

“节后综合征”？

四个小贴士帮你 “满血复活”



国庆假期虽已过去2天,大部分人正式投入到学习、工作当中。也许还有些人觉得假期没有休息够,没心情上班,甚至还有茶饭不思、身心俱疲等状况,其实,这就是所谓的“节后综合征”,马上回归工作的你,也有过这种情况吗?如何摆脱“节后综合征”,四个小贴士助你尽快“满血复活”。 ■ 据《法制晚报》

调整作息早睡早起

假期在很多人眼里似乎与狂欢挂钩,不少人假期的作息非常不规律,不管是彻夜上网或打牌还是披星戴月奔波在旅途,都会让自身的生物钟被打乱。假期结束后往往难以快速恢复和适应之前的工作或学习状态,出现晚上睡不着、白天睡不醒的情况。补救措施之一就是调整作息,尽量早睡早起,有条件的话可以适当午休。如果晚上难以入睡,洗个热水澡会有助于睡眠。

营养膳食多吃深色蔬菜

假期间,很多人饮食不规律,大鱼大肉一开吃就停不下来,聚会时如果饮酒过度,还会进一步加

剧胃肠负担。专家建议,节后饮食应遵循多样性原则,可以适当减少肉类的摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜。饮食结构建议以素、清淡为主,少油、少糖、少盐,多吃粗纤维和水果蔬菜,多喝水,加速身体的新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。

适度运动缓解压力

节后提不起精神、没有胃口怎么办?对于久坐不动的“上班党”、“学生党”而言,适度的运动或许可以帮你,不仅有助于缓解疲劳感和紧张情绪,还能有活力地开展节后工作。因此不妨在有条件的情况下,下班或放学后进行适当的运动,慢跑、游泳、跳舞、羽毛球等都是不错的选择。

节后工作强度不宜过大

除了睡眠、饮食、运动等身体方面的调节,心理上的适应也很重要。节后短时间内不宜开展强度过大的工作,而应循序渐进,先把必要的工作做完,不要给自己太大压力,避免出现焦虑、抑郁等问题。与此同时,可以做一些心理暗示,告诉自己国庆节假期已经结束,静心思考一下未来的工作学习安排,把心态调整到正常的工作学习状态。

□实用

六个小窍门让鸡蛋更好吃

煮鸡蛋、炒鸡蛋、蒸蛋羹、荷包蛋、煎鸡蛋和摊鸡蛋,六个小窍门让鸡蛋更好吃。

煮鸡蛋 鸡蛋应该冷水下锅,慢火升温,沸腾后微火煮3分钟,停火后再浸泡5分钟。这样煮出来的蛋清嫩,蛋黄凝固又不老,蛋白变性程度最佳,也最容易消化。

炒鸡蛋 在搅拌蛋液时加入料酒,这样炒鸡蛋不但能少放油,还能让鸡蛋更加嫩滑,味道更鲜美。另外,在打鸡蛋时把清水和鸡蛋加到一起,打匀,放入锅中小火慢炒,鸡蛋口感会特别嫩滑,并且不容易糊锅。一般炒5个鸡蛋,加料酒5克,加水50克左右。

蒸蛋羹 蒸蛋羹时最好用中火或文火,一般开锅后8分钟左右为宜。酱油、盐、葱花等调料应在蒸熟后再放。另外,蒸蛋羹时加入少许牛奶,能让其口感更滑嫩,营养价值也更高。

荷包蛋 清水中加入少许醋(而非食盐),待水开后,使开水保持微开而不太翻滚,将鸡蛋打入,煮3~4分钟后,即可将鸡蛋捞出,这样煮出的荷包蛋口感更嫩。

此外,咸味的荷包蛋中可以加入西红柿、青菜等,甜味的还可以加上酒酿、红枣、枸杞等配料。

煎鸡蛋 先将锅烧热,加入一点点油,接着将鸡蛋打入锅内,改用小火加热,大约1分钟后蛋白开始凝固,此时可以在鸡蛋上洒两小勺热水,然后马上盖上锅盖,再煎2分钟就可以了。

这样煎出来的鸡蛋更加鲜嫩爽滑,并且比较安全。

另外,煎蛋时油在高温下,容易外溅,可在油锅中加一点面粉,不仅能防油外溅,煎出来蛋的颜色也好看。

摊鸡蛋 往锅内倒入少量油,大火加热,用锅铲将油均匀涂满锅底,待油热后,把搅拌均匀的鸡蛋沿锅内有油的上口开始绕圈倒入,并迅速填满孔隙。

摊时忌用大火,否则会损失过多的营养。但是火太小了也不行,否则加热时间相对长,水分丢失较多,摊出的鸡蛋发干,影响口感。因此,摊鸡蛋最好用中火。

一个喷嚏含有30万个细菌

打喷嚏是个技术活儿

据荷兰的一项研究,一个喷嚏里大约含有30万个细菌!打喷嚏的感觉有点像“吃掉了”这些细菌。其实打喷嚏毕竟是鼻黏膜受到刺激后引起的正常生理反应,对身体有保护作用!所以打喷嚏千万别憋着,而是要掌握一些“技术”。

憋喷嚏会伤耳朵

人在打喷嚏时将口鼻完全捂住,上呼吸道产生的强大压力没有得到缓解,压力便会通过咽鼓管作用于耳道鼓膜,不利于耳部健康。

打喷嚏别用手捂

打喷嚏遮掩口鼻是正确的,既为了礼貌,同时也

避免病菌随着喷出的飞沫四处散播。但千万别用手!

建议在打喷嚏或咳嗽时,用纸巾捂住口鼻,然后将纸巾扔进垃圾桶。如果没带纸巾,可以对着胳膊打,喷出的口水沫虽然附在衣服上,但至少可以阻断感冒病毒的传播。如果是用手捂住口鼻,一定要及时洗手。

半蹲着打喷嚏最护腰

坐着打喷嚏是最好的。如果站着的话,半蹲位也是不错的姿势,挺胸、直腰,双手扶住腰背两侧,双髋、膝关节稍微屈曲,收缩腰部肌肉。

很多人在打喷嚏时会习惯性地做弯腰低头这个动作,其实,这很容易伤腰,尤其是对于腰椎间盘突出不好的人,更要悠着点。 ■ 综合

市场星报

中国最具成长性媒体

市场星报

新闻热线: 0551-62620110

广告热线: 0551-62815807

发行热线: 0551-62813115

安徽财经网: www.ahcaijing.com