



# 注意矯正抑鬱情緒 節後易發長假綜合徵

## 茶養生

### 喝茶八大常見誤區



#### 一、喜喝新茶

由於新茶存放時間短，含有較多的未經氧化的多酚類、醛類及醇類等物質，對人的胃腸黏膜有較強的刺激作用，易誘發胃病。所以新茶宜少喝，存放不足半個月的新茶應忌喝。

#### 二、喝頭遍茶

由於茶葉在栽培與加工過程中受到農藥等有害物的污染，茶葉表面總有一定的殘留，所以，頭遍茶有洗滌作用應棄之不喝。

#### 三、空腹喝茶

空腹喝茶可稀釋胃液，降低消化功能，加上茶水吸收率高，致使茶葉中不良成分大量入血，引發頭暈、心慌、手腳無力等症狀。

#### 四、飯後喝茶

茶葉中含有大量鞣酸，鞣酸可以與食物中的鐵元素發生反應，生成難以溶解的新物質，時間一長引起人體缺鐵，甚至誘發貧血症。正確的方法是：餐後一小時再喝茶。

#### 五、發燒喝茶

茶葉中含有茶碱，有升高體溫的作用，發燒病人喝茶無異於「火上澆油」。

#### 六、潰瘍病人喝茶

茶葉中的咖啡因可促進胃酸分泌，升高胃酸濃度，誘發潰瘍甚至穿孔。

#### 七、經期喝茶

在月經期間喝茶，特別喝濃茶，可誘發或加重經期綜合徵。研究發現，與不喝茶者相比，有喝茶習慣發生經期緊張症幾率高出2.4倍，每天喝茶超過4杯者，增加3倍。

#### 八、一成不變

一年四季節令氣候不同，喝茶種類宜做相應調整。春季宜喝花茶，花茶可以散發一冬淤積於體內的寒邪，促進人體陽氣生發；夏季宜喝綠茶，綠茶性味苦寒，能清熱、消暑、解毒、增強腸胃功能，促進消化、防止腹瀉、皮膚癢癢感染等；秋季宜喝青茶，青茶不寒不熱，能徹底消除體內的餘熱，恢復味甘性溫，使人神清氣爽；冬季宜喝紅茶，紅茶味甘性溫，含豐富的蛋白質，有一定滋補功能。



放假後人腰酸背疼，白天昏昏欲睡，到了晚上卻睡不著。眼看長假馬上結束，又將進入緊張的工作中去，不少人卻出現嗜睡、全身疲憊、焦慮等症狀，感覺過節過得比上班還累。專家稱，這是典型的「長假綜合徵」表現，必須科學矯正，否則則影響工作和健康，重則因焦慮恐懼產生心理疾病。

#### 長假綜合徵開始爆發

每到春節國慶等長假後，「長假綜合徵」便開始爆發，至少在節後一兩周時間後才基本消除，市民應掌握這些規律，不必過度擔心。如恐懼等心理不及時調整，可能產生嚴重的心理疾病。同時，專家提醒，特別是節後恐懼、緊張、抑鬱等心理情緒，如果不及時矯正，可能給人體帶來更大危害。

長假期間，市民最易出現以下幾種症狀：  
一、視覺疲勞症。由於長時間上網、打遊戲、看電視、看碟，長時間面對屏幕，增加了眼睛和大腦的負擔，導致眼睛紅腫、全身酸痛、精神萎靡。

二、消化不良症。由於身體攝入過多的高脂肪或熱量高的食物，加重了腸胃的負擔，引起消化不良。

三、上班恐懼症。與平時的快節奏生活相比，節日期間一旦徹底放鬆，生活規律就被打破，於是造成心理和生理的種種不適，產生失落厭倦和恐懼感。

四、旅遊後遺症。旅途一族勞頓和飲食不規律，打破了身體的酸鹼平衡，外加環境改變、水土不服，極易出現感冒發燒、角膜發炎、牙痛、口腔潰瘍等各種疾病。

#### 忌盲目服藥 調睡眠時間

為了讓你可以儘快地從假日的狀態恢復過來，以下幾招可讓你輕鬆應對「節後綜合徵」：  
心理放鬆，輕鬆上班。

#### 保健秘訣

## 做夢對身體健康有3大好處

#### 第一，解除疲勞，休整身體。

疲勞就是人無論在體力活動和腦力活動以後，能源的耗竭，腦的能源主要是靠血液供給葡萄糖。體力和腦力活動需要的葡萄糖很多，如果從血液供給的葡萄糖還滿足不了它的需要，這個時候它就會動用身體的儲備。利用身體儲備的這個過程當中就會產生一種乳酸。乳酸積多了，是疲勞的一種生理上、生化上的表現。睡眠就可以解除這種疲勞。睡著了，人的一切活動停止了，肌肉消耗也降低了，為了節能，體溫也降低。

人在睡眠的時候，還有一個功能，就是合成新的蛋白質。人體所需要的新蛋白質，多半都是在睡眠的時候合成。所以睡眠是解除疲勞與休整身體必不可少的。

#### 第二，整理信息，帶來頓悟。

白天我們經歷很多事情，我們的大腦要時時地記錄，時時地監控，時時地記錄你周圍所發生的一切。不管你有意識的，還是無意識的，

特別是視覺信息量很大，只要你眼睛一掃，所有的刺激都會跑到你大腦裏面去。當你睡眠的時候，腦子就會回放，一邊回放，一邊整理，然後根據不同的內容，分別把它放到腦子不同的功能回路裏邊。

另外，大腦在夜間還有學習的功能。比如說西方很有名的一個奇案，偵探白天就百思不得其解，想不出來這個案子是怎麼發生的。結果他晚間做夢，夢出來是怎麼回事，第二天按照他夢的提示，破了這個案子。像這種在夜間睡眠當中，夢有時候會帶來頓悟，有時候會帶來創新性。

#### 第三，調節心理。

我們知道，如果前一晚上做了好夢，第二天感到精力充沛，心情很舒適。但如果做了噩夢，第二天心情也不愉快，會覺得沒有睡好，就會心情焦慮、煩躁、愛發脾氣，做事靜不下心來。可見做夢是保持良好心態的一個必不可少的環節。

從精神分析心理學角度看，夢的意義就在於通過慾望的滿足。不管你是高尚的人，還是卑微的人，在我們的心靈深處，都收藏了太多太多願望或能夠說出口和不願或不能說出口的慾望。這些幾乎無窮無盡的慾望中，許多在不現實生活中無法即時滿足或根本不能滿足。現實生活中未能或不能獲得滿足的慾望，卻可以在夢中獲得心理上的滿足，調節心理平衡。

如果沒有夢，那麼大大小小的慾望就會讓我們無法安睡了。即使我們有時在夢中感到不安焦慮，也一樣可以讓做夢和睡眠兩不誤。



## 男性生殖功能越強鬍鬚生長越快

男性之所以長鬍鬚，是男性生殖器（睪丸）分泌的荷爾蒙——雄激素的傑作。

有研究證實，供應鬍鬚生長的血管比頭髮根部的要豐富，更容易得到營養，再加上雄激素的刺激作用，因而鬍鬚比頭髮長得快，平均每天生長約0.40毫米（頭髮每天生長0.27—0.40毫米），而且男性生殖功能越強，鬍鬚長得越快。

當然，鬍鬚的生長還受毛囊受體的影響：毛囊受體越多，鬍鬚就長得越「茂盛」。正因為毛囊受體的存在，所以同是雄激素分泌旺盛的男人，鬍鬚形狀大有不同，受體多者更濃密，受體少者更稀疏。由於遺傳因素的作用每個人的鬍鬚各有千秋。但是，不管你的鬍鬚多麼古

怪，當它不再像以往一樣「茁壯成長」而突然變得稀少甚至脫落時，你的性功能也將像鬍鬚數量一樣呈現下降趨勢。

鬍鬚的生長有其自然規律，鬍鬚通常在青春初期開始生長，這時是相當柔軟的毛髮。青春期的後期一般鬍鬚比頭髮長得快，這是雄性激素作用的結果。到了成年期，鬍鬚的顏色一般與頭髮相同，質地也隨之變硬，此時，性功能也趨於穩定。

成年期後，鬍鬚的瘋長有兩種情況。一種情況是當體內雄激素分泌過旺如腎上腺腫瘤時，鬍鬚會在過量雄激素的刺激下出現瘋長；另外一種情況是服用了過多的雄激素及製品，造成體內雄激素過量，鬍鬚也會出現瘋長。



## 食療小常識

### 吃蘆筍可解酒護肝



近期美國《食品科學雜誌》刊登韓國一項新研究發現，醉酒之後，除了多喝水和多休息之外，吃蘆筍也可以解酒護肝。

韓國醫學研究所和濟州國立大學最新研究顯示，蘆筍及蘆筍葉提取物中的氨基酸和礦物質可以減輕宿醉症狀，保護肝臟細胞免受酒精毒素的侵害。

研究人員在實驗室分析了蘆筍及蘆筍葉提取物對人體和實驗鼠肝臟細胞的保護作用。新研究結果證明，蘆筍的生物學功能有助於減輕宿醉症狀，保護肝臟。研究人員表示，蘆筍葉中的氨基酸和礦物質濃度比蘆筍更高，解酒護肝效果更好。

## 藥食同源

### 壓力大 吃幾顆鮮棗



一說減壓，大家不約而同地把減壓對象對準了在工作、家庭以及社會中長期扮演擔當者的男人，專家建議，吃幾顆清脆香甜的鮮棗有助減壓。

鮮棗中含有大量維生素C，能夠協助分泌腎上腺皮質素。可別小看這種激素，人面臨壓力時，會自動分泌腎上腺皮質素，以應付環境挑戰，因此，緩解壓力可每天吃3至5顆鮮棗。

由於鮮棗皮含有大量的不可溶纖維素，在吃的時候儘量不要「囫圇吞棗」，要細嚼慢咽，否則可能會引起腹脹等不舒服的感覺。其實慢慢咀嚼，也是釋放壓力平靜心情的一種方式。同時不要空腹或睡前吃鮮棗，否則會有燒心感，上班族不妨在上午十點或下午三四點把鮮棗作為加餐的水果食用。

此外，常吃鮮棗有助預防膽結石。鮮棗皮中大量的不可溶纖維素，能夠減少膽汁酸在肝腸循環的回流，膽汁酸少了，在一定程度上結石形成的概率也就隨之減少。

鮮棗甜脆多汁，但不耐保存，常溫下幾天的時間就會失去鮮脆的口感，放在冰箱裏時間久了也會造成維生素C的流失，因此，不要一次買太多，現吃現買即可。

緩解壓力還可多吃其他維生素C含量豐富的食物，如獼猴桃、橙子、橘子、花卷菜、蘆筍等。