



# 节后综合征 你有吗

现在,大多数公司和单位都开工了,经过7天的休息,现在的你应该精神饱满、摩拳擦掌地准备投入工作。而经过7天的走亲访友、游戏麻将大战、大餐零食不断、起居昼夜颠倒,现在的你可能早上起不了床,吃饭没啥胃口,干活提不起劲,工作老不在状态……其实,这是“节后综合征”+“春困”在作怪。本期,中医名家教你通过饮食、点穴、按摩“三管齐下”,唤醒你的脾胃,迅速找回状态!

## □病情分析

春节期间,有不少人因分寸没把握好,吃得太多、玩得太累、兴奋过度、睡眠紊乱,给消化系统造成了较大的负担,甚至会导致消化不良,出现不同程度的腹

胀、腹痛、呕吐、腹泻或便血(痔疮出血)、便秘、食不知味,还有烦躁不安、睡眠受影响等不适。这就是节后综合征的一系列表现。

## □医生处方

### 处方一:指压或悬灸穴位

通过指压或悬灸穴位,能达到健脾和胃、祛湿除困的效果。

**{中脘穴}** 中脘穴是治疗胃肠疾病的要穴,位于胸骨下端和肚脐连线的中央,在肚脐往上一掌处。你可以选择坐位或者卧位,5手指并拢,中指指尖垂直按压在中脘穴上,另一手覆盖于其上协助用力,缓慢加压,使局部感到明显酸胀,但能够耐受为度,按压时间为2~3分钟,再用手掌的大鱼际按揉放松。重复上述动作3~5次。

悬灸的方法是将艾条点燃后放于穴位上方,在施灸部位进行一上一下的熏灸,使局部有温热感而无灼痛为宜,一般每次灸10~15分钟,以局部潮红为度,每日或隔日1次。

**{足三里}** 在小腿前外侧,外侧膝眼下3寸,距胫骨前缘一横指处。按摩足三里穴,可迅速缓解胃脘痛等胃腹部症状。用拇指指面着力于足三里穴位之上,垂直用力,向下按压,按而揉之,其余4指握拳或张开,起支撑作用,以协同用力。持续数秒后,渐渐放松,如此反复操作数次即可,每次每穴按压5~10分钟,每日1次。

灸足三里可健脾养胃、补中益气、解除疲劳。悬灸的方法是将艾条点燃后放于穴位上方,距离皮肤2~3厘米施灸,使温热感向深处、远处扩散,以无灼痛为宜,一般每次灸10~15分钟,以局部潮红为度,隔日灸1次。

**{天枢穴}** 位于肚中旁开2寸处,可起疏通调理胃肠腑气的作用。用一手拇指或食指指腹在天枢穴上着力,连续点、按、揉1~2分钟,使穴位处产生酸麻胀重和走窜等感觉,持续数秒后逐渐放松,然后再逐渐用力按压,如此循环持续5~8次,每日1~2次。

### 处方二:饮食调节

过年的几天里,很多人经常大吃大喝,加上熬夜睡不好,积累下来出现食滞内热甚至上火。接下来这几天,不妨多吃些素食,适当煲些麦芽、谷芽或山楂水喝,让肠胃好好休息一下,人自然会清爽起来。上火症状明显的人,可以煲些竹蔗茅根水喝,这是老少咸宜的。具体做法是:取竹蔗两大截、鲜茅根100克、马蹄半斤,洗净后加适量水,大火煮开后改小火煲40分钟左右即可饮用。

若想摆脱春困,一般在淮山、芡实、茯苓、薏米、扁豆这5种健脾化湿的食材中挑两三样,与瘦肉一起煲汤喝,即可缓解症状。而那些春困反应特别大、平常就脾虚的人,则可选党参、北芪煲汤喝,能健脾益气。

另外,现在正值雨水节气,这个时节中医讲究在饮食上“增甘健脾少酸护肝”,宜吃一些有助阳气升发的应节蔬菜,如葱、蒜、芽菜、韭菜、香菜等。

### 处方三:按摩腹部

中医认为,人体的腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”。按摩腹部能协调脾胃,调和五脏六腑气血运行,促进肚腹血液循环,有提神、补气、添精等作用。

**操作方法:**搓热手掌,以肚脐为中心,按顺时针方向稍用力缓缓推摩腹部,至左下腹(结肠部)可稍稍加力。摩腹保健宜在晨起空腹或睡前操作,每次36圈,每天操作两次,以腹部温热、舒适感为佳。如治疗食积、腹胀、便秘等,则不拘时间,次数和力量可适当加重,以腹部肠鸣、排气排便为佳。  
(羊晚)