

春节将到 这些事项要留心

工作越来越忙 为何体重不降反增?

工作越来越忙,体重不降反增,一些职场中人有过这种情况……

生活不规律 是导致发胖的主要原因

虽然目前医学上还没有确切解释“越忙越胖”产生的原因,但从各种人群出现“过劳胖”的表现看,“过劳”后之所以会“胖”,主要原因多是由工作压力、长期睡眠不足、缺乏运动、饮食不规律等引起的。

“人体如果长期处于紧张的工作状态下,会引起内分泌紊乱。”专家指出,工作压力可导致人体肾上腺激素分泌增加,从而引起人体食欲的增强。此外,工作压力越大,人们越喜欢摄入甜品、奶油类食物等,这些食物可在一定程度上缓解压力,但也在一定程度上会增加体重。上班族由于工作繁忙,早饭不吃,午饭从简,而晚上参加应酬或加班后再去吃夜宵,暴饮暴食。晚上进食过多,又缺乏运动,造成剩余热量囤积储藏,久而久之就会形成肥胖。

另一方面,睡眠不足也可影响人体瘦素分泌,瘦素分泌不足,可导致体重增加。据悉,睡眠不足的人变胖风险比睡眠充足的人至少高出50%,年轻人睡眠不足,长胖的可能性更是高出90%。若在此情况下又缺乏运动,肥胖的发生率就会增加。

学会劳逸结合 远离“越忙越胖”

对一些职场人士存在的“越忙越胖”问题,市民当尽早采取干预措施,养成合理膳食、适量运动、控制体重的健康生活方式。

健康合理饮食。改变“过劳胖”首先从饮食做起,专心用餐,细嚼慢咽,避免边吃边工作。三餐定时,营养均衡,选择低糖、低脂、高纤食物,多吃富含维生素的新鲜水果、蔬菜等。少喝饮料,适量饮水;

其次,坚持运动。将运动融入生活细节。运动是“越忙越胖”最好的解药,既可缓解压力,又可燃烧脂肪,塑造体形,例如上下班可改为徒步或者骑车,上下楼可以多爬楼梯、少乘电梯等;

第三,戒烟限酒。吸烟百害而无一利,不仅影响自身健康,二手烟还会影响他人健康,增加肺癌的患病率;

第四,保证睡眠,作息规律。睡眠状态下,人体全身放松,能够更好地释放压力,消除疲劳、恢复体力;

最后,要学会劳逸结合,享受“慢生活”。每日留出运动的时间和空间。假期回归自然,外出走走,调节身心,减少心理压力。定期进行心理上的自我整理,远离“越胖越忙”。

整理/李荔

春节是一家人阖家欢乐的难得时刻,但同时,过度的饮食、兴奋也容易出现一些健康问题,这与我们春节期间做的事情有很大关系。下面来看春节养生要注意什么。



1 节制饮食

春节期间,各种美味佳肴被摆上餐桌,喜庆的气氛容易使人们忘记节制饮食和疾病的禁忌,导致某些与饮食有关的疾病发生或旧病复发,如冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、胃肠疾患、胰腺炎、胆囊炎等,损害

身体健康。因此,要避免暴饮暴食、贪食油腻食品及大量饮酒等,应清淡少油腻,荤素合理搭配,饮食有节。同时,要注意饮食卫生,防止病从口入,以免引起肝炎、肠道感染等消化系统疾病。

2 注意保暖

春节期间,气温较低,容易引起伤风感冒和加重慢性气管炎、肺气肿等呼吸道疾病。因此,要注意防寒保暖,避免受凉,以防罹患感冒

或旧病复发。如果患了感冒,最好在家中调养,不宜外出走亲访友和参加娱乐活动,这样既有利于病情恢复,又能避免将病传染给他人。

3 适当运动

临近春季,天气还是有点冷,很多人懒得运动,经常蜷缩着身体,长时间保持着一个姿势,这也是不好的现象。人想要身体健康,就应该多做运动,可选择到户外散步,耍耍太极,不仅能够调节自己的情绪,还有助于提高生理机能和健康水

平。当然,在家中也能轻松锻炼:先平躺,抬起下半身靠紧墙壁,双腿、臀部都贴紧墙,然后打开双腿,保持姿势一分钟,再恢复正常体位。居家锻炼小动作还有很多,如果有兴趣的话可以深入研究,对于养生肯定会有一定效果。

4 切莫贪杯

春节期间由于喝酒过多而出事的人相当多。其中有酗酒导致中风、胰腺炎发作及肝病加重的,也有引起酒精性胃炎等急症的。因此,节日期间切莫

贪杯,烈性酒最好不喝,啤酒、果酒和低度白酒也不可多饮。而且每天不能超过一次。亲人朋友不要频频敬酒,切不可斗酒,酗酒,以免造成悲剧。

5 乐不可过

过春节,本来是件非常令人高兴的事,但家人朋友们聚在一起难免会有“过激举动”,例如打麻将、打牌等,太注意输赢,很可能导致悲剧的发生,老年人尤其要注

意,由“过喜过悲”致使情绪长时间的激动,会导致心率加快,血压升高,使不少患有心血管疾病的老年人诱发了中风或心脏病发作。因此,凡事保持平常心很重要。

身患疾病要注意以下情况

1、肝病患者忌“酒”

肝病患者饮酒,会直接伤害肝细胞,甚至会使肝细胞变性或坏死,导致病情进一步恶化。

2、胆病患者忌“油”

节日期间食物油腻,胆病患者如果大量进食荤腻食品,会加重胆囊的负担,诱发急性胆囊炎。因此,有胆病的患者要忌食油腻食品。

3、感冒患者忌“聚”

春节期间天气寒冷,人们容易伤风感冒,如走亲访友聚在一起,极易造成疾病的交叉感染和流行。因此,感冒患者不宜外出,最好在家中调养,这样既有利于病情恢复,又能避免将病传染给他人。

4、胰腺病患者忌“饱”

节日期间,美味佳肴丰富,如过量进食会刺激胰腺大量分泌胰液,造成胰管压力增高,致使胰管破裂,诱发急性胰腺炎。

5、高血压患者忌“闹”

节日期间,亲朋好友相聚,人多热闹,可使大脑处于兴奋状态,导致体内儿茶酚胺分泌增多,促使心跳加快、血流加速、小动脉痉挛、血压升高而诱发心脑血管病发作。