

# 肠胃不适,腰酸背痛……“节后综合征”困扰来袭 对症下药,才能最快进入工作状态

本报综合报道

春节长假结束,告别亲朋好友,回到工作岗位,你却感觉身体无法回归了。长假过后不少人出现各种生理或心理不适,这就是所谓的“节后综合征”。如何调整自己的状态,尽快恢复正常呢?小编针对一些常见的症状为你支招一二。

## 症状一:肠胃不适,容易积食 处方:选择养胃促消化的食物

春节期间走亲访友,避免不了频繁的聚餐饮酒。大吃大喝会破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质,肠胃就会出现不适,导致消化吸收功能受损,进而影响人体对维生素的吸收。很多维生素是预防慢性病发生的重要因素,比如维生素D缺乏可能增加癌症、心脏病等疾病风险。为了促进消化,可以每日晨起空腹喝一杯温开水,促进新陈代谢,减少毒素的吸收,溶解水溶性的毒素,可以加少量蜂蜜、食盐,根据个人喜好而定。

另外,节日里油脂摄入太多,再加上坚果类零食的摄入大增,如果消化不良,就会使毒素停留在肠道被重新吸收,给健康造成巨大危害。我们可以在节后选择一些养胃促消化,能促进肠道迅速排出毒素的食物,如山楂、黑木耳、海带、苹果、糙米等。

节后饮食,要坚持“少盐、少油”原则。以蒸、煮、炖等烹调方法,少量多餐,食物细软易消化为宜。对于受伤的胃黏膜,可用抗溃疡药类,如胃达喜、胃舒平等药物。

## 症状二:腰酸背痛,浑身不适 处方:按照身体时间节律安排作息

春节过后,人们开始了规律的上班工作,稍微坐时间久一点,就感觉腰酸背痛,腿脚发酸,即便休息了一晚上,第二天恢复得也不是很好。

为了缓解这个现象,要尽快按照原来正常的上班节奏安排作息。中医认为人体经络循行有其气血旺盛

的时间点,如晚上11点到凌晨3点是足少阳胆经和足厥阴肝经的经络气血运行恢复的时间节点,此时要保证充分的休息;早晨5点到7点是手阳明大肠经的气血循行旺盛的时间点,这个时间点排便有利于肠道功能正常运行。总之,就是要按照身体时间

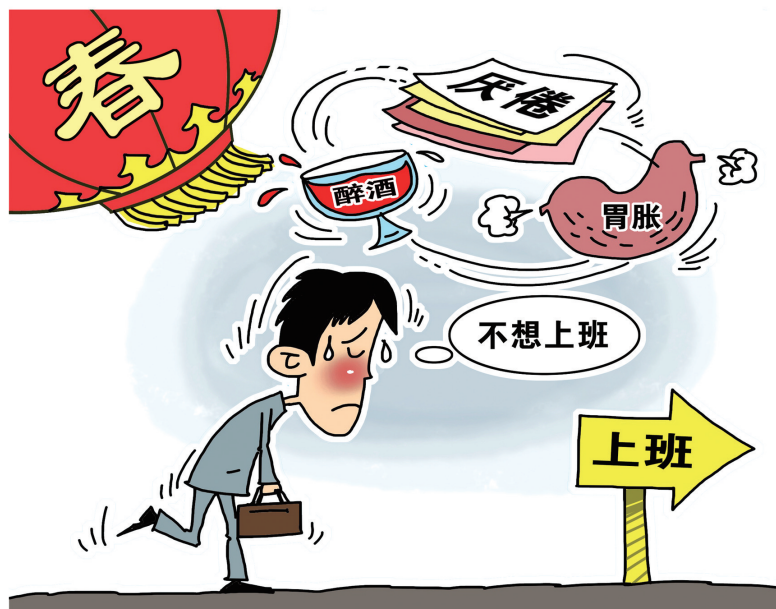
## 症状三:恍恍惚惚,心神不宁 处方:提前一天走出“休闲状态”

春节期间,人们逃离了紧张的工作氛围。假期一结束,很多人内心会产生对上班的恐惧,造成心理、生理上的不适应。

高度紧张的工作状态下,作为一种应急机制,人的大脑中枢会相应建立起一套高度紧张的思维和运作模式,使人们能够适应快节奏的工作、

生活模式。如果人们一下子停下来无所事事,原来那种适应紧张节奏的心理模式便会突然失去对象物,加上生理和心理的惯性作用,会使人们面对宽松的环境反而感到不适应。

节后,有些人会出现抑郁、焦虑、忧伤、失落甚至心悸、失眠等身心健康问题,建议要从生活到工作的作息



## 健康百科

# 落枕怎么办? 掌握妙招快治疗

落枕是人体常见的症状,很多人都有过落枕的经历,早上起来发现脖子酸软动弹不得。落枕让人很难受,有什么方法能够快速治疗呢?

落枕病因主要有两个方面:一是肌肉扭伤,如夜间睡眠姿势不良,头颈长时间处于过度偏转的位置,或是睡眠时枕头不合适,使头颈处于过伸或过屈状态,导致颈部一侧肌肉紧张,使颈椎小关节扭错。二是感染风寒,如睡眠时受寒,盛夏贪凉,使颈背部气血凝滞,以致僵硬疼痛。

快速治疗落枕可以采取以下几种办法。

**按摩法。**家人左手扶住患者前额部,右手拇指或其余四指(拇指在左,四指在右)分别置于颈项后两侧大筋上,自上而下或自下而上按揉或拿揉数次。然后拿住项后两侧大筋将患者头项向前后左右转动,手法由轻到重。患者自己也可将一手拇指置于同侧颈项,其余四指置于对侧,由上而下或是由下而上进行按揉,注意按揉疼压痛点。

**热敷法。**取300-500毫升米醋,将一块棉纱布浸泡在米醋中,然后将此棉纱布平敷在颈部肌肉的疼痛处,再将一个装满热水的热水袋放在浸有米醋的棉纱布上进行热敷,持续热敷20-30分钟。热水的温度不宜过高或过低,必要时可更换热水袋中的热水以保持温度。在进行热敷的同时,患者可不断活动颈部以加强疗效,活动的范围应由小至大。

**拔罐。**首先在颈、肩、背部找出两三个压痛点,在压痛点上用三棱针划痕,然后拔火罐,待出血少许即起罐。

**运动。**坐在椅子上,胸部挺起,头先向下低,以下颌骨挨着胸部为止,然后向上仰头,眼睛看向天花板。停留3秒钟后再低头,如此反复20次。  
(通讯员 满阳)

节律来安排作息,让各系统恢复正常的运行节奏。

此外,可以采取一些针对性的锻炼,比如在症状明显的情况下,可以进行锻炼,简易的方式就是保持身体直立,双手用力叉腰,脖子后仰,双肩后收,逐渐加大力度和后曲的角度。

时间都作出相应的调整,每一次长假都有两个缓冲期——假日刚到和假日过后。假日最后一天应有意识地做一些与工作有关系的事,如看看报刊、思考一些问题,有助于走出懒散的“休闲状态”。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。  
(通讯员 戴欣 王君平)

# 冬春换季,注意调节饮食助养生

本报综合报道

现在正是冬春换季时节,杭城的气温虽然略有升高,但忽冷忽热、反复无常,正是流感、肺炎等疾病的多发季节。中医养生认为,食物对季节变化引起的不适有一定的调节作用。这个时节吃什么对健康最有利呢?

## 韭菜羊肉,可生发阳气

中医认为,冬春换季时节是阳气上升的季节,按照“天人相应”的养生原则,此时要特别注意养护人体的阳气,多吃葱、姜、蒜、韭菜等温性食物,不仅能祛阴散寒,还有杀菌防病的功效。

葱里含有的葱辣素具有较强的杀菌、抑菌作用,经常食用可以预防感冒;大蒜中也含有一种杀菌力很强的大蒜素,能杀灭多种病菌,提高免疫力;韭菜更是冬春换季时“养阳”的佳肴,不仅有调味、杀菌的功效,还含有蛋白质、维生素A、钙、磷等元素,营养非常丰富。此外,冬季很多人爱吃的羊肉等温补肾阳的食物换季时也可以继续食用。

与此相对,黄瓜、冬瓜、绿豆芽等

寒性食品要少吃,以防阻碍体内阳气生发。需要提醒的是,常被咽喉干燥、口臭、便秘等“内热”症状困扰的人,不宜过多食用温性食物,可适当吃点养阴润燥的食物,如莲藕、百合、萝卜等。

## 番茄萝卜,提高免疫力

中医特别重视人体的正气,认为“正气存内,邪不可干”,这与现代医学中的提高免疫力有很大相似之处。富含维生素C的食物可帮助维持呼吸道黏膜的完整性,构成抵御呼吸道感染的屏障,是提高机体免疫力的重要途径之一。

此外,多摄入维生素C对冬春时节因多风和气候干燥引发的鼻子出血等症状也有一定的预防作用,白萝卜、青椒、西红柿、卷心菜、油菜、芹

菜、柑橘、草莓等果蔬都是富含维生素C的温性食物,也不妨多吃一点。

## 蛋白质,促进儿童发育

冬春换季时节虽然气候转暖,但仍不稳定,因此还需要增加热量摄入。一般来说,含蛋白质丰富的食品是补充热量的最佳食物,比如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、奶制品等,所含的都是优质蛋白,不仅能产生热量,还是组成人体免疫球蛋白的重要物质,能起到提高人体免疫力的作用。

对于老人、儿童和身体虚弱的人来说,换季时摄入充足的蛋白质尤其重要。体质较弱、容易感冒的人也可多吃大枣、山药、小米等健脾益气的食物,同样能起到提高免疫力的作用。