精神萎靡、浑身酸痛、食欲不振

“节日综合征”来袭，如何破解返岗“难题”？

本报记者 赵 恺

一晃眼，7天的春节假期就成为了过去式。就在上班族们纷纷还在感叹“没有玩过瘾”之际，殊不知节日综合征已经悄悄“盯上了你”，稍不留神，你就可能在生理和心理两方面出现亚健康的情况，让节后重返工作岗位之路变得“异常艰难”。

A 节日放纵节后悔 饮食作息很关键

大年初六，本应该是上班族们好好珍惜的春节假期最后一天，但是26岁的白领小张却无奈地来到了医院挂号看病。原来，小张平时工作较为忙碌，很少休息，这次春节假期他从吃完年夜饭就开始了疯狂的玩网游、打麻将、吃夜宵的生活，作息极不规律，就这样“白加黑”不知疲倦地玩了几天后，小张发现颈肩部疼痛难忍，舒展不开，并伴有严重的焦虑、头晕症状，心情也很烦躁。而这，正是节日综合征的典型症状。

据了解，出现节日综合征主要是因为长假娱乐过度，身体没有得到充分的休息，人体生物钟被打乱，造成植物神经功能紊乱。进入正常生活状态时，生物钟调节不过来，松弛下来的“弦”一时适应不了紧张繁忙的工作，因而产生种种症状。

想要避免节后综合征，并快速在节后恢复工作状态，最重要的就是找回之前的生活习惯。此外，春节在家，餐桌上少不了珍肴美味，很多人因此肠胃负担过重，假期结束要注意及时调整饮食结构，避免继续无节制地摄入过油、过甜的食物。可以多吃水果、新鲜蔬菜等清淡食物，搭配一些五谷杂粮，玉米、燕麦作为主食。

B 适当运动做辅助 返岗工作无难度

除了饮食作息的调节外，适度运动也是助力“满血复活”的一剂良药。“节日综合症本质上是一种心理状态的失调，可以通过适度的运动来调整这样的精神状态。”启顺健身工作室的教练郑悦表示：“春节假期浙江的天气都是以阴雨为主，不利于人们运动健身，让绝大多数人都宅在家中度过了这个假期，所以要选择运动调节心情时需要循序渐进，切记不可‘报复性运动’。”

郑悦提出了三点建议。一是“有氧+力量”找回元气节奏。慢跑可以唤醒身体的能量，慢跑时以呼吸顺畅为准，跳绳能够增强体质，促进血液循环，可以跳2分钟休息1分钟，重复5次；40分钟内的游泳运动、羽毛球、网球等运动也可缓解倦怠症状。

室内力量练习可以增加体能储备，比如高抬腿、仰卧骑车、俯卧撑、仰卧起坐（以10个为一组，重复5组）；静力练习也可达到这类效果，如扎马步、靠墙半蹲、平板支撑（1分钟为一组，重复4-5组）等。要注意在运动前要做充分的肌肉拉伸，防止运动损伤。

二是“柔韧+拉伸”舒缓焦虑兴奋。如果假期生活过于兴奋和娱乐，节后注意力难以集中，情绪上也比较焦虑、烦躁等，可以做柔韧性运动如瑜伽、太极以调节身心的。还可以做快走、舞蹈、有氧操等有节奏的运动，以提振精神。如果是过度疲惫，还可以通过身体按摩、睡前泡脚等方式，舒缓精神。

三是利用好碎片时间，甩掉“节日胖三斤”。碎片化时间可以开展有氧运动和力量训练，比如花三分钟的时间跳绳、开合跳、爬楼梯，膝盖不好的人可以做几组靠墙静蹲和平板支撑，这样每天利用3-4次碎片化时间就会达肌肉训练的效果。

扭扭腰 动动腿

办公室就能做的运动 帮你摆脱节日综合征

本报综合报道

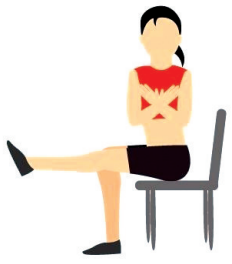
节后精神不佳，导致注意力不集中？那就试试这组办公室就能进行的坐姿运动吧，强度适中，助你摆脱假期综合征。

溜冰者

从椅子边缘开始，将右膝盖向外侧弯曲，将左腿伸直向外侧，脚趾向外。伸直双臂，微微向前倾，将左臂伸到右脚内侧，将右臂举到身体后方，扭转躯干。随后左右快速切换，尽可能快地重复30次。

抬腿转体

坐在椅子边缘，右腿伸直，脚放在地板上，双臂交叉放在胸前。收紧腹肌，将躯干向右旋转，右腿抬高到左膝，挤压膝盖，之后回到开始位置。在进行该项目时，要注意调整呼吸，在扭转和提升的过程中专注于呼气，放松时吸气。单侧做20次，换腿再进行一次。



坐姿转体收腹

上身坐直，双膝弯曲，脚趾尖绷紧，双手放在头后。收紧腹肌，向后伸展，直到肩胛骨轻触椅背。身体向前，扭转右肘至左膝外侧，之后回到开始位置。每边重复20次。

椅子跑步

坐着的时候双腿伸直，脚趾尖向外，手臂向两侧弯曲。收紧腹肌，向后伸展，直到肩胛骨轻轻碰到椅背。提起左膝向胸弯曲，右肩向膝盖推出，左肘向后微拉，然后快速换边，尽可能快地重复30次。