

国庆长假已经过去,但不少上班族都有这样的体验:节后的两三天里,容易有焦虑、烦恼等情绪,注意力集中困难,工作效率低。湛江市第二中医院治未病科主治中医周海萍表示,这是假期因暴饮暴食、熬夜娱乐等活动造成的体能和精力透支,引起生理和心理上适应不良。当然,这也不需要太过焦虑,周海萍建议,这样的“节后综合征”症状,可通过调整作息、饮食,加以适度运动,以及调节情绪、合理药膳等方法,有效消除疲劳,增强体质。

节后开工“特别累”? 中医支招巧解“节后综合征”

■ 本报记者陈彦 通讯员陆绍楠

1、调整作息起居有序

周海萍表示,放假期间,探亲访友、频繁出游、聚会娱乐等容易打乱上班族规律的生物钟,引起人过度疲劳或过度放松。上班后,坐在办公桌前,再加上假日堆积的工作,就很容易提不起精神,头昏脑涨,感觉很疲倦,心情烦躁。

怎样消除疲劳感?周海萍认为,最好的方法是调整作息、早睡早起,养成规律的生物钟。

2、饮食清淡调整肠胃

进食过多的脂肪和蛋白质,肠胃一时承受不了“重压”,就容易出现便秘或腹泻等胃肠道不适。周海萍提醒,经过了假期的频繁聚餐、暴饮暴食等,节后更要注意调整饮食结构,定时饮食、多喝茶、多吃水果、多吃新鲜绿叶蔬菜等“清火”食品,还可适当吃一些消积食品,如山楂片,加快胃肠道新陈代谢,减轻肥甘厚腻带来的胃肠道负担。

3、适度运动缓解压力

“除了注意睡眠、饮食、运动等身体方面的调节,心理上的调适也很重要。”周海萍说,节后短时间内不宜安排强度过大的工作,应循序渐进,先把必要的工作做完,不要给自己太大压力。与此同时,还可做一些心理暗示,告诉自己假期已结束,静心思考一下未来的工作安排,把心态调整到正常的工作状态。白天工作时可以喝点茶、咖啡提神,也可以在工作间隙进行



【漫画】远离“节日综合征”
新华社 发

“晚上11点之前要上床睡觉,中午适当午休,做到起居有序,保证足够的睡眠时间。”周海萍建议,如果晚上难以入睡,可洗热水澡、热水泡脚有助于睡眠;睡前喝一杯热牛奶,听一段舒缓的音乐,可宁心静志有利入眠;晚饭后散步、睡前轻按头部缓解不适。上班前,还可试着洗个热水澡,能消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。

在调理肠胃方面,周海萍建议进行按摩穴位、摩腹保健等。例如,按摩太阳穴、风池穴可以清脑明目、缓解头部不适;按摩涌泉穴可调整身心机能、增加体力与活力的效果;按摩、拍打足三里穴可起到调理肝脾、缓解肌肉酸痛、强体质的作用。摩腹与按揉穴位合用有助于快速消除胃部症状,缓解胃院不适;穴位按摩可疏通经络、活血止痛、增强体质等作用。

慢而深的呼吸,吐故纳新,舒缓身心。

对于久坐不动的上班族而言,适度的运动不仅有助于缓解疲劳感和紧张情绪,还能获得更多新的活力。因此,不妨在有条件的情况下,下班后做喜欢的运动,如慢跑、游泳、跳舞、打羽毛球等,让人精神愉快,增强免疫力,使体力得到恢复,促进代谢等,但是运动后要注意休息,运动时间不要离睡眠太近。

3款食方助你调理肠胃

对于因饮食不节、睡眠紊乱或旅途劳累而出现胃肠道症状,以及由此引起的腰腿酸痛、疲乏等,周海萍推荐了3款膳食,可有助于胃肠功能恢复,以及帮助缓解身体疲劳。

◆ 鸡内金白萝卜粥 ◆

【材料】鸡内金10克,白萝卜50克,粳米100克。

【做法】鸡内金用小火炒至黄褐色,研成细末备用;粳米入锅煮粥,待米烂时兑入鸡内金粉,再煮10分钟即成。

【功效】鸡内金性平味甘,能消积滞、健脾胃;白萝卜能消积化食,两者同用,对饮食积滞有良好效果。

◆ 山楂麦芽饮 ◆

【材料】生山楂25克,炒麦芽15克。

【做法】将生山楂与炒麦芽用沸水冲泡,代茶饮用。

【功效】健胃消食、化积导滞,适用于食积不消、脱腹胀痛、脾虚食少者。

◆ 红莲子红枣炖雪蛤 ◆

【材料】红枣(去核)10个,雪蛤40克,冰糖适量,红莲子40克,高丽参10克。

【做法】所有材料入锅,加水炖服。

【功效】有利于增强抵抗力、强体质,对于舟车劳顿后引起的体力透支、疲惫等,有较好的缓解作用。

体育经济活力迸发 小众项目成新流量密码

“最近几年,攀岩运动爱好者越来越多,越来越受关注。”北京市丰台区攀岩馆教练陆文强近日向中国证券报记者介绍,“在巴黎奥运会期间,我们馆的客流量比平时大概增加30%,很多客户是在看完攀岩比赛后过来尝试的。”

记者放眼馆内,只见岩壁上“长满”了爬墙的人。业内人士表示,在奥运效应和暑期效应带动下,攀岩、冲浪、滑板等小众运动项目掀起热潮,拉动体育消费增长,为体育经济活力持续迸发注入新动能。

攀岩运动人气明显提升 带动相关职业的市场需求

有“岩壁芭蕾”之称的攀岩,跟冲浪、滑板一样,是一项小众运动。直到2020年,攀岩才正式成为奥运会比赛项目。

“8月初以来,咨询攀岩培训班和暑期攀岩夏令营项目的客户明显增多。”北京CAMP4攀岩馆段教练介绍,“巴黎奥运会结束后,攀岩运动的人气明显提升。尤其是在周末,攀岩体验课程非常受欢迎,最近一段时间,每逢周末就爆满,一些线路需要排队。”

从近几年的数据看,我国参与攀岩运动的人口数量明显增加。据国家体育总局登山运动管理中心统计,2023年我国攀岩人口数量已近50万人。

与此同时,岩馆数量大幅增长。中国登山协会网站发布的报告显示,2023年我国岩馆数量达636家,比2022年增长31%,数量首次超过美国。从主要分布城市看,上海、北京的岩馆数量保持“断崖式”领先。

攀岩运动的火爆也带动了相关职业的市场需求。“现在攀岩用户越来越多,高水平攀岩训练需要多样化的攀岩线路,岩馆也更加注重线路设计的难度和趣味性。”段教练说,“攀岩线路一般由专业的定线员设计。目前,北京的岩馆基本每两周换一次线路,优秀的定线员在市场上十分抢手。”

小众项目热度提升 拉动体育等相关消费增长

除攀岩外,冲浪、滑板、射箭等小众项目的热度也明显提升,同时带动了相关消费增长。

唯品会数据显示,今年7月下旬以来,登山和攀岩装备销量同比增长97%,冲浪和潜水装备销量同比增长74%。

京东消费及产业发展研究院发布的报告显示,2024年上半年,攀岩防滑粉、攀岩头盔、攀岩鞋的成交额同比分别增长151%、42%、40%;冲浪泳装、冲浪脚绳、冲浪板成交额同比分别增长473%、175%、40%。在滑板产品消费中,“90后”和“00后”成为主力军。

中央财经大学体育经济研究中心主任王裕雄表示,奥运带动的这些消费现象说明,体育消费作为

新型消费、体育产业作为朝阳产业,其重要性正在加速显现,仍有非常大的增长空间。

上海社会科学院应用经济研究所服务经济研究室助理研究员潘见独认为,让目前的小众化体育项目吸引更多的人群,发展成为大众化的新兴运动,对于促进新型消费很有意义。

助推小众项目运动的发展 为体育消费注入新动能

专家认为,体育消费是一种黏性强、消费周期长、消费金额不断上扬的消费品类。相关统计显示,2023年我国体育消费总规模为1.5万亿元,预计到2025年将增长到2.8万亿元。

小众、高端时尚体育项目的兴起发展,将吸引更多年轻人,为体育消费注入新动能。潘见独说,攀岩、冲浪、滑板等运动,具有消费引领的共同特征,而且时尚性、趣味性更为突出,更能满足年轻家庭亲子互动需求,在城市人群体育新型消费中具有广阔的前景。

国际奥委会曾表示,霹雳舞、滑板、攀岩、小轮车、冲浪等项目的增设符合《奥林匹克2020议程》的精神,有助于实现性别平衡、更具都市气息,反映了体育文化的包容性和前瞻性,旨在吸引更多年轻人关注奥运会。

相关部门也将进一步助推小众项目运动的发展。国家体育总局登山运动管理中心青少发展部主任丁祥华日前表示,将继续完善攀岩运动技能等级认证和推行全国岩馆星级评定,逐步完善主管单位对全国岩馆的服务、引导和规范,健全攀岩运动全民健身服务体系,也希望有更多的品牌和社会力量加入进来,共同推动攀岩运动发展。 人民

走,攀岩去!

攀岩迅速“出圈”,成为青年热衷的生活休闲方式之一

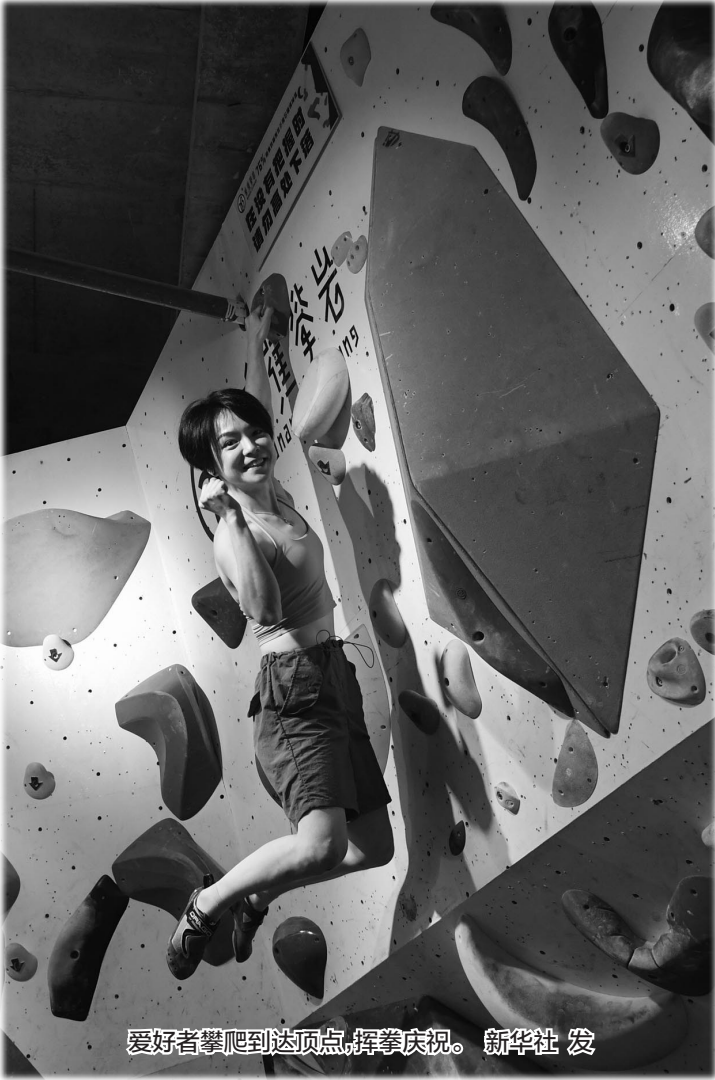
白天是办公楼里的上班族,晚上是飞檐走壁的“岩壁舞者”。攀岩,这项曾经的小众运动,近年来迅速“出圈”,已成为青年热衷的生活休闲方式之一。

在深圳,室内攀岩馆正如雨后春笋般涌现。对年轻人来说,攀岩趣味性强、入门门槛低,新手“不需要带什么装备,人来就行”。在办公楼下、商圈内、体育公园里,攀岩墙随处可见,工作日的晚上或周末,墙上就会爬满跟攀岩线路“死磕到底”的年轻人。

“磕线”是攀岩的乐趣之一,过程就像用身体的移动来解答一道谜题,手指、脚尖与粗砺的岩点摩擦,有时小心翼翼地平衡重心,有时用尽气力纵身一跃,在闪转腾挪间向顶点奋力攀登,在与自己身体和意志的对话中,获得内心的力量、平静和自由。

作为典型的上班族,贺雨思白天要面对工作压力。“攀岩是自我解压的一种方式,可以有效抵御焦虑,当你在攀爬过程中直面恐惧,并且一次又一次战胜了它,那么在工作中遇到危机,内心就会比较平和、冷静。”

不少家长也将自己的孩子带进了攀岩馆,在这项运动中磨练意志、增强体质、增进亲子关系。 新华



爱好者攀爬到顶点,挥拳庆祝。 新华社 发

凝聚诚信力量 建设美丽湛江

“讲文明 树新风”公益广告

