,生活作息规律。

节后可以通过以下三种方式调理控制体重。

第一是多吃蔬菜、水果,特别是深绿色的蔬菜,比如菠菜、芹菜、西兰花、芥兰、油麦菜、南瓜、葡萄、蓝莓、木瓜、猕猴桃等。成年人每天吃蔬菜、水果各500克左右,可以促进油脂的排泄。

第二是讲究粗细搭配,粗粮占每餐的三分之一到三分之二,如高粱、荞麦、燕麦、玉米、八宝粥、杂粮粥、全麦面包等,也可以用蒸土豆、蒸红薯代替部分主食,粗粮会增加饱腹感,减少总能量的摄入,对控制体重有帮助。

第三要减少油和盐的摄入。

## 健康新知

# 父爱让孩子更有责任心



有一半的父亲采取权威、亲和的教育方式,他们常常和孩子聊天、做游戏,并及时了解孩子的内心世界等。而另一半家庭中父亲则较少关心孩子,遇到问题常用打骂、下命令等方式粗暴解决。

结果发现,在前一种家庭中,孩子更容易对自己的行为承担责任,主动克服困难,而且能够遵循规则,适当约束自己的行为,性格也显得更为坚毅、果断。此外,这些家庭的孩子更愿意上学,对严厉的老师、校规等的恐惧感和担忧减少,而且很少出现品行不端的情况。这项新研究再次提醒我们,充足的父爱会让孩子获益一生。

# 常泡热水澡 性格更外向



洗热水澡可以改善自己的社交能力,这听起来有点匪夷所思,但《每日邮报》报道,美国阿尔伯特·爱因斯坦医学院的科学家证实,在39℃的水中洗澡可改善人的交流能力。

研究人员请来10名患有自闭症的儿童,让他们分成两组并分别在39℃和35℃的水中浸泡半个小时,然后请医生和父母评估他们的行为。结果发现,在39℃水中洗澡的孩子变得更活跃,也更愿意和人交流。

研究人员认为,这可能是温暖环境让身体机能变得更活跃。

这项实验的负责人艾瑞克·霍兰德尔是专门致力于研究温度对人体健康影响的专家,他解释道,温度的确会改善身体机能。之前的研究也证实,在较温和的环境中生活的人,其交际能力也要强一些,免疫系统也更活跃,对于疾病的抵抗能力也更强。

虽然这项研究的样本量较小,但是美国国家自闭症协会成员卡洛琳·哈特利表示,这项研究为自闭症患者和在社交问题上存在障碍的人提供了新的治疗方向。

# 把目标定高点更易成功

有人能力强、机遇好,但没有梦想,于是错失良机,碌碌无为。有人自身条件不突出、机遇也欠佳,可他给自己设一个远大的目标,事业便不断做大做强,取得成就。

美国耶鲁大学的科学家曾调查一个班级发现,仅4%的学生有明确的目标。经过20年的调查,科学家发现这4%的学生拥有的财富超过其他人的总和。美国行为学家吉格勒提出的“吉格勒效应”可解释这一现象。他认为,目标越远



大,人生就越容易成功。因为这些人知道自己的起点和目的地在哪儿,在奋斗中随时知道自己身在何处。此外,目标更远大,动力就更足,离成功也更近。

## 心理测试

# 你的女友是“女汉子”吗

如今许多女生都喜欢自称“女汉子”,听了这话,当男友的可别被吓坏了。“女汉子”有“女汉子”的风骨,“女汉子”也有“女汉子”的胆量。如果你想知道你的女友是不是“女汉子”,不妨提议一起去玩蹦极,又或者高空跳伞。做这两件事挺危险但也很刺激,她愿意去尝试吗?你看看她属于以下哪种情况:

A、打死她,她都不去。

B、虽然很害怕,却硬着头皮试试看。

C、既然有人敢做,就做吧。

D、假装有心脏病。

## 心理分析:

A:她是个“女汉子”,因为她有十足的理性;但她也是“小女人”,事实上她很怕会吃亏,一眼望



可以试试欲擒故纵的办法,或采取若即若离的方式来吊吊她的胃口。

D:她是“小女人”。她做什么事总要找借口,比较好面子,有时会让你非常烦。面对这样的女友,你不妨提醒她,在爱情上如果借口太多,会让她得不到别人的信任,要小心使用借口。