

长假已然结束，你的身心回来了吗？国庆长假过后，不少人纷纷吐槽自己“变丑了”，直呼“放假比上班还累”。记者调查发现，节后“变丑”主要集中在肥胖、晒黑、长斑以及黑眼圈、眼袋等方面，而肩颈酸疼、脾胃不适、疲劳倦怠等“节后病”也悄然来袭。专家建议，可以从美容养生、饮食作息和心理调整三个方面入手，逐步自我调节，慢慢进入正常状态。

现代快报记者 王苏颖 彭莉 马晶晶



放假比上班还累？

长假归来 扎堆美容成“刚需”

变丑了、太累了 放假放到“身心俱疲”

30岁的王莉平时很注重形象，这个国庆长假，她和爱人带着儿子一起去了云南游玩，6日刚回南京，就开始对着镜子发愁，“皮肤整个黑了一圈不说，额头上全是痘痘，鼻子上毛孔特别大，从未有过的黑眼圈也出来了，这上班可怎么见人？”

记者了解到，像王莉这样，长假过后被晒黑、长痘、长斑等问题困扰的女性不在少数，连窝在家里休息的人也逃不开“每逢佳节胖三斤”的怪圈。“国庆节里光婚宴就参加了两三场，亲朋好友聚会也免不了大吃大喝，体重蹭蹭地往上涨。”本来就有些偏胖的周女士，过完这个长假体重又涨了三、四斤，她认为都是饮食过量惹的祸。此外，由于假期里长时间盯着电脑和手机屏幕，不太注意休息，周女士觉得自己的眼睛又干又痒，眼纹、眼袋也变明显了。

不少中老年人，则觉得这个长假“太累了”。57岁的王女士告诉记者，女儿女婿回家过长假，家里特别热闹。“打扫卫生，张罗一大桌子菜，照顾小外孙……”几天工夫，老两口带着外孙把公园、儿童游乐场、动物园、农家乐等玩了个遍，宝宝常常闹着要他们抱，“我们俩的颈椎、胳膊、膝盖，这几天疼得根本动不了。”长假最后一天，送走了女儿全家，王女士虽然有些心酸，但也觉得松了一口气。

节后美容成刚需 预约扎堆忙修复

其实早在长假开始前，美容院里的美容师们就会给出“温馨提示”，提醒即将出游的MM们注意防晒补水，并告之面膜的使用量，以及回宾馆后先用冷水拍打脸部等保养小贴士。但即便如此，节后美容仍是刚性需求，其中，美肤类的美容生活馆在节后最受青睐。

南京丹凤眼国际眼部理疗连锁机构的莫院长告诉记者，从前天开始，店里的顾客就明显增多，比去年同期增长了15%左右，若没有早早预约，美容院可能一席难求。这几天店内每天都有20多名顾客预约好了来做皮肤补水、去眼袋等项目。绝大多数人是南京及周边的上班族，还有不少假期忙着带孩子的退休阿姨，假期结束后孩子去上学，她们也就有了空闲时间来好好修复一下“假日受损肌”。

旅行回来最大的问题就是被日光暴晒而产生的皮肤红肿粗糙问题，美容师建议此时最好是去专业美容院。当然也要注意，暴晒后的肌肤不宜做去角质，这样会刺激原本受伤的肌肤，应该尽量选择温和的修复疗法，比如芦荟、冰膜、冰波护理法等，并选择一些具有消炎修复功能的产品。

而对于美白，专业美容师关注的是你的肌肤是否通透红润，而非苍白如雪。因此，晒后专业美白主要是修复、排毒和补充胶原蛋白，促进血液循环，间接达到美白效果。

节后综合征 该如何缓解？

南京解萌心理学校校长李萍告诉记者，人在假期和非假期，是两种完全不同的心理状态和生活状态。人在这两种状态调整和切换，会有一系列的适应过程，而具体的感受也因人而异、因事而别。有的人休假后觉得放松，有的人要应酬、旅游等反而觉得更折腾、闹心。对于假期安排很满、生活节奏很快、不能正常休息的人，容易在节后变得很疲惫、很烦躁。同时，选择假期旅游的人非常多，人挤人、车堵车的状况不仅让人体力消耗增大，也会引起焦躁、烦闷等负面情绪。

长假结束，想要身心重新走上“正轨”，该如何进行调整呢？

一方面，要根据身心规律调整生物钟，注重饮食作息，给自己适应的时间。找回日常生活的节奏，合理安排起居，注意补充睡眠，让生活变得更有规律。由于长假期间吃得比较丰富，建议节后调整饮食结构，多吃些清淡的食物，让已经“不堪重负”的胃肠得到休息。

另一方面，调整精神状态，给负面情绪找到疏通的管道。如加大运动量，尝试长跑、游泳、跳舞等项目，不仅可以减肥，还能唤回精气神。有紧张、烦闷等负面情绪的人，也不妨尝试着多跟亲人、好友或心理咨询师倾诉，在诉说的过程中可以梳理自己的理性及非理性情绪，也能得到一定的鼓励和安慰，获得满满的正能量。

2014年度《现代快报》 美容养生节 即将华丽绽放

外在的美丽，需要身体的健康平衡、内心的愉悦平和，才能持久。

从下周起，《悦生活》周刊将隆重推出“时尚红颜美容养生节”，我们将与您一起关注“冬季进补、微整形、SPA之旅、卵巢保养、产后恢复”各种倍受女性关注的话题，此外还有各种线下活动邀您参与。

作为年度时尚红颜美容养生节的序幕，“首届辣妈帮养生节”线下活动将邀请辣妈们参与到“辣妈之旅月子会所体验专场”及“辣妈之旅母婴项目体验专场”等缤纷多彩的活动中，免费体验妊娠纹修复、修身减脂、产后子宫恢复等项目。

更多精彩内容，敬请关注
一直关爱您的《悦生活》！