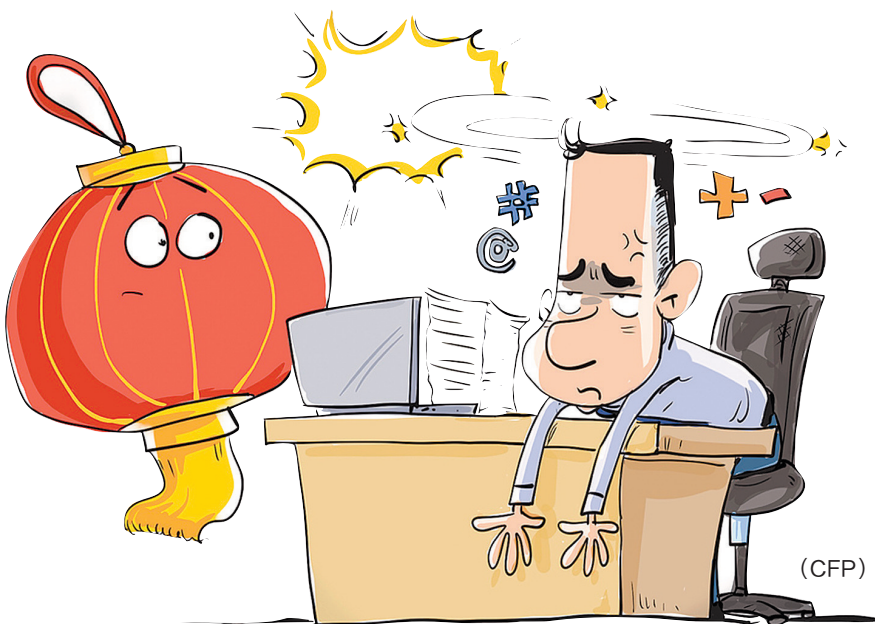


## 节后身心复位指南

## 8个小方法让你“满血回归”

春节的热闹像一场快放的电影,还没回过神来,生活就悄悄按回了“正常播放键”。但你发现了吗?假期也睡了很久,可白天还是哈欠连天;想到要上班,脑子比胃口还不想开工;明明没干什么,整个人就是“不得劲”……

别慌,这不是你懒,而是“节后综合征”找上门了。从作息紊乱到肠胃负担,从提不起劲到隐隐焦虑,我们帮你整理了一份“身心复位清单”。



## 时令菜

法式蒜香烤南瓜  
一口解锁治愈感

最近的餐桌上,总少不了南瓜的身影。这道法式蒜香烤南瓜,做法简单却风味惊艳,用空气炸锅就能轻松复刻,是盘活囤货的绝佳选择。

先将南瓜用盐搓洗干净,带皮切块,这样烤出来的口感更有层次。接着放入蒜末、食盐、黑胡椒碎,再加入一勺面粉和一勺玉米淀粉,最后淋上一勺食用油,抓拌均匀后腌制5分钟,让每一块南瓜都裹上浓郁的蒜香与调味料。

空气炸锅预热后,175℃烤20分钟,中途无需翻面。出炉的南瓜块,外皮带着微微焦脆,内里却粉糯香甜,蒜香与黑胡椒的辛香完美融合,每一口都咸香入味,越嚼越香。

这道菜没有厚重的油腻感,却能带来满满的幸福感。无论是作为开胃小菜,还是日常的健康小食,都能轻松俘获家人的味蕾。(元春)



LE HUO

LE HUO

【睡不醒 起不来】  
试试“子午觉”+运动调节

春节期间熬夜晚起打乱了生物钟,节后想要“一秒归位”并不现实。建议从恢复规律睡眠做起:

晚上尽量在11点前入睡,中午小憩20分钟,补足“子午觉”。睡前少看手机,给大脑一个缓冲期。

如果夜里辗转难眠,不妨在晚饭前安排一次适度运动——慢跑、打球或快走都行,让身体有轻微疲劳感,入睡会更自然。

【肠胃堵 没胃口】  
控制七分饱+腹部按摩

连着几天的油焖大虾、红烧肘子,你的肠胃早就在“求放过”。节后饮食不妨“减负”:三餐定时,少肉多菜,七分饱即可。肉类每天控制在60克以内,多吃芹菜、胡萝卜、苦瓜等高纤维蔬菜。

若感到胃胀不消化,可轻轻按摩腹部,有助于减轻症状。

每天清晨空腹喝杯温水,也能温和唤醒肠道,重启消化系统的节奏。

节后喝点绿茶,既解油腻又提神。绿茶没有经过炒制,茶多酚、维生素、矿物质等保留最多,帮助脂肪代谢的能力最强,提神的能力也最强。建议上午喝一杯淡茶即可。

【身体乏 精神散】  
没事时按按劳宫穴

过节少不了打牌、玩麻将,感到

累了,可点按手掌心的劳宫穴(握拳后,中指落点处即劳宫穴),能帮助消除疲劳。

也可以选择节奏舒缓、强度适中的运动项目,比如快走、慢跑、散步、放风筝、打太极拳、八段锦、瑜伽拉伸等。这类运动动作柔和,能舒展筋骨、放松身心,帮助舒缓压力、调节情绪。

此外,平时还应多和开朗乐天的人交流,吸收正能量,或是听听轻快的音乐,也是温和又有效的“充电”方式。

【眼睛涩 视力糊】  
揉睛明穴 敲光明穴

假期里手机、电视看久了,眼睛干涩,除了按摩面部的睛明穴,还可以敲敲腿上的光明穴。

睛明穴可用手指腹轻轻按摩,光明穴最好用拳敲或用空心皮锤打,每次敲打50~100下即可。

【上火了 咽不适】  
吃清淡菜 喝菊花茶

节日过后,不少人出现了“上火”的迹象。节后多吃点清淡食物,比如苦瓜、莲子、绿豆等;多喝水,可饮用菊花茶、决明子茶等;避免吃辛辣、油腻、烧烤等刺激性食物,以免加重上火症状。

【颈肩僵 背发紧】  
推墙运动来放松身体

“推墙运动”类似于做俯卧撑,只不过是把地板换成了墙面。双手

与肩同宽,指尖向上,鼻尖接触到墙面为一次。脚与墙的距离越大,运动强度越大,一般建议在30厘米左右比较合适。

也可以靠墙静站:背靠墙,脚跟离墙约一脚距离,臀、背、后脑勺贴墙,收下巴,想象头顶有绳向上拉。保持1~3分钟,每日数次。

【体重升 腰围粗】  
晚餐换薯类 吃饭慢下来

想让体重轻下来,先从换掉晚餐主食开始。

把晚餐主食换成蒸红薯、土豆或玉米,膳食纤维足,饱腹感强,还能帮助肠道清负担。如果爱吃米饭,可以掺点糙米。

蔬菜多用清炖、水煮、凉拌,少油少盐,减少热量摄入。

吃饭时多嚼几口,给大脑一些反应时间,吃得慢,自然吃得少。

【心里慌 工作乱】  
先把各种小事列成计划

节后上班很多人都是“人回来了,脑子还在路上”,这也是节奏被打乱后的正常反应。不妨从一份简单的工作计划开始,把当天要做的事写下来,哪怕只是三件小事,也能帮自己找回掌控感。每天开窗通风,睡前热水泡脚,听听舒缓音乐,给自己一点“慢启动”的时间。下班后散步、做瑜伽,都是让身心重新对齐的好方式。

这8件事,不用立即都做到,先挑一两件顺手的开始,身体会记得节奏,心也会跟着安定下来。

(人民 王真)

