

要上班了打不起精神?

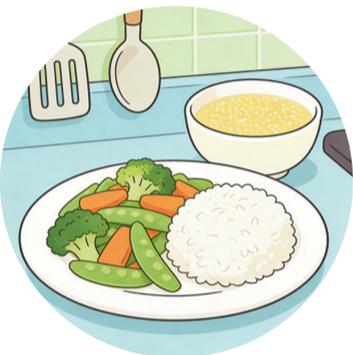
“节后综合征”缓解指南来啦!

很多人在春节过后会出现一系列心理和身体上的不适症状,比如:精神疲劳、情绪低落、注意力不集中、失眠或嗜睡、消化不良、头痛、胃肠不适等。这通常是因为假期的生活作息与饮食运动和节后相差太大。

假期即将过去,这时我们应当将注意力转向身体的养护与恢复,通过饮食和运动的调整,更好地缓解“节后综合征”。

1. 饮食清淡

在假期中,我们往往容易进食较丰盛的美食,大鱼大肉和油炸食品成为了餐桌上的常客。然而,在假期过后,是时候让肠胃也享受一下“假期”了。蔬菜、水果以及全谷类食物,它们不仅口味清淡、易于消化,还能为身体提供丰富的维生素和矿物质,有助于身体恢复平衡。

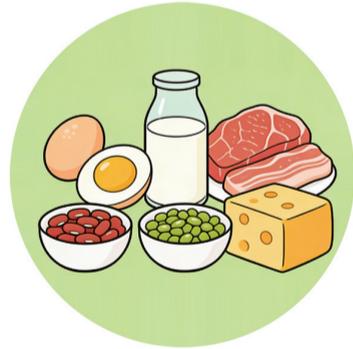


2. 增加膳食纤维

假期过后,便秘问题可能悄然而至,成为许多人的困扰。膳食纤维有助于促进肠道蠕动,改善便秘症状。燕麦、糙米、豆类、蔬菜和水果等富含膳食纤维的食物,能够促进肠道蠕动,帮助轻松排便,让我们感受到轻松与自在。

3. 适量摄入优质蛋白

蛋白质是我们身体修复和恢复的重要营养素。瘦肉、禽类和鱼虾类食物以及蛋类、大豆类和奶制品等食物,都是优质的蛋白质来源。适当摄入,能够帮助我们的身体修复受损组织,加速恢复过程,让我们重新焕发活力。



4. 充足的水分摄入

充足的水分摄入有助于维持身体的正常代谢和排毒功能。假期中没有足量饮水的人们从现在开始,每天要保障充足的水分摄入,当然也可以适量饮用淡茶或汤类饮品,给身体好好补补水。

不过需要注意的是,过度饮酒和摄入咖啡因的行为应当尽量避免。这些刺激性饮品,只会短暂解决身体困乏的问题,但依旧会加重身体的负担,影响睡眠和消化功能。

通过以上的饮食调整,可以有效缓解“节后综合征”带来的不适症状,帮助身体更快地恢复到正常状态。同时,保持适量的运动,也可以提升身体活力,减少疲劳感。所以想要缓解“节后综合征”,还可以通过以下几种运动和健身方法来调整身体状态:



1. 有氧运动

有氧运动能够提高心肺功能,促进血液循环,帮助身体更快地恢复活力。推荐的运动有:快走或慢跑、骑自行车或游泳。每天30分钟的快走或慢跑,可以有效地提升心肺功能;骑自行车既能锻炼腿部肌肉,又能享受户外风景,达到放

松心情的目的;而游泳则属于全身性的运动,对关节压力小,适合节后恢复训练。

不过需要我们注意的是,要根据自己的身体情况,合理选择运动的方式和强度,不要一开始就进行高强度的有氧运动。同时运动前要做好热身,避免受伤。

2. 力量训练

力量训练能够增强肌肉力量和耐力,提高基础代谢率,有助于控制体重。推荐运动有:哑铃训练、自重训练等。不过需要注意的是,这类运动大多需要有运动基础,或者有专业人士的指导。同时力量训练要循序渐进,不要急于求成。在运动过程中注意动作的正确性,避免受伤。

3. 伸展运动

常见的伸展运动包括拉伸和瑜伽,可以放松全身肌肉,缓解身体的紧张感,提高身体的柔韧性。但需要注意的是伸展运动要缓慢进行,不要用力过猛。其中瑜伽的动作要根据自己的身体状况进行选择,避免高难度动作。



4. 充足休息

充分的休息是身体恢复的基础。保证充足的睡眠时间,可以帮助身体更快地恢复状态。尽量保持与节假日前相似的作息习惯,确保有充足的睡眠,避免熬夜。

综上所述,通过调整饮食结构,适当增加运动等方法,我们可以有效缓解“节后综合征”带来的不适症状。同时,保持良好的生活习惯和积极的心态也至关重要,相信这些都可以帮助你在节后找回那个充满活力、光彩照人的自己。

据《健康报》

涉316种常用药品!

1至8批国家集采药品接续采购开标

记者近日从国家医保局获悉,1至8批国家集采药品新一轮接续采购开标已产生拟中选结果,1020家企业的4163个产品获得拟中选资格,涉及316种常用药品。

据悉,本次接续采购的药品覆盖抗感染、抗肿瘤、降血糖、降血压、降血脂、神经系统、呼吸系统、消化系统等26个治疗领域,实行按厂牌报量。初步统计,医药机构填报厂牌的需求匹配率达到88%。临床在用的原中选产品绝大多数继续中选,中选率98%。

据介绍,本次接续采购是国家组织集采的化学药品首次开展全国范围统一接续,由江苏、河南、广东三省医保局联合牵头,各省份全部参与,实现了采购规则规范统一。本次接续采购中选结果预计将于2026年3月底落地实施,采购周期至2028年底。据新华社

研究发现肺炎易感基因区域

芬兰奥卢大学日前发布新闻公报说,该校等机构研究人员发现了与肺炎风险相关的多个基因区域,进一步显示吸烟和肥胖等已知风险因素与肺炎发病之间可能存在因果关系。

据公报介绍,肺炎可由细菌、病毒或真菌引起,老年人、慢性呼吸系统疾病患者、免疫功能低下者以及大量饮酒者、吸烟者的风险更高。

奥卢大学与爱沙尼亚塔尔图大学的研究人员分析了芬兰与爱沙尼亚两国超过60万人的基因与长期健康信息,识别出12个与肺炎风险相关的基因区域,其中8个为首次发现。部分基因区域与人体炎症反应调控有关。

研究还发现,不同人群的遗传风险特征并不完全相同。例如,在肺炎反复发作患者以及老年患者中,与尼古丁依赖相关的基因影响更为突出。基于此,研究人员利用遗传信息来评估潜在因果关系。结果显示,吸烟和肥胖可能增加肺炎风险。这表明,生活方式因素对肺炎风险的影响同样不应被忽视。

研究人员表示,对遗传风险因素的认识有助于更好理解肺炎易感因素及疾病进程,有望为优化肺炎防治策略提供参考。

相关研究成果发表在英国《E生物医学》杂志上。据新华社

淋巴管特定变化可帮助识别侵袭性口腔癌

芬兰图尔库大学团队开展的一项新研究发现,淋巴管系统的特定变化,可在早期帮助医生识别侵袭性强、复发风险高的口腔癌。

图尔库大学近日发布公报说,该校研究人员通过分析约300名芬兰早期口腔癌患者样本发现,肿瘤组织的淋巴管内皮细胞中出现与细胞分裂有关的蛋白质信号。分析还显示,在部分癌症患者样本中,处于分裂状态的淋巴管内皮细胞数量较正常水平明显增多。处于分裂状态的淋巴管内皮细胞越多,癌症患者复发和死亡风险越高。

据公报介绍,在健康口腔中,通常检测不到提示淋巴管内皮细胞分裂的相关标志蛋白。研究人员指出,在诊断阶段尽早识别侵袭性癌症很重要,从而仍可通过治疗措施降低复发和死亡风险。目前,早期口腔癌治疗主要依赖手术,但对于是否以及如何精准选择辅助治疗仍缺乏可靠手段,发现新的标志物一方面可以让高风险患者接受更有效治疗,另一方面可避免预后较好患者承受不必要的辅助治疗可能带来的严重不良反应。

相关研究论文已发表在美国《细胞报告·医学》杂志上。研究人员表示,这一研究成果有望进一步发展为临床检测工具。下一步,他们计划研究相关蛋白标志物在其他类型癌症中是否具有类似预测价值。

全球癌症数据库数据显示,2022年全球口腔癌死亡人数约为18.8万。据新华社

研究显示改善空气质量或有助于预防阿尔茨海默病

美国《科学公共图书馆·医学》杂志日前刊载的一项研究显示,长期暴露在较严重的空气污染中与阿尔茨海默病风险增加相关,改善空气质量或有助于预防阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病是一种中枢神经系统退行性疾病,是最常见的痴呆症类型,症状包括记忆障碍、失语等。先前研究表明,空气污染以及高血压、中风、抑郁症等慢性病均是阿尔茨海默病的风险因素。

但空气污染与这些疾病之间的具体关联尚不清楚,比如空气污染是否会导致高血压等,进而引发阿尔茨海默病。

美国埃默里大学的研究人员分析了2000年至2018年超过2780万名65岁以上美国患者的数据,包括空气污染暴露情况、是否患有阿尔茨海默病以及其他慢性病等。

结果发现,长期暴露在较严重的空气污染中与阿尔茨海默病风险增加相关,且这种关联在曾患过

中风的个体中略强。相比之下,高血压和抑郁症对这种关联的影响较小。

研究人员说,这表明空气污染主要通过直接影响大脑导致阿尔茨海默病,而非通过高血压、中风或抑郁症等常见慢性病来实现,曾患中风的人,其大脑可能更容易受到空气污染的损害。研究还表明,改善空气质量或许可以作为老年人群预防阿尔茨海默病策略的一环。

据新华社