



节后综合征 您中招了吗

春节长假后,没有懒觉睡了、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

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节律。
- 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、上肢麻木无力等状况。

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)

