

运动有效抗疲劳

健康运动七大原则



上班族周一至周五都窝在办公室工作,身心俱疲,其实通过运动可以发泄工作上的压力。虽然工作已经很疲惫了,但是运动也必不可少,出一身汗,能有效地缓解你的心理疲惫。

运动养生,可以维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老,可是运动也得遵循一定的准则,才能取得有效的保健养生效果。下面是专家介绍的七个运动保健原则。

健康运动原则一:消除无法运动的借口

最常听到的不运动的理由就是“没时间”,但它和其他理由一样站不住脚,因为调查显示,缺乏运动恒心的人,时间压力往往不比规律运动者来得大,只不过他们处理事情的优先顺序不同罢了。

如果你运动的打算经常被其他琐事耽搁,或担心运动使你变

得忙碌不堪,建议你在一大早进行运动。如有可能,在午饭前运动也不错。

健康运动原则二:运动计划保持弹性

情绪、饮食、睡眠状况甚至工作压力,都会对体能状态产生或多或少的影响,在某些日子里,你会觉得自己的体能比平常好,所以最好按照体能状态的不同来调整自己的运动计划。长期运动的人不会给自己制定严格的目标,循序渐进地增加运动量才是最好的方法。

健康运动原则三:高纤维与高蛋白饮食

如果没有摄取适当的养分或足够的热量,你的身体便无法正常地运作,进而感觉疲倦而无精打采。多吃一些水果、蔬菜及其他碳水化合物来补充体力,并摄取足够的蛋白质来强健你的肌肉。除此之外,记得补充水分,剧烈运动后半小时内不宜喝水和进食,含糖的饮料尤其应该避免。

健康运动原则四:调整心理状态

许多运动员会预先调整心理状态,使身心的节奏合一,运动时就不会感觉费力。运动前,你不妨每天挪出 5 至 10 分钟的时间,想

象自己运动的情形——缓缓地呼吸,正在做某种运动,试着模拟运动的情绪与感觉,想象自己越来越健康、容光焕发的模样。

健康运动原则五:不要太苛求

运动是很人性的,不妨跟着感觉走。如果你对自己过于苛刻,只要休息一两天心里就会充满罪恶感,那么运动已成为你的负担,甚至使你完全放弃运动,机器都需要休息保养,更何况人呢?

而且要保持完美是不可能的,如果急于达到效果而导致焦虑、失眠等现象,表示你的得失心太重,不管你是为了锻炼身材还是培养体力,恐怕只会事倍功半。

健康运动原则六:偶尔从事轻松的运动

汗水淋漓才叫做运动吗?人难免会走极端,以至于大部分时间都在运动,虽然这会使你得到更强健的体魄、更苗条的身材,但失去生活的重心也很可惜,更有效率地处理工作、人际关系及家庭事务不就是你运动的目标吗?

与其以运动填满时间,倒不如循序渐进地使运动融入你的生活,比如:走上班或以爬楼梯来代替电梯。这样你花在健身房的

时间可能大为减少,但运动的效果却能持续得更久。

健康运动原则七:使运动内容更有趣味

最好能交替进行各种类型的运动,增加你对运动的兴趣;或者试着改变运动时的服装,如一套新的运动衣或一双新运动鞋;或者邀请朋友加入,这样可以大大地增加运动的动机。如果将运动变成团体聚会的活动项目,可以结交更多朋友,不也是一项不错的人际交流吗? (埃米)



测吧

你对工作倦怠了吗?



- 14.在工作遇到问题时,你没有办法可以倾诉的对象;
 - 15.时常抱怨,对自己的某某同事没有好感;
 - 16.没有时间去做自己喜歡做的事情;
 - 17.在工作中感觉不到兴趣;
 - 18.常常觉得压力太大,有种透不过气来的感觉;
 - 19.靠服用药物、酗酒来麻痹自己;
 - 20.认为自己一无是处。
- 以上状况,从来没有发生的,得 1 分;
- 很少发生的,得 2 分;
- 有时发生的,得 3 分;
- 经常,得 4 分;
- 完全吻合,得 5 分。
- 分值在 25~35 分之间,表示处于涅槃期,倦怠度很低;分值在 36~60 分之间的,表示处于激励期,倦怠度较低;分值在 61~90 分之间,表示处于衰退期,倦怠度较高;91 分以上,表示处于衰竭期,倦怠度非常高。 (朱琳)

- 1.晚上很早上床睡觉,但很难入睡,即使睡着了也总是被噩梦惊醒;
- 2.即使头天晚上睡得很好,第二天上班的时候仍然觉得很疲倦;
- 3.从早上睁开眼睛就想着是否可以以生病为借口请假逃避上班;
- 4.总是一边工作一边看表,渴望下班时间的来临;
- 5.认为星期一是“黑色”的;
- 6.经常迟到;
- 7.总是下班后仍然想着工作的事情,并且心情烦躁;
- 8.经常头疼、感冒、腰膝酸软;
- 9.面色苍白,无精打采;
- 10.眼圈浮肿;
- 11.觉得自己工作很努力,可是得到的却很少;
- 12.认为自己的工作不重要,努力没有得到重视;
- 13.喜欢一个人待着,不愿意与同事交流;



摒弃四大伤肝行为

我国是肝病大国,肝病正日益威胁着国民的身体健康。专家呼吁摒弃四大伤肝行为,真正关心自己的肝脏健康。

伤肝行为一:感冒用药不当

季节交替时感冒较常见,而在治疗感冒的过程中往往存在以下伤肝行为:

- 1.感冒不用药:感冒往往会伴随发烧、流涕、全身酸痛等症状,严重的会合并感染,如果不及时用药缓解症状,治疗感冒,就会影响人体的免疫力,如果患者本身患有肝病,无疑给病毒可乘之机。
- 2.感冒乱用药:感冒期间很多人会存在滥用药的情况,自行选择 4~5 种药物进行治疗,其实除了医师处方药外,应避免自行服用其他药物,服用多种药物容易产生药物交互作用,影响肝脏代谢能力。

伤肝行为二:轻信偏方

很多人认为中药没有副作用,盲目轻信偏方,殊不知长期服用大黄、何首乌等药物对肝脏的损害更大。临床中常有轻信偏方造成肝损伤的例子,一位患者曾

因长期服用葫芦瓢导致转氨酶异常。

伤肝行为三:长期用西药

对于肝病的治疗,专家指出一些患者不遵医嘱,长期服用拉米夫定等药物,不仅没有起到很好的治疗效果,而且还引起了病毒变异,转氨酶上升。中医在治疗肝病方面常使用含有柴胡等成分的中成药,如葵花护肝片。这主要是因为柴胡、归肝、胆经,有疏肝解郁的作用。现代药理研究也表明,柴胡具有抗肝炎病毒、促进免疫功能、保肝的作用。而以柴胡为主要成分的护肝片在临床上主要用于降低转氨酶,恢复肝功能,减少肝损伤。

伤肝行为四:饮食无节制

适当摄入含脂肪的食物可以供给能量,维持人体正常的生理功能。但是,过多的摄入脂肪含量高的油腻食品则是健康饮食的禁忌。另外一些加工食品通常是热量高、缺乏营养素、高淀粉及高脂肪的食物,对人体的肝脏百害而无一益,也应避免长期食用。 (李清)

警惕——

春季精神疾病高发

春季是精神疾病尤其是抑郁症和躁狂症的高发期。故民间素有“菜花黄,痴子忙”的说法。据调查:超过一半的精神病患者,初次发病都在春天,而有精神病史的患者复发率也比较高。

为什么春天易发生精神疾病呢?专家介绍,因为春季气候不稳定,乍暖还寒,气温忽高忽低,加上春季气压较低,人体为了适应这个气候变化、大脑体温调节中枢就会积极进行调节,一般来说正常人都能适应这样的气候,但也容易引起感冒、春困等精神倦怠现象。由于精神疾病和一些神经递质或激素的分泌失常有关系,气温多变容易使有精神病史的人内分泌活动发生变化,产生情绪波动,诱发精神分裂症和躁郁症等多种重症精神病。

如何预防春季抑郁症的发生呢?专家提醒广大市民注意以下几点:

- 如出现情绪低落或烦躁、焦虑时,要意识到这是人体季节性情绪波动,要有充分的心理准备。
- 注意合理作息,适当减少工作量,多休息。
- 多出去走走,多亲近大自然。除了休息日约朋友到郊外呼吸新鲜空气之外,在室内、办公桌上养一些绿色植物,每天精心浇灌,进行一定的体育锻炼。
- 监督精神病人严格遵守医嘱,坚持服药,切不可擅自停药。对在家的精神病人要有专人看管、照顾,严防发生意外。

如果上述症状持续加重甚至

出现自杀、攻击行为,应及时到精神病专科医院进一步检查,寻求精神科心理医生的帮助。

新闻链接

抑郁症被心理学家称为人类的“精神感冒”,足见其发病的轻易性和普遍性。据世界卫生组织统计,全球抑郁症发病率约为 11%,全球约有 3.4 亿抑郁症患者。中国心理卫生协会透露,目前中国的抑郁症患者已经超过 2600 万,且有 62.9%的患者在出现抑郁症状后从未就医。抑郁症已经成为一种常见的心理精神疾病,目前在我国的发病率已高达 3%~5%,严重者可出现自杀的念头和行为。在我国的自杀和自杀未遂的人群中抑郁症患者占了 50%~70%。世界卫生组织的统计数据表明,抑郁症目前已经成为世界第四大疾病,预计到 2020 年可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾病。 (间芳)



水果吃对时间才养生

水果含有丰富的维生素和有益于健康的生物活性物质,它对健康的好处已经深入人心,“每天一个水果”是许多人的健康饮食标准。但是,怎么样吃水果才能既保证充分吸收其营养成分,又不对身体造成不良影响呢?

早上最宜:苹果、梨、葡萄。早上吃水果,可帮助消化吸收,有利通便,而且水果的酸甜滋味,可让人一天都感觉神清气爽。人的胃肠经过一夜的休息之后,功能尚在激活中,消化功能不强。因此酸性不太强、涩味不太浓的水果,比如苹果、梨、葡萄等就非常适合。

餐前别吃:圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子。有一些水果是不可以在饭前空腹吃的,如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂,如果空腹吃,就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。橘子中含大量有机酸,空腹食之则易产生胃胀、呃酸。山楂味酸,空腹食之会胃痛。

香蕉中的钾、镁含量较高,空腹吃香蕉,会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。柿子有收敛的作用,遇到胃酸就会形成柿石,既不能被消化,又不能排出,空腹大量进食后,会出现恶心呕吐等症。

饭后应选:菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂。菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,补充人体内消化酶的不足,增强消

化功能。李时珍在《本草纲目》中也肯定,菠萝可以健脾胃、固元气。餐后吃些菠萝,能开胃顺气,解油腻,助消化。

木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质,饭后吃少量的木瓜,对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。猕猴桃、橘子、山楂等,富含大量有机酸,能增加消化酶活性,促进脂肪分解,帮助消化。

夜宵安神:吃桂圆。夜宵吃水果既不利于消化,又因为水果含糖过多,容易造成热量过剩,导致肥胖。尤其是入睡前吃纤维含量高的水果,充盈的胃肠会使睡眠受到影响,对肠胃功能差的人来说,更是有损健康。但如果睡眠不好,可以吃几颗桂圆,它有安神助眠的作用,能让你睡得更香。 (陈山)

