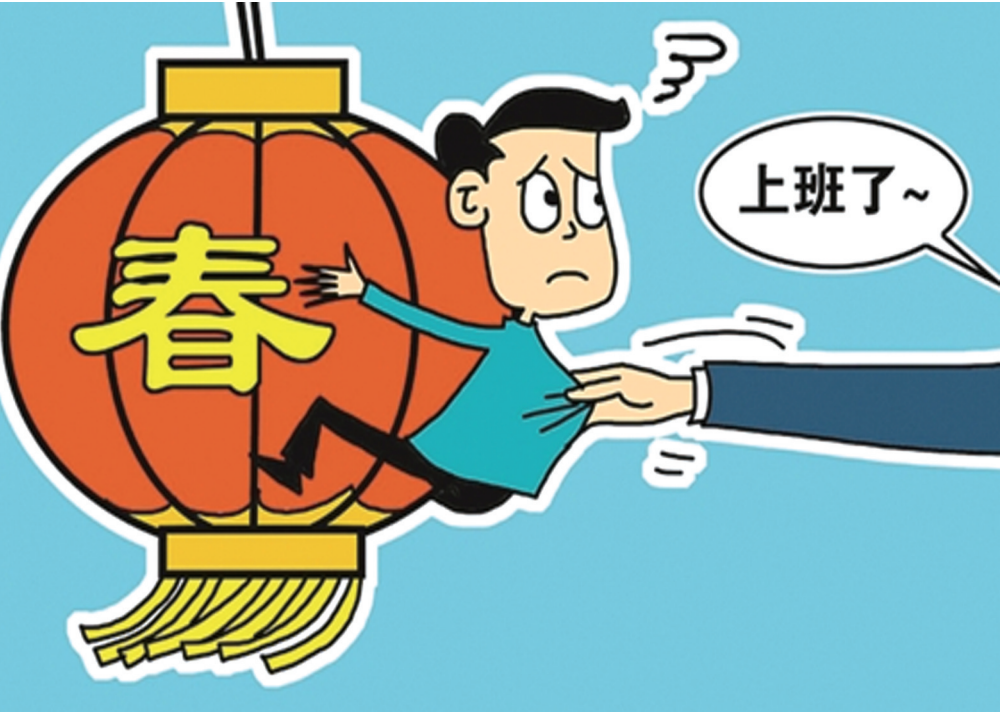




吃不下？
少点油腻，吃个半饱

过年聚会的餐桌上大多充斥着各种高脂肪的肉类，而且由于菜的种类很多，大家往往都不用吃主食就饱了。这种做法，导致的后果就是脂肪大量地被直接吸收。加上不少人往往出现一天不停嘴的现象，吃多了，就容易撑着，引起神经性厌食。

这种现象其实很好解决，只需让肠胃好好休息两三天就可以了。尽量吃清淡点的饭菜，每餐半饱，还可以适当吃一些健胃消食片或山楂片。若担心两餐之间会饥饿，可以喝一小杯酸奶，吃少量水果。几天之后，胃肠功能就会重新恢复活力。

经常步行、慢跑、做体操、伸展等，做一些使自己心跳加快、出汗的运动，让自己的身心“动”起来，胃口也会尽快调整到正常状态。

睡不好？
调整生物钟，早睡早起

假期结束了，早起就成了最大烦恼，连闹钟都闹不醒。

长假玩乐过度，甚至通宵饮酒打牌等，不给身体充分的休息时间，这样就打乱了人体正常生物钟，造成神经系统紊乱，结果“睡眠紊乱”就会找上门。

一般来说，假期之后尽量在晚上10点半上床休息，而且睡前半小时绝对不要用各种电子设备，不看电视和电脑，尽量调暗环境光线，拉严窗帘，营造宁静的睡眠氛围。如果假期刚结束时做不到早睡，晚上就应该吃一点容易消化的食物，晚上再

下楼散散步，做个健身，听听轻音乐，感觉会很愉快，第二天也能精神抖擞。

不想上班？
工作节奏可适当放慢一些

今年40岁的老周是一名白领，节后上班第一天，他却请假来到医院。他告诉医生，从踏进公司的那一刻起，他满脑子都是即将要面对的复杂的人际交往以及巨大的竞争压力，顿时感到很不适应，无法集中精力来工作。

专家建议，在工作刚开始的时候将工作节奏稍微放慢一些，给自己一个适应的过程，不要将工作安排得过于紧张；还可以将手头上的工作列个简单计划，让自己尽量平缓地进入工作状态。

此外，如果焦虑严重，最好到医院进行体检和心理疏导，或做必要的药物调节。同时要注意休息，每天拿出一段时间用来进行休闲活动，这样两三天之后焦虑的状态就会逐渐消失。

记者了解到，不仅是上班族，老人也会出现节后综合征。过年是子女们回家团聚的时刻，儿孙团圆的景象让老人们感到无比幸福。然而春节一过，家里一下子安静了下来，只留下老人形单影只，更加空虚寂寞，情绪低落。

出现节后综合征的老人，节后应转移注意力，多和子女通电话、视频聊天；与周围邻居多交流或参加一些适合老年人参加的集体活动，比如扭秧歌、唱歌等，尽快将心理落差调整过来。作为子女，更要在這段特殊的时间，多花心思关心远方的父母，多注意在节后这段时间给老人聊天问候。



《勇闯原始丛林》

出版社:安徽科学技术出版社
定价:15元

内容简介:《勇闯原始丛林》展现的是亚马逊雨林到底是什么样子的——那些葱郁的大树是怎样争夺阳光的？在雨林里怎么过夜？如何避免被蚊子和毒虫叮咬？雨林里有哪些东西可以吃？如何躲避隐藏的丛林“杀手”……等你真正走进亚马逊雨林，体验真正的风餐露宿，逃避野兽和毒蛇的追杀，一次次挑战生存极限，你会发现这本书教给你的种种生存技巧都很实用，让你不虚此行。它不是刻板的百科全书，也不是冗长的旅行游记，但它能让你在愉快的阅读中掌握新知，化解难题，收获勇气！



《死亡沙漠求生记》

出版社:安徽科学技术出版社
定价:15元

内容简介:《死亡沙漠求生记》将带我们一起去世界有名的撒哈拉沙漠看看。在这里，你不仅要面对白天毒日的炙烤，还要迎接晚上冰冷刺骨的寒风。而且，你随时都会有脱水的危险，也经常被饥饿折磨得体力不支。眼前的沙丘就像迷宫一样让你找不到方向，远处的蜃楼更是一场骗局带给你无尽的绝望。也许你还会被突如其来的沙暴吓得寸步难行，或者被善于伪装的流沙困住而无法脱身……



●F.7160女，合肥研究所高工，43岁，1.62米，丧偶，硕士，部门管理，端庄娟雅，性情温柔，知书达理，落落大方，经济住房待遇良好。诚觅年貌相宜，有爱心，有责任感，经济条件相当，受过高等教育的优秀先生相识相知。

●E.7309女，合肥部属科研机构副研，留美博士，31岁，1.63米，未婚，秀外慧中，肤白气质佳，经济住房优越，独女，高知家庭。诚觅40岁以下，1.70米以上，硕士以上，在机关企事业单位工作的未婚先生爱相随。

●M.8267男，合肥省直公务员，45岁，1.73米，本科，离单，幽默风趣谦虚，另有投资项目，多套住房，经济优越。诚觅40岁左右，1.60米以上，温柔真情，善解人意的女士永沐爱河。

●M.8567男，合肥电力公司工程师，28岁，1.78米，硕士，未婚，英俊进取，风度好，兴趣广泛，经济住房优。诚觅一位25岁左右，1.62米以上，专科及以上，肤白气质佳，秀外慧中的未婚小姐牵手终生。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室），免费安排约见。咨询电话：0551-62839952（崇老师）