

状态不佳？ 10步助你恢复身材与活力

年末聚会、节日大餐、作息紊乱……假期总是让人身心放松，但也可能带来些许“负担”。不用焦虑，也不必极端节食，只需调整生活方式，就能轻松恢复状态。以下10个简单方法，帮你找回健康与活力！

1. 补充水分，启动身体循环
水是身体运转的关键，尤其是经历了高糖、高盐、高脂的节日饮食后，更需要充足水分来帮助代谢。全天保持喝水的习惯，不论是温水、柠檬水还是清汤，都能帮助身体排毒，缓解水肿，让你迅速恢复轻盈感。

2. 休息调整，恢复元气
假期过后的疲惫不仅来自睡眠不足，还可能是过度的社交和信息轰炸带来的精神疲惫。适当放下电子设备，给自己一段安静的时间，不管是泡个热水澡、读一本书，还是简单地闭目养神，都会有助于恢复精力。

3. 运动激活身体
节日期间的活动大多围绕吃吃喝喝，现在是时候动起来了！不必一下子投入高强度训练，先从轻松的户外散步、瑜伽或拉伸开始，逐步恢复运动节奏。可以约上朋友一起去健身房、登山或跳舞，把运动变成社交的一部分，既有趣又能燃烧热量。

4. 晒太阳，补充维D
冬春交接阳光较少，但人体依然需要维D来维持能量和好心情。尽量多在白天外出晒太阳，不仅能帮助调节生物钟，还有助于体内血清素的生成，让你更精神、更有动力。

5. 呼吸新鲜空气，提升代谢
寒冷天气容易让人窝在室内，但室外的新鲜空气能有效

促进血液循环，改善氧气供给，让你感觉更清爽。哪怕只是每天出门走几分钟，或者在家里定期开窗通风，都能帮助身体恢复活力。

6. 给肌肤补充滋润
冬春季空气干燥，皮肤也会受到影响。洗澡后涂上保湿乳液，脸部和手部更需要额外护理，以抵御寒冷天气带来的干燥脱皮。适当使用滋润型护肤品，让皮肤恢复水润光泽。

7. 调整饮食，多摄取纤维
节日大餐后，肠胃可能有些负担，想要恢复消化系统的正常运作，关键是多摄取高纤维食物。多吃蔬菜、水果、全谷类，如香蕉、燕麦、红薯等，不仅促进肠道蠕动，还能帮助稳定血糖，减少饥饿感。

8. 汗蒸排毒，缓解压力
如果觉得身体沉重、精神疲惫，可以去桑拿房或蒸汽浴室排汗，帮助加快新陈代谢，同时让肌肉和神经系统放松。汗蒸后往往会更想吃清淡健康的食物，自然减少对高热量食物的欲望。

9. 以健康食物取代高热量食品
不用极端节食，而是用更健康的食物替代高脂、高糖的选项。例如，用酸奶代替沙拉

酱，用蒸煮代替油炸，用坚果替代饼干。购物时也要避免囤积打折的节日零食，把家里摆满健康食材，自然就能吃得更清爽。

10. 整理回忆，放松心情
节后不仅需要调整身体，也要整理心情。翻阅节日照片、回顾收到的礼物，甚至做一本回忆相册，都会让你更珍惜美好的时光，同时减少因假期结束而产生的低落感。愉悦的心态有助于缓解压力，让身体更快恢复最佳状态。

节日过后，调整状态不需要一味“补救”，而是通过水分补充、适量运动、健康饮食和心理调适，让自己渐入佳境。掌握这10个简单方法，让自己轻松迎接新年的挑战！

何念

编译自比利时《Plus》杂志



快速入梦， 最佳锻炼时间指南来了！

运动对大多数人的睡眠有积极影响，但选择合适的锻炼时间对于改善睡眠质量至关重要。尤其是对于那些入睡困难或容易醒来的人，合理安排锻炼时间能帮助你更好地进入梦乡。

锻炼时间的重要性

研究表明，理想的锻炼时间是临睡前4~6小时。这段时间可以帮助你入睡时身体逐渐降温，并为晚餐后的消化提供充足的时间。美国心理学家谢尔比·哈里斯指出，提前锻炼不仅有助于入睡，还能提高深度睡眠的质量。当你在这个时间段锻炼时，身体能够有效降低血糖水平，减轻入睡困难。

在晚上临睡前1~2小时，身体的温度会自然下降，这是准备入睡的重要过程。然而，如果你在临睡前几小时进行高强度锻炼，体温升高可能会妨碍你入睡。运动引发的心率和新陈代谢增加，也会对睡眠产生负面影响。因此，将锻炼安排在合适的时间窗口，可以帮助你顺利进入睡眠状态。

锻炼时，身体会释放内啡肽和多巴胺等快乐激素，这些物质有助于提高心情和注意力。如果这些激素在临睡前释放，可能会导致大脑保持警觉，增加入睡的困难。因此，确保在睡前4~6小时锻炼，能够帮助你更快地进入放松状态，准备入睡。

注意个体差异与适应性

每个人的生物钟、年龄和生活习惯都不同，锻炼时间的最佳选择也会有所不同。例如，长跑运动员可能在睡前适度锻炼而不影响睡眠，但随着年龄的增长，他们可能会发现早晨锻炼更加适合自己。对于晚上睡眠困难的人来说，早晨锻炼可能有助于改善睡眠质量，因为这能向身体传递规律的作息信号。

锻炼类型的重要性

并非所有类型的运动都能有效改善睡眠。中等强度的有氧运动，如散步，特别有助于睡眠质量，而更剧烈的运动如力量训练或长跑，其效果尚未得到充分证实。即使是每天30分钟的步行，也能帮助缩短入睡时间。通过每周几次的中等强度锻炼，能最大程度地提高睡眠质量。

总的来说，合理安排锻炼时间对睡眠质量有显著影响，建议将锻炼安排在睡前4~6小时，以促进更好地入睡和提高深度睡眠。关注自身的作息规律和生活习惯，选择适合自己的锻炼时间和方式，才能有效改善睡眠，提升整体健康。

健身教练 章如龙

如何选择合适的抗衰老晚霜？

选择合适的抗衰老晚霜是确保皮肤在夜间获得良好滋养的关键。在选择时，首先要了解自己的皮肤类型。对于干性皮肤，建议选择富含透明质酸和乳木果油的晚霜，以增强水分并恢复弹性；油性皮肤则应选择清爽、不致粉刺的配方，最好含有抗氧化剂和烟酰胺，以调节油脂分泌；敏感肌肤应选用低过敏性、无香料的产品，添加舒缓成分如芦荟和洋甘菊。

其次，活性成分也需根据不同年龄段的需求进行选择。30岁时，重点是抗氧化剂（如维C、维E、辅酶Q10、白藜芦醇等）、透明质酸和烟酰胺，以预防皱纹；到40岁时，可以添加视黄醇（从0.1%低浓度开始）、

肽和神经酰胺，以减少细纹并刺激胶原蛋白生成；50岁及以上则应关注深层滋养，选择木聚糖原、高分子透明质酸和植物异黄酮等成分，以改善皮肤密度和紧致度。

在配方成分方面，避免使用刺激成分，如对羟基苯甲酸酯、有机硅和合成香料，这些可能对皮肤造成刺激或过敏。此外，选择温和的赋形剂，例如温和的乳化剂和天然植物油，可以增强皮肤耐受性和有效性。

使用频率方面，抗衰老晚霜一般建议每天晚上使用，但如果使用含有强效成分（如视黄醇或酸类）的产品，需逐渐增加使用频率，以避免刺激。同时，也要关注产品的宣传承诺，

谨防虚假宣传。真正有效的抗衰老效果往往需要长期使用和综合护理，因此，确保选择的产品经过临床验证，并适合自身皮肤类型和需求。

使用晚霜时，注意配合轻柔的动作涂抹。从脸部中央开始。取霜并在脸部中央（额头、脸颊、鼻子、下巴）轻轻涂抹。从中心向外平滑。用指腹从脸部中央开始向外（从脸颊到太阳穴，从下巴到耳朵）轻轻涂抹面霜。这有助于刺激血液循环并帮助活性成分深入渗透。涂抹时一定要轻柔，尤其是在眼睛等敏感区域。这些部位的皮肤比较薄，需要更多的护理。

张瑜