

一放松反而更累 六成人患上“休闲病”

休闲娱乐本应是人们紧张情绪的调节剂、提高生活质量的催化剂,但在生存压力井喷式暴发的环境下,这种闲适变得有些奢侈,也有些走形了。

前不久,央视发布了10万人参与的《CCTV2011~2012 经济生活大调查》。调查结果显示,超过七成的中国人日均休闲时间不超过3小时,其中8%的受访者休闲时间为零。

还有不少人平时工作马不停蹄,到了周末、假期或者工作压力刚刚解除的时候,就会出现恶心、头痛等病症,有人将这种现象为“休闲病”。



一放假,各种不适找上门

其实,所谓的“休闲病”并不是新说法。早在2008年,它就被荷兰心理学家温格霍茨教授研究并命名,指的是平时工作马不停蹄,到了周末、假期或者工作压力刚刚解除的时候,出现恶心、头痛等病症,这一诊断在很多人身上得到了印证。

早上6点半,赵女士在闹钟声中惊醒。最近刚接了一个大项目,身为项目主管的她不敢怠慢,连中午吃饭的时间都在开会。常常是别人都进入了梦乡,她才踏上回家的路。等到项目结束的那个周末,她和同事庆祝回家,第二天就开始头痛、发烧、上吐下泻。像赵女士这样的人在,《生命时报》联合《12580生活播报》调查显示,在参与调查的近6000人里,六成人在假期里会出现各种不适。

温格霍茨教授当年在调查研究了

2000名当地人后,还得到了以下结论:“休闲病”最常见的症状包括头痛、疲惫、肌肉疼、恶心以及感冒或流感;男性比女性更容易染上这种病。

为何忙的时候没累病,放假了反而病倒了?清华大学第二附属医院神经内科耿同超教授分析说,人在精神紧张的时候,身体处于兴奋状态,各种应激激素会被调动起来,免疫力也得以提高。一旦精神彻底放松,上述应激状态解除,免疫力也就随之下降,于是原先积累的劳损以及潜伏的病菌就一起“发力”,把人撂倒。温格霍茨教授指出,这种“休闲病”归根到底是压力所致,尤其爱找追求完美、责任心强、对自己要求高的人,这类人在工作之余不善于休闲。很多人在星期一、长假刚结束时萎靡不振,也是“休闲病”闹的。

二 休假为何比上班还累

上班时累得“吐血”,发誓周末和假期一定要好好歇歇,可假期临近,好像又上紧了新的发条,给自己安排了一大堆事。这样的情形你一定不陌生,记者在采访后总结发现,假期过得累主要有以下几种类型:

还债型。小周两口都是外企员工,平时忙得脚不点地,孩子不得不放在年迈的父母那里照看。周六,一个人陪母亲去看病,一个帮忙料理家务、购买日用品;周日,他们再带孩子去外面玩。两天下来,俩人累得腿都酸了,周一还得打起精神去上班。

工作焦虑型。刘先生刚刚晋升,为了更好地证明自己,他工作非常努力。到了节假日,他不但24小时开机,还把大量工作带回家做。有时因为放心不下,还得到单位加班,弄得自己疲惫不堪。

突击健身型。很多白领喜欢周末约上三五好友去打球,放长假了则背上行囊走进深山去玩“穿越”。这样的初衷是好的,可平时没时间锻炼,猛地一下练过头了也会

出现问题。

疯狂娱乐型。耿同超告诉记者,一到节假日,各大医院的急诊科大夫都非常紧张,因为这个时候来的都是重病号。就在刚刚过去的春节,一位40岁的李先生被120救护车送来,一查是脑卒中。据家人描述,李先生和几个好友通宵达旦地打麻将,两天两夜没合眼,赢牌兴奋时,半边身子就不能动了。

睡眠颠倒型。据调查,大多数国人的休闲时间都是在看电视和上网中度过的,用一位网友的话说,就是“晚上不睡,天亮躺倒,起床就上网,上一整天”。有的年轻人喜欢“夜生活”,天亮才回家,等上班了再趴在办公桌上“倒时差”,一天昏昏沉沉。

计划不周型。还有一类人就像勤劳的“小蜜蜂”,白天工作做不完,晚上接着干,有时还得通宵达旦,其实很多工作都是无用工,“穷忙”的原因归根结底就是没有计划好时间。

三 让生活更闲适一些

工作需要方法,休息也需要学习。那怎么样才算是真正休息好了呢?耿同超说,如果第二天感觉精力充沛、反应灵敏、注意力集中、记忆力好,就算是休息好了。要想让休闲真正给生活充电,可以试试以下方法:

11点前就睡觉。

选择娱乐方式不要从众,找到自己真正喜欢的。中国心理卫生协会资深心理咨询师刘宝锋说,不喜欢唱歌的就不要跟着人家去凑热闹,不胜酒力就不要跟着别人去酒吧,“人在不熟悉、不喜好,并且无法自我控制的活动中,最容易感觉疲惫”。

放假前把工作安排好。放假后尽量不要查看工作邮箱,远离公文包。刘宝锋说,当老板的要通过制度推动事务运转,充分信任员工能把事情做好;做员工的要计划好自己的时间,把工作、生活分开。

记时间日志、改变你的语言。美国《华尔街日报》载文建议,每天记录自己正在做什么,持续至少一周,最后算总数,看看你的时间都浪费在哪儿,以便制订工作计划。还要少说“我没时间”,试着说“这不是优先事项”,看看感觉如何。

久坐的娱乐活动不宜超过2小时。耿同超说,打麻将、上网等久坐不动的娱乐活动一定要控制好时间,否则对全身血管都不利。

假日前后各留出一天调整的时间。刘宝锋指出,所有的“休闲病”都是人对生活节奏改变的适应不良导致的。所以,不要把活动排满整个假期,放假的第一天和最后一天最好做个过渡,特别是最后一天,把作息时间调整回来,为第二天上班做好准备。(据《生命时报》)



哪里能做肌电图

李先生:我母亲76岁,前几天不小心摔了一跤,夜里老睡不着觉,还心慌,有人建议做肌电图看看是不是损伤了神经,请问哪里能做肌电图的?

市第一人民医院工作人员:市第一人民医院(老区)可以做,需要提前预约,预约电话:2693555。

请推荐位牙科医生

何先生:我想找个技术好点的牙科医生看看,帮忙推荐一位吧。

鹤壁市口腔医院院长许用福每天下午在新区坐诊,地点为新区淮河路华夏小区南门口西50米。

臀部长疙瘩是怎么回事

梁先生:58岁了,臀部长有小疙瘩,有两年了,用过丹皮酚软膏,效果不好,想问问怎么回事?

市第一人民医院皮肤科主治医师郭晓光:有可能是股癣,多见于臀部和腿上内侧,刚开始是小疙瘩,奇痒,然后扩大形成皮损,常见脱屑。但也有可能是痤疮或者毛囊炎症,建议到医院详细检查。

肩周炎咋治

李先生:患肩周炎10年了,看了不少医生都没什么效果,该咋治呢?

鹤壁总医院骨科主任李成祥:肩周炎多发于中年人,女性患者多于男性患者,因肌肉粘连所以比较疼痛。在进行药物治疗的同时也应加强功能性锻炼,如做回旋画圈甩臂运动、靠墙运动等,建议先到医院详细检查。

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

多食含B族维生素食物 可驱“春困”

“春困”不是病。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲解释说,冬季气温低,人体血液循环慢,大脑的血液和氧气供应相对增多;而春季则正好相反,气温回升,血液循环加快,大脑的血液和氧气供应相对减少,因而人们就会产生懒洋洋的感觉,无精打采,昏昏欲睡。

另外,春季人体的新陈代谢增强,耗氧量增多,而植物在此时光合作用所产生的氧气很少,也是导致人困倦的因素之一。此外,缺乏B族维生素与饮食过量也是诱发“春困”的重要原因。

李艳玲说,“春困”不能单纯依靠多睡觉来解决,过度睡眠反而会使大脑皮层处于抑制状态,从而越睡越困。要积极参加锻炼和户外活动,促进或改善机体血液循环,舒展肢体,使淤积在体内的物质循环,阳气生发。在饮食调理上要多吃含有B族维生素的食品,如大豆、花生、火腿、黑米、鸡肝、坚果类、菠菜、奶酪等,同时,吃饭不宜过饱。



爱民医院女性健康体检优惠活动仅剩4天

◆ 关爱每一个妇女健康 关注每一个家庭幸福 ◆ 活动时间: 2012年3月31日止

十项体检原价228元, 仅收128元

1、专家挂号费、咨询费	10元	2、妇科常规检查(含材料)	原价10元
3、白带常规	原价13元	4、尿十一项	原价8元
5、早早孕检测	原价5元	6、血常规检查	原价18元
7、乙肝表面抗原	原价4元	8、数码阴道镜检查	原价60元
9、美国GE彩超	原价80元	10、红外乳腺扫描检查	原价20元

本次活动名额有限,电话预约免挂号费,请到导医台登记领表体检,本次活动最终解释权归爱民医院所有!

宫颈癌筛查(TCT) 原价153元, 提前电话预约仅收100元

CR数字钼靶乳腺检查双侧 原价200元, 提前电话预约仅收160元

鹤壁爱民医院 咨询热线: 3326120

医院地址: 鹤壁市淇河路102号
地址: (107国道与淇河路交叉口西南角)