



假期结束前要收心的,除了上班族,还有对孩子恋恋不舍的老人 节后多打电话 别让父母出现分离性焦虑

□记者 程芳菲 通讯员 梁靓 路书斋

长假的第八天,大家即将恢复正常的工作和生活。然而,收心并非易事,安逸、舒适的假期让不少人恋恋不舍,心理仍处于“放假状态”。在这种矛盾的心境下,人容易出现疲倦、失落、焦虑等负面情绪,影响身心健康。那么到底该如何收心呢?



(资料图片)

■受访专家:

杨喜山 河科大一附院心血管内科主任医师、心内科五病区主任
王朝霞 郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任

1 症状:儿孙离家,老人伤感 支招:儿女要做到爱不断档

节日里儿孙绕膝、心情舒畅,节后儿女都回家了,面对一下子冷清的家,老年人容易心情低落、食欲减退、睡眠失调,甚至流泪哭泣。

“节后这种分离性焦虑和伤感,在我们平时的生活中,是经常存在的。”杨喜山说,节后存在这种焦虑、抑郁情绪的,大都是子女不在身边的老人。很多老人即使不是过节期间,也会存在这种情绪,只是节后这种情绪更为明显。

杨喜山说,假期即将结束,儿女在准备离家前,不妨多陪他们聊聊天,跟父母商量好下次回家的时间,让父母有所期待。同时,到家后及时给父母报平安,平时可以通过电话或视频和父母聊天,节日送些小礼物给父母,都可以缓解分离带来的伤感。

除了子女对老人多关心,老人也应进行自我调节。例如,培养自己的兴趣爱好,多与同龄老人交流,建立自己的朋友圈,这些方法可冲淡孤独和失落感,丰富精神生活。

2 症状:上班族假期综合征缠身 支招:做好眼前事,尝试轻断食

玩手机到深夜,每天睡到自然醒,想吃什么点什么……是不少上班族假期相对慵懒的生活状态。假期结束,假期里的轻松与工作时的压力形成鲜明的对比,不少上班族会觉得不适应。

杨喜山说,在假期结束后的两三天内,一些上班族会出现工作效率低、不能马上进入工作状态、心情烦躁、精力难以集中、无精打采等状态,并有疲劳、胃口不佳、失眠等不适,有的甚至会抑郁。对上班族来说,可从生活内容到作息时间都做出相应的调整,静心思考上班后应该做的事,把自己调整到最佳工作状态。

王朝霞表示,假期接近尾声,如果由于前几天过量饮食导致体重有所增长,可以进行一两天的轻断食进行调整。控制每天的热量摄入(男士每天的热量摄入控制在600千卡左右,女士每天的热量摄入控制在400千卡左右)。可选择凉拌菜、水煮菜、粗粮,不吃肥肉和煎炸食物。

当然,也可以在均衡饮食的前提下,进行慢跑、做体操等运动,让自己的身心动起来,把前期积聚的能量消耗掉。

3 调整情绪, 试试呼吸疗法

“不仅仅是假期结束时,在平时的生活中,人们也会有情绪不好、压力大的时候,通过关注身体的动作和感觉进行一些简单的练习,可以减轻压力、预防抑郁。”杨喜山说。

方法一:关注自己的呼吸。自然呼吸或深呼吸都可以,感受每一次呼吸时,气流进出鼻孔的感觉。在安静的环境下,练习5分钟至30分钟,对任何念头和情绪如实呈现,不干预和调整,如此下去,紧张、抑郁、焦虑等情绪会渐渐消失。

方法二:关注自己当下的动作。在平时的生活中,关注自己正在做的动作和感受,练习一段时间后,这些负面的情绪就会消失。例如,洗碗的时候专注于洗碗的动作,以及水流与手接触的感觉;吃水果和吃饭的时候,关注咀嚼和吞咽的动作,感受水果和饭菜的美味等。

涉老名企报名参展洛阳老博会,共绘洛阳养老产业新蓝图



广东康神医疗科技有限公司于1998年成立,是一家集医疗设备研发、生产、销售于一体的现代化企业,主要产品包括医用护理床、急救设备、药房设备及老年护理用品等周边护理设备。

公司拥有日本松下机械人焊接线及全自动环保喷涂流水线等一批先进的加工设备,产品设计先后获得多个国家专利证书。

其产品先后通过了佛山市质量计量监督检测中心及广东省微生物分析检测中心检测,从原材料的检验、生产过程的监控到成品的检测,均形成了一套完善的质量标准和流程,确保产品质量100%的合格率。

广东顺康达医疗科技有限公司,是一家专业从事医疗康复器械研发,产品包括家用医疗康复护理器械、浴室用品、行动辅助器具、医疗电子产品等。公司具有年产轮椅车30万辆,四轮助行车、拐杖及助行架500万台套,浴室洗澡椅、扶手等300万套的生产能力。

公司产品远销世界上50多个国家和地区,在国内外行业中享有很好的声誉,多次获得国家行政主管部门颁发的荣誉证书和国家专利证书。

香港互爱健康产业有限公司,专注于老年人健康事业,以孝为道,用心研发,以多样化的国家专利,使“互爱”系列失禁用品在技术上屡屡突破,成为中国超薄成人纸尿裤第一家,以“超薄、干爽、舒适、透气”等特点受到护工及院长的一致认同,使老年人用得舒心、家属放心,长期服务于国内外老年人机构团体,与养老机构共同成长发展。

更多优质涉老产品、技术及服务将在洛阳老博会上展出,打造集展示、交流、服务、商机采购的一站式国际商贸平台。12月1日~4日欢迎到会参观。

(小振)

由洛阳市民政局指导、洛阳日报报业集团及洛阳市养老机构协会主办的2017中国(洛阳)国际健康产业博览会,自今年4月筹备以来,已有众多国内外知名公司与厂商报名参展。康神医疗、顺康达、中匠福、香港互爱、品质生活、翰林家具、山东康泰等众多国内外知名品牌,携旗下新产品亮相大会,共同见证洛阳老博会现场的盛况。