

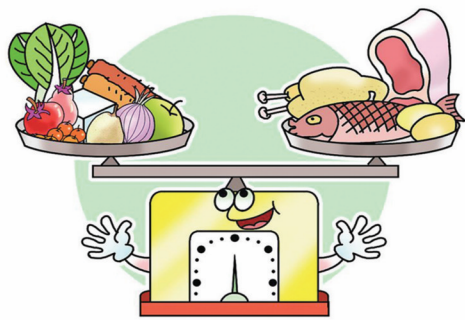
假期开心之余 切莫餐桌“放纵”

本报讯 (记者 邬克兰)中秋节后,即将迎来国庆佳节,这时亲朋好友聚餐不断,面对大鱼大肉,开怀畅饮之际,因暴饮暴食引起的胃胀、消化不良甚至胃肠炎、胰腺炎等疾病也随之而来,那么节日期间饮食要注意哪些呢?

“假期,大鱼大肉是餐桌上的主食,而素食在节假日的餐桌上地位较低,节假日期间饮食油水多,很容易造成脂肪、蛋白质严重超标,从而引起胆固醇过高,甚至诱发心血管疾病。”区人民医院全科医学科主任吴祥超介绍,因此,节日期间要饮食平衡、荤素搭配,应当少吃刺激性强、辛辣、燥热的食品,如辣椒、胡椒等,多吃蔬菜、瓜果,如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。

此外,很多人喜欢吃月饼,但月饼中的糖分和油脂含量较高,会增加血液的粘稠度,给身体带来不适,尤其是对于老人和儿童来说,更要严格控制月饼食用量,本身有胃病的人,胃部会经常泛酸,食用甜食又容易加重胃部反酸的症状,胃病和十二指肠溃疡患者过量食用月饼,还会促进胃酸分泌,加重对溃疡面的刺激,严重者还可诱发胃出血和胃穿孔。

“秋高气爽,气候宜人,节日里食物丰富,人们往往进食过多,摄入的热量过剩会转化为脂肪堆积起来,使人发胖。”吴祥超提醒道,在秋季饮食中要注意适量,不能放纵食欲、大吃大喝。同时,要时刻记得厉行节约,反对浪费。



饮食平衡

如何健康饮食

国庆七天长假马上就要来临了,许多人难逢如此舒服长假,在节日期间的狂饮海吃、暴饮暴食,所造成的恶果之一就是肠胃不适,精神倦怠,食欲不振,从而引发一系列肠胃问题。那么长假期间的饮食有那些注意事项,下面我们一起来看看。

饮食要有度 忌暴饮暴食

节假日总是最热闹的时候,再加上菜肴丰盛、味道香美,想要控制到八成饱都难。连接吃上几餐,难免会让肠胃超负荷运转,造成肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘等,严重者会诱发急性胃肠炎、胃出血。

饮食要防病 忌胆固醇超标

长假期间,油炸食品的“出镜率”非常高,菜肴烹调时放的油也比平日多。一些炸糕、炸鱼、炸丸子之类的食品纷纷出现在人们假期饮食当中。如此一来,饮食中脂肪、热量极易超标,会造成胆固醇,诱发心血管疾病。而对抗胆固醇最简单有效的办法,就是合理膳食,营养搭配。

饮食要平衡 忌荤素失调

饮食若以荤菜为主,尤其是畜肉类,而谷类和蔬菜类偏少,这造成的结果就是膳食纤维摄入严重不足,脂肪、蛋白质严重超标。肉吃多了,加上运动少了,很多人会感到皮肤干燥、大便干结,出现便秘,甚至痔疮。这还会让肝胆超负荷运转,胆囊炎、肝炎病情也易加重。

多吃高纤维素、高矿物质食物

选用高纤维素、高矿物质的食物,增加黄绿色蔬菜与时令水果的摄取,不仅可以补充人体维生素和无机盐的不足,还可充分满足人体肝脏的需求。芥菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞头、香椿、蒲公英等可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、醒脾开胃等作用。

(邬克兰 整理)



节后综合症

小长假后 警惕“节后综合症”

本报记者 邬克兰

每当过节放假之后,大家都是卯足了劲地去玩耍,虽然玩得很开心,但是假期结束后,就比较烦闷,可能会出现焦虑、失眠、不想上班等情况,这些现象都属于“节后综合症”。中秋小长假虽然只有3天时间,但上班3天又会到周六,所以很多人会由于心理和生理上的惯性,对上班产生一种不适应感。如何调整“节后综合症”?近日,记者采访了区人民医院全科医学科主任吴祥超。

过度放松与压力传导是主因

“人们从周一到周五,认真工作,把与工作和学习无关的事置之度外。一到双休日或法定假期,这些被置之度外的事又被提上议事日程。这几天,把原来建立起来的工作与学习的‘动力定型’破坏了。待到假日过后的上班日,必须全身心重新投入于工作,也就是破坏了既定的‘动力定型’,这就难免出现或多或少的不适应,即所谓的‘节后综合症’”。吴祥超介绍,“节后综合症”简单来说就是人们在假期之后出现的各种生理或心理表现,例如在节后的几天里感觉疲倦,提不起精神,工作和学习效率低,甚至有不明原因的恶心、焦虑、神经衰弱等。

“不同的人有不同的心理,过节期间,人们活动过于频繁,而给自己身心带来较明显的压力,产生诸多不良后果,如睡眠不佳、生物钟紊乱、肠胃不适、过敏反应等。”吴祥超介绍,节日过后,一般在节后前几天难以较快进入工作和学习状态,易出现疲乏困倦、食欲不佳、萎靡不振、工作热情不高、效率低下等状况。

当高度兴奋,热闹纷繁的假日过后,人们又回归平静的日常生活,容易出现孤单、抑郁、无聊等情绪,若持续调整困难,可能出现情绪波动、异常、恶心、眩晕、失眠、多梦、胃功能紊乱、神经性厌食、不良心境等情况,甚

至抑郁情绪的症状。

调整好心态和作息是关键

“假期被很多人当作‘狂欢节’,打游戏、看电影、泡吧、聚会,往往通宵达旦,黑白颠倒,白天睡到日上三竿才起床。”吴祥超提醒,假日作息不规律会影响身体健康,熬夜之后即使补觉了,醒来后仍感觉疲倦、精神状态不佳,假期之后更会没精打采,形成“节后综合征”,影响工作和学习。

应对“节后综合征”,关键是要调节好身体和心理状态,对此吴祥超提出了几点建议。

一是调整作息。早睡早起,让身体充分休息,尽快适应工作节奏,要保证充足的睡眠。晚饭后尽量不要喝浓茶和咖啡,饭后适当运动,如睡前泡脚,放松身心,中午小憩半个小时,但切勿睡得过久,以免影响晚上的睡眠质量。

二是合理饮食。节日期间应多吃蔬菜,人们往往吃的比较多,也较油腻,导致肠胃负担过重,这也会令人打不起精神,所以在假期结束后的几天里,最好多吃新鲜蔬菜水果,少吃大鱼大肉,此外还可以添加粗粮,多吃谷类食物均衡营养。

三是调整心态。假期后就马上投入到非常规,非常紧张的工作中,会增加焦虑感,加剧“节后综合征”的症状,因此假期结束后的几天不宜马上安排高强度的工作,最好有一个缓冲调整期,同时应当给自己心理暗示,告诉自己假期结束了,逐步找回正常状态。此外,假期结束后可适当体育锻炼,例如快走、跑步、游泳、跳绳等。

孩子收心 要循序渐进

事实上,“节后综合征”不仅表现在成人身上,在孩子身上也有很多体现,小长假后开学,不少孩子会出现厌学、厌食、睡眠失调等现象。



“这是因为节日里不少家庭有很多大小聚会,大人任由孩子看动画片或打游戏,长假一过,很多孩子就出现睡不好、吃不好甚至脾气变大等情况,平日建立的睡眠规律也被打破。”吴祥超认为,让孩子收心要注意循序渐进,家长下班后应多抽时间陪孩子,而不是一味指责孩子心玩儿野了,或者对孩子进行打骂惩罚。同时家庭环境也要尽量恢复安静,确保孩子有良好的休息环境,家长可多和孩子做些能平静情绪的互动性游戏,调整作息

时间,让孩子早睡早起。还可多带孩子参加户外运动,在锻炼身体时也能消耗体力,有助于提升睡眠质量。

吴祥超还特别提醒道,因国庆长假将至,不少市民早早地制定了假期计划,准备好好休闲放松一番,但需要注意的是,长假期间要节制应酬和娱乐,保证充足睡眠,做到起居有序,劳逸结合,防止过度疲劳,要学会娱乐有度,运动最好在假期的最后两天里,通过户外活动,合理健身,防止“节后综合征”的发生。