

双休过度放松后,周一上班常感觉不适,这是“双休日综合征”的表现。医生支招—— 清晨 8 分钟 8 个动作搞定它

■记者 陶亿

在市内某公司上班的张先生,今年46岁。前不久的一个周末,老同学聚会,因兴致颇高他喝了不少酒又打了通宵的牌,周一上班时感觉头晕、头痛、眼花,无法正常工作。到医院检查,医生对其进行心理康复、头部颈椎推拿、四肢针灸治疗,3天后症状消失,身体恢复正常。医生告诉张先生,他这种身体不适在医学上被称为“双休日综合征”。相关调查发现,随着现代社会生活方式的变化,出现类似症状的人群越来越多。那么,其到底有哪些症状?市民如出现不适,应怎样进行治疗和自我调整?记者就此咨询了有关专家。

透支身体引发“双休日综合征”

市人民医院伤痛康复科主任、主治医师张德清教授说,“双休日综合征”是目前医学上一种比较新颖的概念,即患者在双休日由于没有注意把握好工作、生活、娱乐的节奏,过度投入而导致周一上班后出现注意力不集中、情绪低落、头晕头痛等全身不适症状。

从年龄上分析,“双休日综

合征”多发于45岁以上人群和未婚年轻人,这部分人家庭生活压力较小,有较多机会在周末参加长时间的娱乐活动;从职业上看,经常有应酬活动的人,如办公室接待人员等是易发人群。

张德清指出,根据他们了解,市民在周末参加酒吧、通宵打牌等活动后,因精神过度集中或过度消耗体力、长时间坐立不动等原因,周一上班后经常产生以下“双休日综合征”症状:头晕、头痛、注意力不集中、记忆力差、工作没有思路;出现耳鸣、眩晕等美尼尔氏症状;消化道出现腹胀、腹泻等不适症状;睡眠状况不好,有失眠情况出现,无法提起精神,四肢无力,无法完成精细动作;诱发腰椎疾病、肩周炎等自身原发病;眼部出现不适,出现眼肿、眼部失水等情况。

患上“双休日综合征”的人到医院就医时,除了自身原发病,一般身体器官检查结果均显示正常,只是出现头晕等轻微功能性病变,大部分人在经过2—3天的自我调整后能自然恢复到正常工作、生活状态,少数患者需要通过医生的干预后才能恢复。张德清指出,正因为“双休日综合征”可以自然恢复,一些市民对此就不太在意,经常在双休日过度透支



身体,导致“双休日综合征”的持续恶性循环,长期下去,就会使身体出现亚健康状态,此时如不及时就诊,身体可能出现器质性病变,引发严重疾病。

预防“双休日综合征”应从以下两个方面着手:首先,要养成良好的生活、工作、娱乐习惯,按时休息、正常饮食,不要过度消耗自己的体能;其次,要从思想上端正认识,不要将自己的注意力过分集中在双休日的某项活动上,因此忽视了健康问题。

起床前 8 个动作缓解“双休日综合征”

张德清告诉记者,如果市民必须参加一些过分透支体力、精神的活动,可以通过针灸、刮痧、推拿等中医传统手法和按摩、水疗等休闲方式缓解或预防“双休日综合征”发生。另外,散步、游泳、爬山等有氧运动也是非常有效的手段。最后,他告诉大家一个小窍门,即起床前按要求做8个动作,

可以缓解或者预防“双休日综合征”发生:

手指梳头一分钟 通过手指与头部神经的接触和摩擦,可以有效防止头晕、头痛等症状的发生。

轻揉耳廓一分钟 因为人的耳廓附近布满了穴位,轻揉耳廓可以使全身经络得到放松,从而预防耳鸣、目眩等症状发生。

转动眼睛一分钟 可以锻炼眼部肌肉力量,另可起到提神醒目的作用。

伸屈四肢一分钟 起床前伸屈四肢,使血液实现尝试性循环,可有效避免下床后四肢关节发生突然扭伤的情况。

双手轻抹肚脐一分钟 肚脐是神厥、关元、丹田、中脘等人体关键穴位集中的地方,轻抹可以起到提神补气的作用。

练习收腹提肛一分钟 久坐后导致人体直肠充血时间过长,收腹提肛可有效防治痔疮发生。

双脚互相蹬搓脚心一分钟 蹬搓脚心可以按摩足底涌泉穴,有安神、醒脑、通目开窍、固真气的的作用。

左右翻身一分钟 在床上翻身可以活动椎柱和腰部大关节,将有效避免下床后发生腰部扭伤的现象。



曾经因《叶子》和《寂寞在唱歌》走红歌坛的台湾歌手阿桑,去年10月查出患乳腺癌晚期,于今年4月6日早上8点半病逝于台湾医院,年仅34岁……

“粉红丝带”倡导“爱乳房、爱自己”,使越来越多的女性开始关注自己的健康和美丽。然而,随着日常的操劳,岁月的流逝,现代都市女性生活节奏快,压力大,不规律的睡眠、饮食习惯和无节制的娱乐加上不科学的减肥,年龄的衰老、怀孕和

她的离去提醒了我……

女人应爱乳房爱自己

哺乳的影响,更加快了乳房疾病的出现。据调查,中国女性90%以上都患有乳腺增生,并且有4%会转化为乳腺癌,这种常见疾病被称为乳房背后的“定时炸弹”,给很多女性带来了难以言说的痛苦。据世界卫生组织统计,乳腺癌的发病率正在以3%的速度递增。目前,世界每年被乳腺癌夺去生命的人达到了50万,相当于每5分钟就有一位女性死于乳腺癌!死亡和美丽竟然拥抱得如此之近。因此,从乳房审美,到要求健康、年轻、远离乳房疾病,单纯的丰胸已经不能满足爱美女性的需要了。为了乳房健康,除了定期到医院体检外,日常护理、提前预防显得尤为重要,选择专业机构养护乳房势在必行。挺乃儿专业女子绿色丰胸指导中心是中国首创的专业胸部养护机构,专注致力于女性胸部的丰、挺、秀、敏、健全全方位服务。

挺乃儿丰胸中心以美丽和健康并重的和谐理念,在休闲、娱乐、养生的同时给予女性最贴心的呵护。

护胸,比护脸更重要!

乳房,是女性的第二生命。大量的研究实践证明,造成女人面色灰暗、长斑、肥胖、性欲低下、更年期提前、衰老加速等表面症状的原因均与女性的乳房息息相关。女性因哺乳残留的乳汁使乳房导管堵塞,经络不通,为乳房的衰老和疾病留下潜在的危害。其实,胸部和身体其它部位一样,乳房中的乳腺也分着经络系统。决定女性的健康在于冲脉是否畅通,而冲脉又起源于子宫,过卵巢,沿腹部,过乳房的两侧走,最后上行到面部。如果说冲脉是一条河,那它的上游就是子宫、卵巢,“地势”比较高的乳房是中

游,面部就是下游。如果中游堵塞,下游就会出现暗黄,或者出现色斑、皱纹,不管用多高级的化妆品都没有改善,这就是冲脉的中游对下游的影响,也就是乳房对色斑、皱纹、衰老的影响。所以,挺乃儿呼吁女性朋友护胸比护脸更重要!

挺乃儿独具丰胸、挺胸、美胸、敏胸、健胸神奇的五大功效,取材产自澳洲的天然植物箭叶淫羊藿,通过诺贝尔手性技术提纯,精制成挺乃儿大风健胸露,结合专业的中医经络按摩手法,打开胸部经络,畅通胸腺及气血,使产品中的ESM异构体快速渗透并直接作用于女性乳房脂肪体,给乳房补充大量营养和能量,靶向增脂,可定向直达乳房脂肪细胞,迅速促使乳房体积增大,增加脂肪含量,使松弛下垂的乳房紧实

提升;使平乳、发育不良、萎缩下垂的乳房得到彻底改善;更能全面改善乳房皮肤,在乳房丰满的同时变得光滑、白皙、娇嫩。同时破解黑色素沉淀,淡化乳头、乳晕颜色,使女性的乳房恢复健康年轻。

挺乃儿绿色丰胸不开刀、不打针、不吃药、不反弹、无激素,只针对脂肪和悬韧带起作用,并不是作用于腺体。挺乃儿其专业的按摩手法,从疏通人体经络开始,激活女性系统,促进血液、淋巴循环,既可刺激女性的荷尔蒙分泌,又可预防各种乳房疾病,对乳腺增生的理疗有很好的效果。挺乃儿所倡导的绿色丰胸理念,已经深入人心,挺乃儿也因此成为目前国际公认的最安全、最有效的绿色丰胸品牌。选择挺乃儿,就是选择放心。

挺乃儿旗舰店地址:火车站西北小商品楼上家属楼11号楼1单元202号

咨询电话:8480698

挺乃儿总店地址:公园路58号家家乐公寓3单元4楼2号(人民公园往张湾方向200米)

咨询电话:8200553

曲姿(十堰)专业减肥连锁机构

曲姿减肥宣言 减肥的方式各有不同,告诉你一个秘密:曲姿磁立瘦减肥让你天天“享瘦”健康。

曲姿口号:将中医**减肥**进行到底!

选择磁立瘦的4大理由

- 功效与众不同:磁立瘦被形象地比喻为不刺破皮肤的针灸,它采用现代高能磁针作用于人体经络,集针灸、火罐、点穴和磁疗于一体,综合治疗力提升减肥效果。
- 健康新概念:磁立瘦是以中医理论为基础,通过疏通经络、调节代谢、平衡营养等作用,是标本兼治的现代科学减肥术!
- 恢复动感曲线:磁立瘦定向减肥不反弹,真正做到瘦精平腹纤腰臂,而胸部臀部更丰满;再现女性完美身材。
- 最“懒”减肥法:磁立瘦运用负压原理,将磁针吸附在皮肤表面,磁力穿透相当于针灸深度,在轻松休闲中享受减肥。

瘦一点更好看
曲姿磁立瘦中医减肥