

节后综合征 您中招了吗

春节长假后，没有睡觉睡了、没有红包抢了，很多人还都沉浸在休假模式中。虽然几天后又是元宵节，却好像没有长假期的感觉。唉，班要上，钱要挣，如何尽快调节身心、摆脱这些综合征困扰、心情愉快地投身正常工作和生活中呢？广州医科大学附属第三医院心理科主任医师周伯荣给您支招。



名词解释：

节后综合征

春节后的节后综合征，实际上并不是指某种具体的疾病，而是指在7天长假前后过程中由于生活规律、生活节奏、社会角色的变化和调整所引发的一系列身心不适应，包括各种躯体症状、心理问题和社会适应问题，还可以理解为某些疾病状态和亚健康状态。

节后综合征是现代社会大多数人的一种正常心态，一般节后一周左右可恢复，无需过分担忧。

症状一：

头昏脑涨 睡眠紊乱

春节期间走亲访友或外出旅游，或通宵达旦上网、搓麻将，眼、脑充血，周身血液循环失调，出现头昏、头痛、眼花、记忆力减退、肢体麻木等不适症状，如果上网或打麻将场所有吸烟者，久处污染环境中，还容易引起呼吸道疾病。周伯荣表示，人的生活习惯、环境因素的突然改变，导致精神过于紧张，打乱了睡眠与清醒的生物节律，身心过于疲劳，于是导致了睡眠紊乱。

应对措施：尽快恢复原来的生活规律，确保睡眠规律性；睡前不要让大脑高度兴奋，可用听音乐等手段静心；每晚坚持热水泡脚5~10分钟；可在睡前适当饮用热牛奶、豆浆。

熬夜会使人的消化系统循环变差，所以不能吃太饱，并以清淡为主，多吃维生素含量高的食物。胃肠不好和睡眠不好的人可喝枸杞泡的热茶或菊花茶。

症状二：

精神涣散 不想上班

春节长假过后，第一天上班，心里很抵触有没有？甚至有些人还有一种抑郁、烦躁的情绪，感觉整个世界都不好过。尤其是出外旅游族，旅游回来马上要上班，只有千百个不愿意、不愿意……

应对措施：这部分人要从生活内容到作息时间都积极作出相应的调整，静心思考上班后应该做的事，使自己的心理调整到工作状态上。也可每过两个小时进行一次绵长而深厚的呼吸，想像好似随着每次的呼吸，紧张感也离开了身体。

另外，建议上班前洗个热水澡，尽量恢复到节假日前的作息时间，最好在睡前喝上一杯甘菊茶助眠。

症状三：

心神不宁 情感失调

有些人能忙不能闲，平时腿上好像上

了发条，一天到晚忙得不亦乐乎，倒也感觉挺好。平时习惯了快节奏的工作和生活，突然停下来无所事事，易导致心理失衡，机体的新陈代谢和生理功能就会处于抑制和降低状态，神经内分泌系统功能发生紊乱，血液循环减慢，脑部供血不足，于是变得无精打采。

应对措施：对于这种心理失调症，关键在于积极进行自我调适。工作时要尽量调整状态，投入、认真，休息时也要给心灵放个假，学会休闲、娱乐。此外，可以多吃富含维生素C的水果，帮助缓解症状。

症状四：

没有胃口 消化不良

春节走亲访友时，天天是鸡、鸭、鱼、肉等美味佳肴。过不了几天，有些人便觉得毫无胃口，吃不下东西了，肚子胀满不适，胃部隐隐作痛，再好的饭菜也不想吃，甚至看见就恶心。有些过量食用的人，会在饭后半小时后突然出现心慌气短、心跳过速等一系列症状。

应对措施：除了管好嘴巴，让胃肠道好好休息外，还可以积极参加一些自己喜欢的运动，如快走、慢跑、做操、打球或跳舞等，做一些使自己心跳加快、出汗的运动，让自己的身心“动”起来，胃口也会随之调整到正常状态上来。

另外，要多吃新鲜蔬菜和水果，促进胃肠蠕动，加快体内有害物质排出。

症状五：

狂抢红包 眼睛不适

年轻人过年天天忙，忙着抱着手机抢红包，又或者一天到晚与电脑为伴，沉溺于下棋、聊天或者玩网络游戏。几天下来，只觉得头重脚轻，眼睛发干，涩痛不适，看东西发花，甚至还会出现双影。这便是因整天看电子产品导致的网络综合征。

应对措施：控制自己的上网时间，用手机、电脑超过一小时应休息15分钟。可多吃些动物肝脏、瘦肉、胡萝卜和豆芽等富含维生素A和蛋白质的食物，或用菊花、枸杞泡茶饮用，这些都有益于消除眼疲劳。必要时可在医生指导下用一些眼药水。

小贴士：

节后心态调节建议

周伯荣称，消除春节综合征，关键是少“糖”多氧，少吃多动——

- 1.保持正常的睡眠习惯或睡眠时间规律。
- 2.保证开窗通风，无论是家里还是办公室。
- 3.不吃甜食、精制淀粉和脂肪，饮食以鱼类、新鲜蔬菜、水果等食品为主。
- 4.每次吃七成饱，每日吃两到三餐，不吃或少吃零食（水果除外）。
- 5.每天做有氧运动1~2个小时，能走路时不开车，能爬楼梯时不坐电梯，做“低碳”一族。
- 6.不要长久静坐，保持放松的姿势，必要时做保健按摩和蒸桑拿热疗。

（据《羊城晚报》）



■一周 120 报告

数据来源：市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间：2017年2月2~8日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	65
交通事故外伤	34
其他类别外伤	27
心血管系统疾病	29
酒精中毒	13
脑血管系统疾病	11
其他五官科疾病	2
妇、产科	2
儿科	2
呼吸系统疾病	1
其他	1

一周提示：本周 120 急救共接诊 187 人次。春节长假过后，吃过一段大鱼大肉的市民陆续出现消化不良、恶心腹胀等肠胃病，医院迎来了节后就诊高峰，此时，市民最好及时给肠胃减负。

医生提醒，一、春节假期过后要尽快把生活调整到平时规律有序的状态，妥善安排好充足的睡眠与休息。二、饮食三餐要清淡，多吃一些清淡、新鲜的蔬菜和水果。最后，在天气渐渐变暖的时节，市民可以走出家门，亲近一下大自然，多做一些户外运动，增强身体素质。

（晚报记者 张志新 信息提供 耿清华）

■一周 病情报告

样本采集地：市中医院
采集时间：2017年2月2~8日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	804
肺病科	756
脑病科	710
皮肤科	615
妇、产科	562
肝病科	531

温馨提示：春节长假期间，不少市民忙于大扫除，闲暇之际又喜欢看电视、打麻将、上网，同时，还要经常开车走亲访友。因此，这些行为很容易造成颈椎周围的肌肉群疲劳，不知不觉中就会对颈椎造成损伤，有的人甚至会出现头晕、头痛、颈肩疼痛、上肢麻木无力等症状。

医生建议，春节过后，市民要做好颈椎的防治。首先，平时要保持自然正确的坐姿，后背要直，并保持颈部的挺直。其次，长期坐在电脑前面的人，应增加工间休息和活动时间，以增强全身的血液循环，消除局部肌肉疲劳，预防和缓解颈椎的劳损。最后，在工作闲暇之余，应适当参加羽毛球、乒乓球等体育锻炼，增加背伸肌的力量。

（晚报记者 张志新 信息提供 姚娟）

