

好好休息活过百岁

约六成人解乏靠睡觉、上网、看电视,运动、浇花、晒太阳最放松

“好累,真想好好休息一下!”越来越忙碌的国人常发出这样的感叹。可是,你真的会有效的休息吗?有人下班忙于逛街、吃饭、会友、交际,一晚上下来,比上班还累;有人周末酣睡到正午,却发现身体更加疲惫,连起床的力气都没有。《生命时报》日前联合 39 健康网进行了一项名为“忙碌的都市人,你会合理休息吗”的调查,结果显示:六成以上人觉得自己虽然休息了,但还是很累;29.63%的人非常想换一种更健康、能真正得到休息的方式;59.26%的人觉得自己应该尝试一下新休息方式;只有 11.11%的人认为自己没必要更换休息方式。“中国人的休息方式太不科学了,由此所造成的身心疲惫会严重影响健康。”北京大学社会学系教授夏学銮向本报记者表示。



国人休息多“宅”在家

“如何休息才能彻底放松”是现代越来越关心的话题,本报关于“合理休息”的调查,3天内共有近 8000 人参与。调查结果充分反映出国人在选择休息方式上,存在很大的问题。对于“周一到周五,如果上班让你感觉非常累,下班后你会怎么休息”这个问题,选择最多的是“回家睡大觉”,所占比例接近三成;其次,有 13.56% 的人选择“上网或玩电脑游戏”以及“看书或安静地呆着”;12.71% 的人选择“在家看电视”;有 5.08% 的人因为“加班、带孩子和做家务”等原因,根本无法休息。在周末,人们选择最多的休息方式依然是“睡个懒觉,或全天都用来睡觉”。休年假时,同样有四成的人将“宅在家里,睡觉、上网、看碟”作为首选的休息方式,还有一成人“经常无休年假”。

“宅在家里”成为目前中国人最主要的休息方式,睡觉、看电视和上网成为三大主流休息项目。在 IT 行业工作的张先生告诉记者,他平时上班就像打仗一样,一下班就想赶紧回家看电视看碟,或是躺在床上玩电脑,经常看着电视就睡着了,半夜起来再关电视。日前,有网友发起的调查也显示,上班族周末起床时间多集中在 10 点至 12 点,有些人甚至一觉睡到下午四五点。



在北京第二外国语学院中国休闲经济研究中心主任魏翔看来,中国人的休息时间并不少。“北京市 2008 居民时间利用调查结果”显示,一天之中,北京城镇居民平均睡眠时间为 8 小时 58 分钟,可以自由支配时间为 4 小时 21 分钟。在自由支配时间中,人们用了近两个小时来看电视,还有 33 分钟用来上网。“这不是我们倡导的休息方式。”夏学銮说,其结果只能是让人越歇越累,之后又抱怨自己“没时间休息”。本报调查也显示,只有不到三成的人觉得自己在休息时能得到彻底放松。

睡出来的“假性疲劳”。睡觉真的是一种很好的休息方式吗?上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明表示,对于大部分上班族来说,大脑皮层极度兴奋,身体

首都医科大学附属北京安贞医院心血管十二病区主任周玉杰说:“宁要城里一张床,不要城外一栋别墅。”工作状态的人要保证休息,不能光想着挣钱买别墅。在国外,如果周末不出去度假,别人会瞧不起你。长期休息不足引发的“身心疲劳”,已和运动不足、营养不合理、吸烟及过量饮酒一起成为影响国人健康的四大主要因素。李相如建议,中国人应该摒弃“玩一玩、坐一坐、睡一睡”的传统休息观,投入到更积极的休息中去。

有了假一定要休。杨东建议,很多人担心工作堆积、老板有意见而不敢休假,其实完全没有必要。只要合理安排好工作,休假反而会激发更多的创造力。不过,休假前,一定要将工作完全理顺,重要的联系方式转交给同事,电脑和桌上的文件收

休息方式不对,反而更累

处于低兴奋状态,因此除非你熬夜加班,否则睡眠对疲劳起不到太大的缓解作用。人在工作时,往往以一个姿势坐上七八个小时,此时身体的代谢能力和血液循环都会减弱。如果休息时仍然坐着、躺着,全身处于“缺氧”的环境,就很容易越睡越累,医学上叫作“假性疲劳”。因此,当你伏案工作 5 个小时后,需要做的不是马上去睡觉,而是去给你的花浇浇水,改变一下大脑的活动区域。首都体育学院休闲与社会体育系主任李相如举例说,就像我们运动后觉得腰酸背疼,只有充分拉伸,第二天身体才会非常放松。

缺乏有新鲜感的休息方式。吃饭、K 歌、会见朋友、逛街、旅游……这些没有新鲜感、缺乏想象力的假期安排,会让人对一成不变的生活越来越厌倦。夏学銮

好好休息胜过良药

拾整齐,保证同事有需要的时候能马上找到。

补觉别打乱生物钟。“人的有效睡眠时间在 23 点到凌晨 6 点,6 点半以后,睡眠状态就会开始变差,哪怕睡到 12 点,也起不到缓解疲劳的作用。”施明建议,节假日如果需要补觉,最好补午觉,每天 1 个小时左右,“这样不会打破原来的作息规律,会越睡越精神”。“会休息”也是很多百岁老人们集体掌握的技能。美国长寿家庭研究计划的调查显示,长寿老人们都会很休息,他们平均每天睡 7 个小时,多有睡午觉的习惯,并且,睡眠状态非常好,可以在半小时内入睡,起床后精神焕发。

外出行程别排太满。李相如建议,如果有 7 天假期,最好将出游时间控制在 4 天~5 天,前后留出 1 天~2 天的机动时间。

运动是最好的休息。平时上班再忙,每天也应该留出半小时做运动,哪怕只是伸伸腰、压压腿。周末可以早点起床,拿出睡懒

觉的时间去走一条以前没走过的路。

说,如果你干完一件事,能够幸福地感叹“明天又是新的一天”,那这件事对你来说就是最好的恢复热情、调节情绪的方法。外出旅游也是如此,不少人花了很多钱,只是马不停蹄地在景点间奔波、拍照,而不是对这趟行程心存美感,感受自己日常生活以外的人生。

背脊“担子”越歇越累。一项针对白领的调查显示,95% 的人休息时最怕接到老板或同事的电话。美国《时代》周刊曾撰文,大多数人既期待又害怕休假,为了休假,他们必须提前完成工作,等休完假回来上班时,又要忙着处理假期堆积起来的工作。西南大学心理学院管理心理与人力资源管理系主任杨东对此非常认同,他认为,这种紧张心态是造成人们越休息越累的主要原因。

给自己“补给”营养。认真对待自己的身体,也是很好的休息方式。平时常有腰酸背疼的,可以趁假期做做按摩、理疗;也可以尝试用假期治好自己的失眠、便秘等毛病,都会让你在休息后精神焕发。

利用假期重燃激情。最好的休息就是那些让我们重新找到生活和工作热情的活动。可以用周末的时间重新布置一下自己的小家,换个窗帘,买点绿色植物,添点装饰品,都是很好的休息方式。此外,也可以学学欧美人的休息方式,午休时不是趴在桌子上睡大觉,而是到公园草地上晒晒太阳,听听音乐。

(人民网)

《营养改善工作管理办法》昨日正式实施



卫生部出台的《营养改善工作管理办法》昨天正式实施,这是中国出台的第一个营养管理办法。

根据管理办法,中国营养改善工作将以“平衡膳食、合理营养、适量运动”为中心,并将建立营养监测制度,对居民膳食状况、营养改善效果以及营养相关疾病进行监测,禁止虚假健康养生信息传播误导大众等。

9 月 1 日也是卫生部倡导的“全民健康生活方式日”,专家呼吁大众保持营养均衡,同时保持吃动平衡的健康生活方式。

营养监测包括以下内容:不同人群的食物摄入、膳食结构变化状况;宏量营养素、微量营养素的营养状况;营养不良、贫血、钙缺乏、维生素 A 缺乏等状况;超重、肥胖及营养相关疾病状况等。

“吃得饱”曾经是国人的追求。经历过上世纪六七十年代食物匮乏时期的中国人,当时最大的愿望就是将来能吃饱饭。随着生活的改变,中国人“吃得饱”的愿望已经实现,而随着食物的丰富,营养过剩也成为困扰大众健康的一大问题。营养过剩又称“营养过度”。指机体从食物中获得的能量、营养素超过了身体需要,导致超重、肥胖等现象。

北京大学公共卫生学院李可基教授指出:“目前,营养过剩主要是营养素摄入结构失衡和能量没有得到合理消耗所致,由此也就导致了超重和肥胖现象的增加,相关慢性病发病率也出现上升。”同时,该办法也是首次将营养改善提高到前所未有的高度,营养与运动对人的健康影响同样重要。

如何避免营养过剩?李可基教授表示,关键是要“管住嘴、迈开腿”,保持饮食和运动的平衡。管住嘴就是指饮食上适量即可,各种食物应该摄入量均衡;迈开腿,就是要加强运动,让体内摄入的剩余营养通过运动代谢出来。根据食物热量与运动消耗换算,对于 70 公斤左右的成年人来说,慢跑 17 分钟,或是花 11 分钟跳绳,可燃烧掉大约一罐 330 毫升可口可乐的能量;打 32 分钟篮球可以消耗 100 克馒头所含的热量。

针对城市居民尤其是上班族无暇运动的现状,李可基教授表示,其实在日常生活中稍加注意即可达到运动的目的,比如增加步行——每天多走两站路、爬两次楼梯等等,也有很多心血管病患者能够通过坚持步行或适量运动取得非常好的改善效果。卫生部疾控局、中国健康教育中心等部门今年倡导每月 11 日为“步行日”,就是希望大众能够在日常生活中能够通过“走”这种最简便易行的方式增加运动,达到营养平衡,保持身体健康。(中新网)

