

聚焦

如何应对“节后综合征”

■本报记者 郑菲

春节假期已经结束,大部分人也已开始回到工作中。但是上班前几天,往往会有许多人提不起精神,头昏脑涨,心不在焉,甚至有不明原因的食欲不振,情绪低落,焦躁不安等反应……为什么会有这种反应?这种状态正常吗?我们该如何进行调整?近日,记者就这些问题采访了市中心医院相关科室医生,让医生告诉我们该如何快速调整,摆脱身心不适的困扰。

注意节后不适状态

2月17日,是春节假期的最后一天,许多人已陆续返程。

市民张女士是其中一位。
“春节回县城老家过的年,明天要上班了,提前回家收拾收拾。”张女士告诉记者,“由于平时上班比较忙,过年就想着玩得开心点,在假期里,我和家人一起逛景区、去商场、看灯展,明天就要上班,但我感觉时间太快,一到假期的最后一天总感觉心情会莫名低落。”

王红是一名行政工作人员,她告诉记者:“过年期间总是晚上睡得迟,早上起不来,以至于上班前几天都会提不起精神,做什么事都有气无力,而且经常在假期刚结束几天里食欲不振,没有胃口,这种身心都不在线的状态几乎每年都会遇到,需要缓几天才会恢复。”

没有食欲,消化不良,情绪低落,焦虑烦躁,失眠犯困,精神不佳……每年在假期刚结束前后,许多人身体、心理或多或少都有这种不适的表现。

市中心医院心理咨询科医生张瑾说:“在节后的两三天里感觉疲倦,提不起精神,上班时工作效率低,甚至有不明确原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等,称之为‘节后综合征’,它是人们在长假之后出现的各种生理或心理的不适表现。”

“之所以会在节后出现这些身体或心理的不适,主要是因为长假期间,人们容易忘记平时对自己的约束,会熬夜、暴饮暴食等,当睡眠规律、饮食规律被打乱,身体会出现一些胃肠消化问题、睡眠差等问题,就会导致在



节后综合征

科学调节快速缓解

假期结束后生活或工作中出现生理或心理上的不适症状。”张瑾补充道。

节后综合征都有哪些主要症状?

张瑾说:“节后综合征表现为全身乏力疲惫。由于长假玩乐过度,打乱了人体正常的生物钟,造成植物神经功能紊乱,‘睡眠紊乱’就会找上门,这样很容易造成身心乏力。”

神经性厌食。吃是假期的“主旋律”,美味佳肴琳琅满目,各种特色小吃应接不暇,亲朋好友聚会不断,很多人在欢乐气氛的衬托下,就忘记了“饮食适度”,容易吃得过撑、油腻、高脂等。长假期间,很多人出现急性肠胃炎、酒精中毒、胃出血等症状,这主要与饮食不当、作息不规律有关,这种饮食过度、过油等会导致节后对日常饭菜的不思,没有食欲。

工作恐慌。假期过后,重新投入紧张的工作,部分人会有种陌生感,甚至有人会出现恐惧、焦虑,会有头昏脑涨、长时间发愣、提不起精神等表现。

旅行后综合征。受疫情影响,人们减少了长途旅游,但近距离的游玩却没减少。在春节假期里大家抓紧仅有的几天假期,辗转于各个旅游景点,消耗了大量的体力精力,再加上饮食不规律等因素,破坏了人体内环境的平衡,很容易导致身体疲惫。

节后综合征是现代大多数人的正常反应。由于平时工作和生活都处于相对稳定的状态,作息、饮食都较有规律,一到假期,早睡、出去玩、胡吃海喝等过度“放松”状态会令身心更加疲惫,以至于在回归工作岗位初期出现身心疲惫、情绪低落、不思饮食等不适状态。

对于节后综合征,我们该如何快速调整?

张瑾建议首先给自己适应的时间。假期和非假期是两种不同心理状态和生活状态,七天的假期,说长不长,说短也不短,假期一开始,我们的身心也逐步进入一种“娱乐、松弛、非理性”的舒适状态,一旦假期结束,意味着又要开始一种“条理、紧张、挑战、理性”的工作或学习状态。在刚过完假期时,理智层面的假期虽然结束了,但潜意识层面的假期还没有结束,身心依旧会延续假期的“放松”状态,出现节后综合征是一种生理和心理的正常反应,这个时候要给自己一周的适应时间,让意识和潜意识接轨,逐渐恢复状态。

前三天不宜安排高强度工作。很多人假期

一结束,就投入到紧张的工作计划中,这会增加焦虑感,加剧节后综合征的症状,建议将工作量化安排,明确每天的任务,保持正常的生活和工作节奏,不要开展强度过大的学习和工作,之后再循序渐进,逐步步入正轨。如果身边有消极怠工的人,尽量不要待在一起,避免相互“感染”,给自己一个缓冲调整的时期。

通过运动调整精神状态。假日期间,运动减少,会让人变得“懒懒的”,假日结束后,可以进行运动量相对大的运动,如进行一些有氧运动、跑步、打球等,让自己出汗,让身体恢复状态,这样精神也会快速恢复状态。

通过饮食调整精神状态。节日期间大多数人都会吃大鱼大肉,导致肠胃负担过重,以至于节后不思饮食,导致身体乏力,饮食乏味。节后饮食可以适当减少肉类的摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜,尤其是富含B族维生素和矿物质的深绿色蔬菜,通过一日三餐,定时定点,均衡营养,调理好肠胃,让胃“动起来”,这样身体也随之恢复“动力”。

张瑾说:“节后综合征是比较正常的反应,不要过度焦虑。除了身体上的调整,心态调整也很重要。比如可以尝试告诉自己,假期还会有,但是,当下要调整自己,开始工作或学习,然后可以每天睡前洗一个热水澡,喝一杯热牛奶、用热水泡泡脚,听听音乐等,让自己内心慢慢静下来。”

节后上班许多人有“节后综合征”,在身心上有些不适的表现,而调整身体不佳状态最好的良药是运动。

市中心医院运动医学科主任姜勃松说:“由于饮食、睡眠紊乱,导致的这种‘节后综合征’现象现在也较为常见,而适当的体育锻炼能增进注意力,提高睡眠质量,让人重新获得元气,从而让身体快速恢复状态。”

姜勃松介绍,运动方式可以选择慢跑、游泳、羽毛球、登山、骑车等,个人较为推荐慢跑和游泳,但所有的运动都是在做好自身保护的前提下进行,避免因运动致伤。还有一种情况是上班后许多人感觉时间紧张,更没有时间进行运动锻炼,那我们可以在工作期间每隔一两个小时活动几分钟,做一些深呼吸,从而逐步调整身体的不适状态。另外,饮食也需要改善,定时定点,清淡饮食,这样才能快速恢复状态,尽快让自己进入规律生活状态。



正确做好上班防护

出门前

◇先测量体温,评估自己的身体状况,若有发热现象,尽量不要出门。

◇准备好几个口罩(在潮湿、受污染等情况下及时更换新的口罩),并佩戴口罩出门。

◇随身携带免洗手液或消毒湿巾等,以备在触碰公共物品时及时清洁双手。

路途中

◇尽量选择步行、骑行、乘私家车上班。

◇乘坐公共交通工具出行时要全程戴口罩,与他人保持安全距离,避免触摸车上公共物品,触摸扶手、椅背等要及时清洁双手。

◇乘坐出租车或网约车前要开门通风,佩戴好口罩,并提醒司机要佩戴口罩,尽量不触碰其他地方,触碰车把手等地方要及时清洁双手。

乘坐电梯

◇进入电梯内要全程佩戴口罩,接触按钮时可用纸巾等隔开。

◇不要用手揉眼睛、鼻子等部位。

◇尽量不在电梯内交流,并与其他人保持适当距离,出电梯后要第一时间清洁双手。

◇低楼层的人建议走楼梯,并且尽量不要触摸扶手。

进入办公室

◇办公室每日通风3次,每次20分钟—30分钟,通风时注意保暖。

◇尽量减少中央空调的使用。

◇咳嗽、打喷嚏时最好用纸巾遮挡。

工作中

◇减少面对面交流,与同事保持1米安全距离。

◇勤洗手,传阅纸质文件前后要清洁双手。

◇多喝水,保证身体有足够水分。

◇减少集中开会,并控制会议时长,开会时对社会场所进行开窗通风,开会中员工请保持1米安全距离,并佩戴口罩;会议结束后,要对场地、桌椅进行消毒。

吃饭时

◇尽量在人少的地方进食,如果只能去食堂,要尽量避开高峰期,堂食时要保持安全距离,避免面对面就餐,尤其要减少吃饭时说话。

◇摘下口罩时不触碰口罩外层,在摘下口罩后,将口罩从里面对折,放入密封袋。

◇饭前要用流动水正确洗手或用免洗手液清洁双手。

下班后

◇尽量不约饭、聚会。

◇洗好手,戴口罩,不逗留,速回家。

回家后

◇进门后,先把衣服、鞋子、包等放置在房间角落,并及时清洗。尽量不要抖衣服,减少和屋内其他物品的接触。

◇洗手,并注意开窗通风。

◇要注意给手机、钥匙等进行消毒。

◇多喝水,适当锻炼,注意休息。这些行业从业人员更要注意(如环卫工、公交司机、安保人员、快递人员等)

◇每天监测体温,了解自身健康状况。

◇要全程佩戴口罩,并在口罩弄湿、弄脏时及时更换新口罩。

◇触碰公共物品等要及时清洁双手,在饭前饭后要清洁双手,保持干净。

任敏

健康说

筷子用对才健康

筷子在日三餐中都与我们密切接触,与健康息息相关,该如何健康用筷呢?

◇筷子的选择很重要

建议首选竹筷和木筷,选择简单无纹路的筷子。因为花纹凹槽里比较容易滋生微生物、沉积灰尘等。此外,不要因视觉效果而选择涂彩漆的筷子,虽然外观精美、吸引人,但是外表的涂漆中可能含重金属及苯等有害物质,随着使用时间的延长,涂漆可能脱落并随食物进入人体。

◇新筷子要正确清洗

筷子的生产包括多个步骤,在生产和运输的过程中非常容易沾染病毒、细菌等微生物及黏胶等化学物质。如果只是用水冲一下,没有办法彻底洗干净。因此,新买的筷子先用自来水清洗干净,然后加入洗洁精的清水浸泡5分钟—10分钟,再放入锅中用沸水煮半小时。最后捞出擦干、沥干水分,或放入消毒碗柜中消毒、烘干后,放在干净、干燥处备用。

◇备好公筷健康饮食

吃饭不仅是为了满足生命所需,还可以借助美味佳肴来传递友情和亲情。为了表达情感,不少地方有主人给亲朋好友“布菜”的习俗,用自己的餐具给相邻的人夹菜。这种表达方式可以说是温馨中掺杂着尴尬,“布菜”者真心实意地用自己的筷子夹菜,接受者被动接受,吃吧,心里有健康的担忧;不吃吧,又感情难却、不好拒绝。对于饮食习俗,我们需要弘扬文明的精华,去除影响我们健康的糟粕。

为了自己和亲朋好友的健康,我们要实行“分筷”、“合餐分食”符合现代饮食文明和健康的做法。每个人都有自己的筷子和公筷,“布菜”、夹菜时使用公筷。入口时,使用自己的筷子,以免让筷子成为“病从口入”的媒介。尤其是家中有肝炎患者、幽门螺杆菌感染者等,筷子一定要单独清洗、存放。

◇筷子用后彻底清洗

筷子用完后要及时清除食物残留并彻底清洗。没有及时清洗的筷子,残留着的食物残渣是霉菌、细菌最好的培养基,丰富的营养物质能让其在几个小时内就呈几何速度增长,加速筷子霉变。

◇筷子储存需要干燥

细菌和霉菌等微生物都喜欢在潮湿的环境下生存,所以筷子清洗干净后应该将水分沥干、风干,不给它们提供生存的条件。筷子盒也应该通风,有出水孔,避免存水。此外,还应该注意保持封闭,防止储存的筷子被苍蝇、蟑螂等“光顾”。

◇筷子需要定期更换

筷子的使用是有期限的,需要定期更换,建议最佳的使用时间是3个月—6个月。许多家庭的筷子一用就是很多年,只要不断会一直使用,然而筷子如果使用时间过长的话,表面容易磨损而变得粗糙,出现裂纹、凹槽等,非常容易滋生细菌、霉菌等微生物,对健康不利。

马冠生 周明珠



▲近日,在闻喜县体育中心,住在附近的居民欢快地跳起广场舞。据悉,春节期间,为强身健体,愉悦身心,许多市民像平时一样积极进行体育锻炼。

特约摄影 温徐旺 摄

生活提示

洗澡易犯6个错

◇洗澡太过频繁

过度洗浴会消灭皮肤表面对身体有益的细菌,降低人体抵御外来细菌和病毒的能力,增加感染的风险。洗澡次数过多还会带走皮肤上用于保湿的油脂,破坏水油平衡,造成皮肤干燥。夏季人体分泌旺盛,出汗较多,每天应冲洗1次。而冬、春、秋季天气不热,没有必要每天洗澡。具体洗澡频率应因人而异,南方天热时,一天冲2次也不为过。北方天冷时,一周2次也不算少。身体较胖和皮脂腺分泌旺盛者,可适当增加洗澡次数。老年人皮脂腺分泌减少,可适当减少洗澡次数。

◇洗澡时间过长

控制在20分钟之内。泡澡时间过长,容易使人疲劳,易引起心脏缺血、缺氧。

◇洗澡水太烫

用太烫的水洗澡,虽然可以解乏,但

会导致皮肤干燥、瘙痒。洗澡水的水温以38摄氏度—40摄氏度为宜;心脑血管疾病患者洗澡时的水温应保持在35摄氏度左右为宜。

◇使用肥皂

皮肤酸碱值与瘙痒有一定关系,酸碱值越高(偏碱性)越容易痒。如果皮肤已经存在瘙痒,清洁时,要避免使用碱性肥皂,香皂或浴液也不建议频繁使用。

◇用水直接冲脸部

脸部的皮肤比较细嫩,水直接冲到脸上,会对面部皮肤产生很大的刺激,使脸部毛细血管破裂,令面部发红,也更容易导致面部过敏。

◇不清洗沐浴球

浴球易藏污纳垢。除了空气中的微生物,人的死皮、污垢、细菌也会聚集,最好每1周—2周彻底清洗一次,每2个月—3个月换新。

盛铭

小贴士

服药事事有“讲究”

◇服药要用温的白开水

在生活中有很多人为了缓和药物的苦涩,常常会用一些果汁饮料来送服药物,这是不正确的。因为,这些饮料里面含有一些化学成分能与药物产生相互作用,形成新的成分或是沉淀影响药物吸收甚至产生毒副作用。例如,果汁中含有酸性物质,可使许多药物提前分解,或使糖水提前溶化,不利于胃肠吸收。

◇干吞药物不可取

有的人为了省事,直接干吞药物,这样做药物会长时间滞留在食管中,不能很快进入胃内。由于药物局部浓度过大,特别是一些有刺激性的药物,会对食管黏膜产生比较大的刺激,甚至会导致一些不良反应的发生。因此,我们建议:一般药物如片剂或胶囊,一定要喝足量的水,口服要用200毫升左右的温开水送服。

◇服药时间有讲究

口服药物的服药时间一般可以分为餐前、餐中、餐后、睡前等。餐前服药是指在饭前30分钟—60分钟服药,凡是要求药物充分、快速吸

收而无刺激性的药物均应在餐前口服。餐中服的药主要是二甲双胍、阿卡波糖等降血糖药。餐后服药是在饭后15分钟—30分钟后服药,除必须在饭前服下和必须在睡前服下的药物,其余都可在饭后口服,特别是对胃有刺激性的药物。睡前服药是指在睡觉前半小时内左右服药。

◇忘吃药不能加倍补

当人体血药浓度高于一定水平后,就会产生一些毒副作用,对于长期吃药的人,偶尔忘了吃药是难免的。一旦发生这种情况如何补救呢?发现较早,一般采取补服的办法。但有些药毒副作用较大,或药品说明书中明确提示漏服后不能补服,则应遵循说明书以免引起不良反应。

除此之外,服药时还应注意:服用药物时应遵从医嘱忌饮酒,适当忌辛辣的食物等;服用药物时不能随便掰开或是磨碎后服用,因为有些缓释制剂药物磨碎后会影响到药物在体内的缓释过程从而失效;服药后不要立即仰卧等。

任卫