



节后健康从“心”开始

晨报见习记者 张巧岭 叶晓伟

春节假期过去了，大家又要重新开始回到原来的规律生活中。然而有许多人还没缓过神来，就要开始紧张忙碌地工作。不少人出现瞌睡、注意力不集中、提不起精神、工作效率明显降低等，其实，这就是我们常提到的“节后综合征”。

■不想上班族

过完年，很多人都说不上班，愿意在家里待着。“在家待着也很无聊，但就是不愿意去上班。找朋友吧，朋友们也都有自己的事情，我也快要上班了，但还是提不起精神来。”在某家超市工作的李女士告诉记者。和李女士想法一样的人有很多。过年的七天假期让很多人放松了下来，对于即将开始工作十分反感，不知道如何处理。赵女士告诉记者：“我几乎每年都有这样的情绪，我知道不想上班很不对，但是没有办法，我也不知道怎样来控制这样的情绪。”

建议：将节日期间还没有处理完的事情，用最简捷的方式尽快办完，不要拖拖拉拉，更不能让它们牵扯自己的精力。同时，可以写一份备忘录，列出未做完和上班后要做的的事情，这样可做到一目了然。

■过年疯玩族

过年是团聚的日子，亲戚朋友在一起免不了喝酒打麻将。“平时大家都比较忙，过年了，亲戚朋友在一起，有时候打一夜麻将，第二天还要走亲戚，有时候喝酒唱歌，天天忙得团团转。这就要上班了，感觉自己还是处于过年的时候状态。”李先生说。“我喜欢打游戏，过年这几天经常守着电脑打游戏，现在要上班了，感觉自己后背酸疼，头晕脑胀。”王先生告诉记者。

建议：抓紧时间调整睡眠、饮食规律，从生活内容到作息时间都做出相应的调整，把自己的心理调整到工作状态上。

■家庭聚会族

过年的时候无论在哪里的人都会不远千里地回家，初六过后大家都要开始上班。这对于刚和家人团聚过的老人来说，是个不小的“伤害”。“我有五个孩子，都已经成家立业了。儿子在外地工作，过年的时候，他们都回来过年了，我和老伴很高兴，可是刚刚过完年他们就要上班去，我觉得特别不适应。看看前几天还满满的屋子，如今只剩下我们两个，有时候还想掉眼泪呢！”张



女士告诉记者。

建议：过年后的老人要经历一个被“冷落”的时期，这时候子女别忘了多给老人打电话，以免他们热闹过后生活无所适从，造成情感上的伤害。

■应酬太多族

过年是感情交流的大好时机，很多人在这个时候开始走访自己的关系户。对他们来说，过年这几天反而是最忙的日子。聂先生是做建筑生意的，去年工程资金方面出现问题。过年的日子里他在家的时间很少，几乎天天外出拜年、走访，喝酒也成了他每天的工作。极少生病的他也倒病了，晚上输液，白天又要出去拜年。“我也不想这样拼命，但是工程大，关系到很多人的工资。今年我的账只要回来四分之一，我是贷款给工人发工资。”聂先生无奈地告诉记者。病房的另一位病人告诉记者，虽然他只是个职员，但是应酬也很多，每次喝酒差不多都是要喝到吐为止。

建议：身体是工作的本钱，应酬的最终目的是要自己过得更好，所以一开始就要好好地爱护自己。

■假日出行族

过年的时候很多人选择了外出旅行，旅行回来大家感觉很累。张女士过年的时候报了个七日游的团，过完年回来上班，一直找不到状态。“我平时没时间，过年期间去旅游

了，回来一直就进不了状态。这七天，坐车坐船，晚上有时候还睡不好。回来后看到屋里有不少灰尘又打扫了一下屋子，所以感觉特别累。”

建议：闭上眼睛，想象自己坐在或躺在一个美丽的地方，开始感到放松，整个身体感到舒服，配上几次深呼吸，感到精力已注入你的身体，人就会觉得神清气爽，症状也会逐步消失。

■疯狂购物族

过年成为很多商人赚钱的好时机，很多人在过年的时候会舍得花钱，从而养成大手大脚的习惯。张女士过年的时候就买了好多东西。她现在不能去超市，一去就想买东西，有时候东西拿多了，钱不够就只好放回去。“我也不知道这样不好，可就是管不住自己。看到东西就想买，买回去后就后悔，没有钱了，超支了。”

建议：过日子不是图一时高兴，经济是生活的基础，管不住自己的人身上要少带钱。过日子要精打细算，如果实在不行的话，爱花钱的人最好的方法就是在家里不要抓经济大权，把钱放到银行或者可以信赖的人手里。

■大吃大喝族

过节往往出现一天不停嘴的现象，吃多了就容易撑着。平时大家没有时间自己做好吃的，去饭店吃又觉得不实惠，过年放假，大家都闲了，有时候去饭店吃饭，有时候一家人做着吃。平时粗茶淡饭的肠胃开始进行大改善了。“过年这几天净是吃，没别的事了。初二到我舅舅家，初三到我岳父家，其余几天不是亲戚在一起就是朋友在一起聚餐，现在让我自己选择吃什么，我什么都不想吃了。我们家五口人，现在做三个人的饭就够吃了，都没胃口。”

建议：可适当吃一些健胃消食片或山楂片，尽量吃些清淡的饭菜，最佳的方法是参加一项自己喜欢的运动，如步行、慢跑、跳舞等，列出适合自己的健身计划，调整胃口。

■健康从“心”开始

其实，每个人都有惰性，在一个相对舒适的环境里，人的惰性更容易滋生。精神科医生张天祥认为：以一颗平常心来对待春节，就可以有效避免“节后综合征”。所以，为避免遭遇“节后综合征”，自己要学会在两种不同的生活方式中自然过渡。张天祥医生给出了几点建议：上班族应尽快停止各种应酬，抓紧时间自我调节，做到按时休息、合理饮食，静心思考上班后应该做的事，把自己的心理调整到工作状态上；上班后要适当运动，保持适当的体育锻炼，如散步、游泳、打球等，给身体一个缓冲期，这样可以有效地解除疲劳，恢复精力，尽快地投入到工作当中。

“节日病”呈现新特点 眼病和食道异物明显增多

往年的春节长假，医院里接诊的“节日病”患者主要是酒精中毒、急性肠胃炎、外伤等。但今年的“节日病”却呈现了新特点：醉酒者比往年减少，用眼过度引发的眼病、吃东西不小心导致的食道异物、受鞭炮惊吓后的宠物伤人等明显增多。

用眼过度 眼病增多

中大医院急诊中心护士长丁晓玲介绍，春节七天长假中，急诊患者总量并没有明显增加，但患有慢性基础疾病而在节日期间发作的老年患者却明显增多，这主要与节日期间生活规律被打乱有关，其中90岁上下的高龄患者占到了一定比例。不少高血压、冠心病“老病号”因为暴饮暴食、娱乐无度，结果病情加重。

眼科医生介绍，节日期间前来就诊的患者主要分为两大类，一是过年期间长时间看电视、用电脑等导致的眼病患者，主要表现为眼睛干涩、疲劳、视物模糊等，大多在20岁至40岁之间；另一类是12岁以下的小患者，前来就诊的孩子主要患有弱视、斜视或近视等眼病。

醉酒者减少 食道异物增多

中大医院节日期间门诊信息显示，往年春节最多时一天要救治十多例酒精中毒患者，而今年春节急诊中心每天却难得碰到几例。但因不小心导致的食道异物患者却不少。

小知识

如何摆脱 节后综合征

●调理肠胃 均衡营养

节后健康，首先要从调整肠胃入手。

多食一些蔬菜。节日期间应酬增加，运动量减少，有不少人会出现便秘或排泄不顺的情况，节后应增加新鲜蔬菜摄入，以补充足够的纤维素。一日三餐最好用素食慢慢调节，早餐一定要吃菜，像芹菜、生菜、芥菜、胡萝卜等新鲜蔬菜。

多喝一点粥。一个春节“大鱼大肉”下来，人的肠子都变得肥腻了。节后要赶快多吃点清淡的东西，让肠胃慢慢恢复到正常状态。

多喝一点茶。茶叶中的咖啡因可刺激中枢神经，促进新陈代谢，使之兴奋，使注意力和精力得到有效集中，从而能快速消除疲劳。

●适当运动 敲打按摩

参加一项自己喜欢的运

中大医院耳鼻喉科主任黄志纯介绍，发生食道异物的患者中，儿童及成年人都有的，导致食道异物的既有常见的儿童食品，也有鱼刺、骨头等，严重的病人还出现了食道穿孔。另外，由于过多食用油腻食物，导致胆囊炎、胰腺炎发作的患者有所增多；因为应酬过多、饮食过度、身体疲劳等原因诱发的肛肠疾病患者也明显增多。

受鞭炮惊吓宠物伤人

南京市第二医院的专家介绍，春节期间，因为被狗猫等动物咬抓伤来医院注射狂犬疫苗的市民也比平时有所增多，这与燃放烟花爆竹有关。原本较为温驯的狗、猫，突然被连续不断的鞭炮声惊吓，易狂躁伤人。李小姐就是这样被邻居的宠物狗咬伤的，当时她正抱着小狗伸着手逗它玩，正巧响起一阵鞭炮声，小狗吓得惊叫起来，猛然咬到了李小姐的手指，当时就出了血。专家提醒，元宵节又是一次燃放烟花爆竹的高峰，养狗、猫的家庭要管好它们，行人外出要避开这些动物。

医生提醒，要尽快恢复正常的的生活规律，绝对不要过度娱乐，要保证充足的睡眠，保持充沛的体力；饮食要清淡些，避免暴饮暴食；要调整好心态和节奏，合理安排好自己的工作、生活和学习；慢性病患者千万不能大意，应遵循医生嘱咐坚持规范系统的治疗。（程守勤 张星）

动，如慢跑、跳舞、伸展等，多到户外走走，让自己的身心“动”起来，胃口也会调整到正常状态。

还可自己或请家人用手捏或用拳头轻轻敲打小腿、大腿及手臂、双肩，使肌肉得到放松。也可以用电子按摩器，它以高频机械振动对人体进行刺激性按摩，促进按摩部位的血液循环和新陈代谢，并调节中枢神经系统，从而让人获得健康。

●起居规律 热水泡脚

可提前一两个小时入睡，坚持在同一时间起床，起床后可散步、做做操，给身体一个缓冲期，以达到尽快恢复体力的目的。睡眠时可以将脚垫高些，以利于下肢血液循环，促进疲劳的消除。

睡前记得热水泡脚，水温可略高一些，以自身感觉到微烫为宜。泡脚可使血管扩张、血流加速，加快血液循环。

（晏雯）