

聚焦

谨防“节后综合征”

本报记者 魏 濛



失眠、犯困、浑身无力
焦虑、烦躁不安
没胃口、消化不良……
节后上班第一周，精神涣散、不想上班，生物钟紊乱、精神不振，看着手机中又活跃起来的工作群，大家纷纷感慨：“上班了，咋就提不起精神呢？”
随着春节假期的结束，“节后综合征”也成为社交平台热门话题。2月19日，记者在采访中发现，很多上班族称上班时感到疲倦、昏昏欲睡、难以集中精神、持续情绪低落……该如何应对生理及心理的“节后综合征”？为此，记者采访了盐湖区人民法院精神卫生科主任郭晓艳，让专家为大家带来专业的答疑解惑。

◆你有“节后综合征”吗？

春节假期眨眼间就过完了，今天的你状态是不是这样子的：晚上睡不着，白天睡不醒；玩手机时生龙活虎，工作时郁郁寡欢；甚至吃啥啥都不香了……这可能是“节后综合征”找上你了！

“已经正常上班了，但是到了晚上就是睡不着，一直到凌晨一两点才有睡意，睡眠不足，严重影响第二天的正常上班！”春节假期过后，市民徐筱彤就被睡不着觉困扰着，晚上不瞌睡，翻来覆去一直到凌晨才能入睡，等到早上上班坐在办公桌前却提不起精神，非常想睡觉。“过年期间晚上一般都是聚会、追剧、玩手机到很晚，凌晨一两点睡觉是常事，上班了一下子调整不过来。”小徐满脸焦急。

2月19日一早，在中心城区学苑花都，记者采访了前去上班的市民郭佳瑶。她说：“刚刚过完长假，我们不可避免地感到不适应，所以需要一段时间来调整自己的状态。我是提前制定一天计划，让自己逐渐进入工作状态，同时也会加强锻炼，提高自己的身体素质。”

早上7点起床，洗漱，吃早餐，然后上班，郭佳瑶的一天计划安排得满满当当，除了每天必做的几件事情，郭佳瑶还给自己留了点休闲锻炼时间。“中午吃完饭在公司休息，睡醒了就利用空闲时间简单活动活动身体，放松身心，调整状态。”郭佳瑶说，经过调试，她已经告别了“假期模式”，很好地适应了工作和生活。

随着假期结束，住在中心城区香榭丽舍小区的程诺笑着说：“我也要‘退出春节档’了，以‘圆润’的身体去拼搏2024年。不过，如果能给假期‘续个费’，就更好了。”

“每次过完假期，我都会感到有些失落和焦虑，原来这就是‘节后综合征’。”家住市区盐湖城小区的王良先生告诉记者，为了摆脱这种消极的情绪，他主动联系朋友，通过打篮球、健步走等方式放松自己，让自己重新找回状态。

记者采访了解到，除了个人身体的不适，充满的不舍和牵挂也是许多市民患上“节后综合征”的“诱因”。“舍不得离开爷爷奶奶和父母，这个春节和他们一起待在老家，每天都十分惬意，假期结束又要离家上班去了，心里很不自在。”市民付玲说，从2月18日起要连上6天班，她会调好闹钟，同时调整好状态，期待下一个假期。

◆为啥会出现“节后综合征”？

“节后综合征”其实严格来说不是一种疾病，而是一种亚健康状态，指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时，生理和心理的平衡被打破，进而产生的一系列问题。”郭晓艳说，头晕、心悸、胸闷、失眠、焦虑、抑郁、失落感、对所做事情提不起兴趣等都是它的生理或心理表现。春季恰是情绪问题的多发季节，春节后的“节后综合征”也较为多见。症状多发生在长假结束前两天或是结束后一周。

为啥会出现“节后综合征”？郭晓艳为大家分析了“节后综合征”的成因。

首先，假期期间许多人的作息时间和饮食习惯与平时相比都发生了较大的变化，作息不规律、饮食不规律，生物钟被打乱，当重新回到日常规律的生活、工作时，人体生物钟一时间难以适应，身体惯性会重新再平衡，在这个过程中，身体会出现一些波动。其次，各种释放过后，会有一种心理、身体上的虚空感，生活方式与平日相差过大，节后又不注意心理的自我调节而出现的心理失调症状。第三，不少人对假期的生活缺乏计划与合理安排，没有给自己设置一个从假期过渡到工作的“缓冲期”，因而上班前会因即将到来的任务而感到紧张焦虑。

郭晓艳还根据临床接诊病例情况，介绍了“节后综合征”的几种典型症状。

睡眠紊乱，精神不振。由于生活习惯和环

境因素突然改变，打乱了睡眠和觉醒的生物节律导致睡眠障碍。在春节假期期间，一旦纵情玩乐造成作息黑白颠倒，就会引起人体生物钟紊乱，产生夜间精神抖擞，白天精神不振等情况。

消化不良，肠胃不适。在春节期间，家里通常储备大量的美食，加上亲友间经常性聚会，很多人就会陷入“美食陷阱”。在短时间内摄入过多高热量、高糖、高脂肪的食物容易造成积食，也易诱发消化不良，出现腹胀、腹泻等肠胃疾病。

恋乡情绪，抗拒上班。假期就是为了与亲友团聚，由于多日不见，聚会往往都是在觥筹交错间其乐融融、欢声笑语地度过了。然而，伴随着假期结束，一夜之间从热闹喧嚣的聚会现场切换到紧张、忙碌的工作生活，这种落差感会让人情绪低落，有些人会出现强烈的恋乡情绪。同时，一连数日都是想吃就吃、想睡就睡的生活状态，到了上班的日子不能马上调整生物钟，就会对上班产生抗拒甚至恐惧心理。主要有以下几种症状：晕乎乎不知该做什么，常常坐在办公桌前长时间发愣，不知道工作从何处做起；手脚发软，浑身无力；头昏脑胀。

◆“节后综合征”怎么破？

告别春节长假，感到“身体回归了，精神还



健康科普

“卒中信号”——短暂性脑缺血

什么是短暂性脑缺血发作？ 短暂性脑缺血发作，又称TIA，是一种常见的脑血管疾病，是由于脑、脊髓或视网膜局灶性缺血所致的短暂性神经功能损害发生，疾病程度未达到急性脑梗死的程度，但与缺血性卒中有密切关系。

短暂性脑缺血发作的致病特点 短暂性脑缺血发作的特点是短暂的，通常持续20分钟—30分钟；多在1小时后恢复，最长不超过24小时，可以完全恢复正常；不遗留任何神经系统症状与体征，多有反复发作的病史，每次发作情况相似，这种疾病的严重程度可能因人而异。

短暂性脑缺血发作的症状 短暂性脑缺血发作起病迅速，患者可能会突然感到一侧肢体无力，或者口角歪斜，言语不利，或者单侧视力突然下降或模糊，或者头晕伴步态不稳，或者出现短暂的意识障碍等。如果身体出现以上症状，需要警惕可能是短暂性脑缺血。需及时就医，以便早期诊断和治疗以免贻误病情。

短暂性脑缺血发作的危险因素 短暂性脑缺血发作发病率随个体年龄的增长而有所增长，多发生于老年人，男性多于女性。其危险因素包括高血压、糖尿病、高血脂症、颈动脉斑块形成、肥胖、睡眠呼吸暂停等。

短暂性脑缺血发作如何预防？ 定期体检，把血压、血糖、血脂控制到正常范围。适当进行有氧运动，如散步、太极拳、游泳、打球等。

保持健康的饮食和生活方式，多吃新鲜蔬菜和水果，营养均衡，忌油腻、辛辣刺激的食物，忌暴饮暴食，要控制体重等。避免过度劳累和精神紧张，保持充足的睡眠和良好的心态。

短暂性脑缺血发作如何治疗？ 在医生的指导下使用抗血小板聚集药物，如阿司匹林或氯吡格雷等。对于明确有心脏原因的短暂性脑缺血患者，推荐抗凝治疗，但这些治疗需要影像学检查先排除脑出血。如果您怀疑自己患上了短暂性脑缺血，请立即就医，不要拖延。

原发病的治疗：高血压患者须控制血压达标，不能随意加药、减药，甚至停药。脂代谢异常特别是颈动脉有不稳定斑块的，推荐使用他汀类药物降低发生心脑血管事件的风险。糖尿病患者须严格控制饮食，控制血糖达标。对近期发生缺血性脑卒中或TIA，并且血同型半胱氨酸轻度到中度增高的患者，补充叶酸、维生素B6及维生素B12可降低同型半胱氨酸水平。

手术治疗：颈动脉内膜切除术和颈动脉管成形术。

中医治疗：根据患者病情辨证论治，口服中药汤剂或中成药。也可非药物治疗，首推针灸治疗，也可使用推拿、拔罐、穴位贴敷、蜡疗等。

温馨提示：如果怀疑自己发生短暂性脑缺血，不可忽视症状或自行居家治疗，请及时就医，以免贻误病情。

白丽霞

节后垃圾如何分类

可回收物 各类包装。废弃的礼盒包装可以做分类处理，我们可以将暂时不用的一些袋子等物品拆开暂存，将可再利用的部分进行二次创作，制成收纳盒、包装袋或一些环保小玩意。

网购年货产生的快递包装塑料、包装箱等大量的快递包装，这些属于可回收物，建议将包装箱交由快递员或快递驿站统一回收，快递企业能对包装箱、包装填充物等进行充分再利用，大家的回收积极性也能提高。

厨余垃圾 鲜花类。家中的鲜花等植物，比如：水仙花、玫瑰等均属于厨余垃圾，容易腐烂，但鲜花的包装纸、容器瓶子等属于可回收垃圾。

有害垃圾 逢年过节少不了的就是大扫除，而所用到的各类消毒剂、清洁剂

是各家各户清洗床单织物、清洁厨房浴室、进行除菌的必需品，废消毒剂和杀虫剂及其包装物等家用化学品都属于有害垃圾。

其他垃圾 大扫除后的废旧抹布、百洁布、洗碗布、油污布属于其他垃圾。破损的陶瓷花盆属于其他垃圾。

新的春联以及撕下来的旧春联都属于其他垃圾。

椰子、核桃、山核桃、开心果、夏威夷果、松子等坚果壳，这些坚果壳都属于其他垃圾。

王千惠



资讯

天津市人民医院多措并举应对节后就诊高峰

本报讯(记者 魏 濛)近日，天津市人民医院迎来春节假期后的首个就诊高峰。早上8点，门诊大厅已是人流涌动，挂号处、缴费处、自助机前都排起了长队。为确保患者及时、顺利、有序就医，天津市人民医院多措并举、积极应对，为患者提供优质、高效、安全的医疗服务。

为了有效应对节后就诊高峰，该院召开专题会议，从医护人员配备、医疗设备维护后勤保障等各方面高标准、严要求，全力保障患者就医。该院主管领导和职能部门加强协调、靠前指挥，医务科、门诊部、护理部等相关科室强化保障措施，维持良好医疗秩序，保证来院病人及时就诊。

为了缩短患者候诊时间，该院医务科、门诊部对就诊需求大的科室进行分流，增设二门诊，增加坐诊医生，全力满足当日诊疗需求；增加导诊、挂号、缴费窗口全开，引导患者有序就医；医技科室24小时运转，力争当日完成门诊检查，当天出具报告，让患者得到及时诊治，让患者“好看病，看好病”。

面对就诊高峰期，天津市人民医院始终坚持以患者需求为导向，不断提升服务品质，全力保障患者的就医需求，努力为患者提供优质、高效、安全、便捷的诊疗服务，保障就诊高峰的安全、平稳、有序运行。

万荣县贾村乡卫生院举办胸痹中医健康知识讲座

本报讯 随着生活节奏的加快和工作压力的增大，越来越多的人开始面临胸痹等心血管疾病的威胁。为了提高群众对胸痹的认识和预防意识，近日，万荣县医疗集团贾村乡卫生院举办了胸痹中医健康知识讲座。

讲座中，该院医务人员向群众深入浅出地讲解了胸痹的成因、症状、诊断及治疗方法。医务人员还介绍了胸痹的预防措施，现场指导了如何进行穴位理疗，并建议高危人群应定期进行体检，及早发现胸痹并采取干预措施。

讲座结束后，该院医务人员耐心解答了现场群众的各类咨询，并就如何正确使用药物和进行康复训练等问题进行了详细解答。此次讲座，加强了群众对胸痹健康知识的深入了解，增强了群众对自身健康关注的意识。

(万 通)

小贴士

您会煎中药吗？

煎药器具怎样选择 煎煮容器的选择会直接影响煎药的质量。常见的煎药容器有陶瓷罐、不锈钢锅、玻璃锅等。不能选择含铁、铝等金属的器具煎煮中药。

中药煎煮前是否要清洗 中药是不需要清洗的，因为有一些中药是粉末状的，如滑石粉，这一类药物在清洗过程中会被水冲掉，造成浪费。还有一些中药含有水溶性成分，清洗会造成有效成分流失。需要强调的是，所有药物(包括先煎、后下、另煎、包煎等需要特殊煎煮的药物)在煎煮前都需要浸泡，一般用冷水浸泡30分钟左右，以便让有效成分可以被充分煎出。

煎药应该加多少水 煎煮开始时的用水量一般以没过药面2厘米—5厘米为宜，质地坚硬、黏稠或需要久煎的药物，水可以适当多加一些。第二煎的加水量为第一煎的1/3至1/2。

如何控制煎药的火候 煎药的火候有大火和小火之分，煎煮用火应遵循先大火后小火的原则，用大火煮沸，煮沸后用小火保持微沸状态。一般药物煮沸后再煎煮20分钟—30分钟，解表类、清热类、芳香类药物煮沸后再煎煮15分钟—20分钟，滋补类药物煮沸后小火慢煎40分钟—60分钟。

特殊药物如何处理 矿石类、贝壳类药物先煮沸20分钟—30分钟，再下其他药物同煎；附子、川乌、草乌等毒性较大的药物，先煮沸45分钟—60分钟后再下其他药物同煎。

薄荷、砂仁、豆蔻等气味芳香的药物，应在第一煎药料即将煎至预定量时，投入同煎5分钟即可。

人参、西洋参等贵重药物，宜单独小火另煎2小时，再与其他煎好的药液共同服用，也可单独服用。

阿胶、鹿角胶等胶类药物，可打碎放入碗中，加适量清水蒸化。

蒲黄、车前子、辛夷、旋覆花等药材需要提前用纱布包好，然后进行煎煮。

人参、麝香、鹿茸、三七等贵重药物，宜打粉后用适量温水或药汁冲服。

唐小丽