

2012年1月31日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美术/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@126.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjkw@163.com
 统筹/徐舒帆

节后综合征？ 你调整好了吗？

□晨报记者 张小娜 实习生 牛明慧

1月28日，百度鹤壁贴吧上出现一则关于节后综合征的帖子，引起大家的热烈关注，短时间内便出现了3500多个跟帖。学生们纷纷表示，自己的寒假作业还没完成，上班族则表示，自己还没有调整好心态，对上班充满了烦躁情绪。记者在随机采访的40个人中，90%的人都表示，还没有做好上班的心理准备，就不得不投入工作中了。随后，记者采访了市中医院的医生，请她介绍了几种消除节日综合征的方法。



【微健康】 明星支招 防治节后综合征

“系统友情提示：亲，您的春节长假余额已不足，如需充值请回复：1.向自家领导申请；2.安心等待明年……”，29日一条春节微博被迅速转发，引来一片哀嚎“不想上班啊！”

春节假期结束，不少上班族又得重新开始朝九晚五的日子，这让不少人难以适应，上班提不起精神、无法静心工作，这些症状都有了新词儿——“节后综合征”。虽然网友一片哀叹，不过明星们似乎都早早打起了精神，29日不少明星接受记者采访时纷纷表示：“没时间没必要，节后综合征，我们都免疫！”

一想到要工作了就兴奋

张大大(主持人):一想到要工作了就兴奋

“我就是个工作狂。”主持人张大大29日一早就到了台里。据悉，他要到2月5日才开始节目录制，提前这么久回来准备资料，敬业指数可达五颗星。据他透露，以往过年一家人都会去旅行，今年是他成年后唯一在家过的年，在他看来放假比工作还累：“工作上的累是自己造成的，但放假这种累是被动的，你必须去走亲访友，一般走亲访友还挺开心，但这种是连续性的，一进去7天，估计再也不想去了吧？”张大大说，每次自己出去旅游、放长假回来工作都会特别兴奋，完全没有想偷懒的心理。

除了爱岗敬业，另外一个工作动力来自于跟大家分享好玩的事。他说自己每次旅游回来很开心，巴不得马上跑去工作，“因为有很多好玩儿的事，你要找人倾诉，上节目我可以跟观众说我的旅游见闻，我要不去工作，哪来这么多人听啊！”

没时间患“节后综合征”

吴奕(节目制作人):没时间患“节后综合征”

自称对“节后综合征”免疫的吴奕这样解释到，“我们是日播节目，没多少时间让我们去患这种病。放假也不会太放松自己。还是要上着弦儿。”吴奕悻悻地谈起，这个春节和好友商量好的旅游计划，因为同伴临时有事，不得不搁浅。“后来，我只能看电影、电视，偶尔聚会去打牌。”至于如何对抗“节后综合征”，吴奕笑着回应，“这个看个人吧，有的人喜欢安静点儿，就听听音乐，或者锻炼身体，我假期坚持健身，这对开展新工作有帮助。”

春节很少纯粹休息

赵天宇(电影导演):春节很少纯粹休息

在赵天宇看来，导演这份工作没有节假日和周末可言，而所谓的“节后综合征”，在赵天宇那里只是一个从网络上看到的词。他说，春节主要是休息和陪老人，在这“唯一的节假日”里，工作并没有停过。龙年春节，赵天宇在大年夜的前一天赶往法国参加一个会议，一路上还带着两个剧本看。不过，“会议不到两天就结束了，之后就留在法国过了节。”

自由职业者没有节日焦虑

大兵(相声演员):

节后焦虑？我们自由职业者没得！

大兵的除夕夜是一个人在广州度过，“参加广州卫视的春晚，初一才回去的。”然后春节期间忙着“接客”：“亲戚、朋友每天都有串门的，拜年的。”“连短信都回不及，‘几百条的短信！’”跟上班族不同，大兵戏称自己是“自由职业者，不会出现这状况。我们所要求的工作状态是百分之百的聚精会神，跟上班族不一样，我们的工作创作，创作需要激情，要有欲望。有灵感的时候才行。”（据新浪网）

对策

身心调整很重要

针对市民出现的节后综合征，记者采访了市中医院的医生赵女士，她表示，春节期间很多人的生活方式不太健康，大吃大喝，娱乐过度，都会导致人们产生疲惫和厌倦上班的情绪。节后，上班族应尽快停止各种应酬，抓紧时间自我调节，让睡眠、饮食变得有规律，从生活内容到作息时间都要作出相应调整。

赵女士表示，首先要将不良的睡眠习惯调整过来，要做到早睡早起，起居有序，保证足够的睡眠时间。

其次，人们应该静心思考上班后应该做的事情，把自己的心理调整到工作状态上。一旦出现紧张、焦虑、厌倦工作的不良心态，也不要着急，白天工作时可以喝点茶或咖啡提神，也可以每隔几小时进行一次深呼吸，想象着紧张情绪随着一呼一吸离开了身体，中午小憩一会儿，晚上争取早睡。

最后，节后要注意调整饮食结构，要定时饮食，多吃水果，多吃新鲜的绿叶蔬菜、稀饭、面条汤、疙瘩汤、咸菜等清火食品，还可适当吃一些健胃消食片或山楂片，尽量吃清淡一点的饭菜，让不堪重负的胃肠得到休息。

状态

吃喝玩乐没休息好

春节假期本该是好好休息、养精蓄锐的好时机，但在春节吃喝玩乐走亲戚的各种活动中，很多人都表示：春节没有休息好。

“放假这几天，感觉比上班还累！一开始是忙家务，忙着购置年货，之后的几天几乎每天都在串亲戚，感觉没有休息好。而且春节期间我还感冒了，感觉很疲惫。”市民王女士说。

“放假期间，几乎每天都在跟同学、亲戚聚会，通宵喝酒、打牌，正常的生物钟都被打乱了。”大学二年级的学生李峰说。没放假的时候，他就对自己说，放了假一定好好放松放松。假期他经常玩游戏，跟朋友聚会，想几点睡就几点睡，想睡到几点就睡到几点，作息没有规律，结果导致节后很没精神。

“不想上班，想起来要上班就觉得很烦躁！而且刚开始上班思维停滞，工作没有效率！”在一家事业单位工作的市民柯女士说，她的工作是写东西，平常写东西非常有灵感，然而节后刚开始上班这几天，总是找不到感觉，工作没有效率。

“感觉假期过得太快了，还没有好好休息，就该上班了，一上班就是月底，单位有好多事，想想就头疼！”在我市某单位工作的张女士这样说。因为工作的原因，她大年初一才回到娘家，“感觉还没有跟父母好好待几天，就又开始上班了。”张女士说。