

喝点清淡的汤，增加饱腹感，这样才能避免餐时狼吞虎咽、吃得过多，要做到细嚼慢咽，七分饱即止。

### **主食有讲究**

应以粗粮为主，可以用玉米、小米、燕麦、红薯等低热量、高膳食纤维、消化吸收缓慢的粗粮熬粥作为主食。

### **平衡营养很重要**

须搭配少盐少油、口味清淡的新鲜蔬菜，适当吃一些低热量、高营养、具有保健作用的食物如海带、木耳、蘑菇等，也可以少量食用一些含丰富不饱和脂肪酸和蛋白质的食物如海鱼、坚果等来平衡营养的摄入。

### **“少吃多吃”把握好**

减少猪牛羊肉、精米、精面、糕点、煎炸食品、含酒精饮料和高糖分饮料的摄入；多喝开水，可适当喝些清淡的绿茶、花茶、大麦茶等，还可适当吃一些健胃消食片或山楂片，让超负荷运行的胃肠道得到充分休息调整。

## **第二招：调节身心**

### **规律作息**

合理安排起居，早睡早起。每天工作一段时间后，可通过闭目养神、聆听舒缓一些的轻音乐、读书阅报等方

式调整身心。睡前用热水洗脚，按摩脚心足趾，这可以疏通经络、调整脏腑、促进血液循环，还可以增强新陈代谢，有重要医疗效能，尤其是对神经衰弱、失眠、头痛等症状，均有疗效或辅助治疗作用。

### **参加一些活动**

可以参加一些有意义的活动，如义务劳动等，一方面可以从懒散的节假日气氛中尽快恢复到工作状态，另一方面在为他人服务的同时也提升了自身的满足感、存在感。

### **适度锻炼**

可以适当参加一些体育运动，例如慢跑、打太极拳等活动，一来可以消耗多余热量，减轻体重；二来可以加快血液循环，促进新陈代谢；再者可以强健体魄，使人精力旺盛地迎接新一年的工作。

### **约伙伴小聚**

可以和小伙伴们一起喝喝茶、聊聊天，适当吃一些富含色氨酸和酪氨酸的食物如葵花籽、香蕉等，保持愉快乐观的情绪，消除不良情绪。

### **制定小目标**

可以看看书、读读报，获得一些新的知识和信息，可以再规划一下来年的发展方向，使自己对未来充满信心。