

专家教你如何如何应对假期综合征

张敏

春节长假已经结束,一切将回归正常生活,很多人却感觉身体无法回归。身体困倦、消化不良、打不起精神,心理上出现了焦躁、烦闷的症状,无法进入工作状态。还有一部分人因外出旅游,导致皮肤过敏。这个春节长假里,假期综合征,你中招了吗?



吃出来的病靠吃调节

“假日综合征”以急性肠胃炎、急性胰腺炎等吃出来的疾病居多。”医院消化内科主任医师说,这些患者大多数是因为吃了过多油腻或不洁的食物、饮酒过量等,加重了胃和肠道的负担,引起腹胀、消化不良、腹泻等不适症状。

专家介绍,急性肠胃炎通常是恶心、呕吐在先,接着出现腹痛、腹泻、发热等,腹泻每日从3~5次甚至达数十次。她建议,一旦出现上述现象,应尽量卧床休息,同时口服葡萄糖电解质液或是冲兑糖盐水以补充丢失的体液。若呕吐持续或是腹泻严重,则需马上到医院就诊。

由于春节期间大吃大喝,节后很容易出现厌食的情况。医院营养科主任表示,这种厌食症状可以适当吃些健胃消食片或山楂

片,同时可增加适当运动。

“旅游综合征”泡脚来解决

近年来,很多人喜欢以外出旅游来度过新年。但若行程安排过紧,旅途劳累,则又会带来不适。

据医院中医科主任介绍,“上火”就是“旅游综合征”的一种,主要表现为全身燥热、口干舌苦、食欲不振、大便黄赤干结等症状,也有的人眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、嘴角起疱疹等。

他建议,旅行途中应多喝水,要在未感到口渴时就补充适量的水分。在上班后,每天晚上可以用热水泡泡脚,水温可以稍微高一点,以自身感觉到“烫”为妥,泡脚使血管扩张、血流加速,增强血液循环,还有解乏安眠的作用。

不想上班慢跑来调节

长假结束,除了恐惧上班,对工作有排斥情绪外,有些人因从节日的玩乐中突然回到平静而出现失落、抑郁、提不起精神等现象。

医院临床心理科医师建议,上班族应尽快停止各种应酬,抓紧时间自我调节,规律睡眠、饮食,从生活内容到作息时间都做出相应调整,静心思考上班后该做的事情,上班后一定要给自己安排好一天的工作,把精力放在一些重要事情上,更多关注这些事就会慢慢恢复正常工作状态。

对于因为假期作息不规律而失眠的人,正常工作日应做到早睡早起,每天保证6~8个小时的睡眠,同时以步行或慢跑等运动,来缓解节假日带来的作息紊乱。

健康话题



春节过后如何收心?

时燕

春节假期已过去,开始上班的你是否感觉倦怠,工作效率低呢?“节后综合征”是指长假过后的一种亚健康状态,是短期适应障碍的体现,中国人在春节和国庆黄金周长假之后会表现得尤为明显。针对这种情况,专家特别整理了一些春节过后如何收心的小妙招,让你轻松摆脱“节后综合征”的烦恼。

注意饮食调节

首先,要注意调整饮食结构,恢复正常的饮食规律。节后上班时应减少精制米面、糖果、甜糕点的摄入,以防热量摄入过多。

主食应以谷类为主,可适量增加玉米、燕麦等成分,并注意增加水果与绿色蔬菜的比例。橙汁和木瓜就能很好地调整消化功能,节后几天不妨多喝几杯橙汁或吃木瓜。

多喝粥、汤和水,比如新鲜的绿叶蔬菜粥、小米粥、面条汤等,能让你“不堪重负”的胃肠道得到休息和调整。另外,多喝水,尤其是多喝开水,可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。

保证充足睡眠

春节长假期间,作息时间不规律,熬夜现象严重,由于睡眠不足以及过度兴奋带来的疲劳在所难免。

因此,节后一定要保持良好的睡眠。睡眠时间要保证在7~8个小时左右,但也不要为此而过早上床睡觉,这样有可能因为对睡眠自身过于专注,导致大脑兴奋而失眠,应该恢复以往的作息时间,等到有睡意时再上床。

上班后,每天晚上可以用热水泡脚,水温可以稍微高一点,以自身感觉到“烫”为妥,泡脚使血管扩张、血流加速,增强血液循环,还有解乏安眠的作用。

让心情放松

要缓解上班前的紧张、焦虑的心情,可以选择一些科学、适当的减压方式,如散步、听听音乐或者喝杯咖啡,不要强迫自己马上投入较高难度、强度的工作,可以从简单基本的方面做起,逐步适应工作节奏。

同时,长假过后,需要三四天的调整期,所以如果暂时找不到工作的感觉,也不必过于焦虑,可以循序渐进,以便更好地进入工作状态。

专家建议

手机放餐桌上吃饭不香

宁蔚夏

如今,电子产品不离手的“低头族”越来越多,连吃饭时都不能放下手机的人不在少数。近日,加拿大英属哥伦比亚大学的一项新研究表明,用餐时将手机放在餐桌上并非益事。

研究小组先以300名成年人为对象,将一组人的手机设为来电铃声或振动鸣响后放置在餐桌上,另一组人的手机设为静音模式并放入收纳容器中。参试者随后开始和家人一起围在桌旁吃饭。用餐后,研究人员以调查问卷的形式,询问参试者谈话和用餐是否愉快、注意力集中度、感受到无聊的程度以及手机的使用频率等。结果表明,手机放在手边且有声响状态下吃饭的一组参试者,除了吃饭时手机使用频率高以外,因注意力分散,影响了良好食欲及吃饭时的愉悦心情。随后,研究小组以120名大学生为对象,进行了第二项调查。结果表明,与人面对面交流时使用手机,不仅更容易分散注意力,交流时也难以获得喜悦感,淡化了互动的乐趣。

研究人员认为,用餐食欲和消化能力与人在进餐时的注意力有很大关系,注意力集中时用餐体验会更好。手机放在餐桌上,不仅吃饭不香,还会影响就餐的气氛和情绪,使一桌人都无法享受用餐的乐趣。最好的办法就是关掉手机,并放进衣兜或包里,这样不但有益健康,还会增添乐趣。

医学发现

抗骨质疏松药 空腹站着吃

刘春霞

阿仑磷酸钠是临床上应用广泛的治疗骨质疏松药物,该药口服吸收程度较低,食物、矿物质以及其他药物等可显著减少其吸收。另外,阿仑磷酸钠可能会对上消化道黏膜产生局部刺激,因此,服用该药有一些特殊的用法。

1.晨起空腹白水送服。许多饮料(包括矿泉水)、食物和一些药物有可能会降低该药的吸收,因此,阿仑磷酸钠片必须保证在空腹时服用,即晨起时(未进食、未喝饮料或未应用其他药物治疗)用200~300毫升白开水送服,服药后至少30分钟内应避免进食任何食品和药品。

2.服后直立禁食半小时。阿仑磷酸钠具有刺激上消化道黏膜的不良反,为尽快将药物送至胃部,降低其对食道的刺激,服药后至少30分钟内以及当天第一次进食前,应保持直立(站立或坐立)姿势,避免平卧。

3.不要咀嚼或吮吸药片,以防口咽部溃疡。

4.每周服用一次的阿仑磷酸钠片(规格为70毫克/片),需选定固定的时间服用(如每周一),不可随意改动时间。若漏服了一次每周剂量,应在记起后的早晨服用一片,但不可在同一天内服用两片。如果记起漏服时距离下次服药日期很近,则不必补服,仍然按照最初选定的日期服用一片。

5.禁用人群:导致食管排空延迟的食管疾病(例如食管狭窄)患者,不能站立或坐直半小时者、低钙血症患者禁用;肌酐清除率小于35毫升/分钟者,不推荐使用;孕妇、哺乳期妇女以及儿童不宜使用。

6.非甾体类抗炎药(如阿司匹林、双氯芬酸钠等)也会引起胃肠道刺激,应尽量避免与阿仑磷酸钠同时使用。

7.不要擅自停药。阿仑磷酸钠必须持续服用才能抑制新形成的破骨细胞,随意停药会导致疗效降低。因此,服药期间,如果患者出现轻微的身体不适或对用药存在疑问,应及时咨询医生或药师。

医生的话



熬夜,多吃鱼和豆

王蓉

工作繁重或依赖电子产品,熬夜成为常态。熬夜过后,皮肤灰暗干燥,因为过度用眼,眼睛异常干涩,熬夜之后如何吃,才能较大程度地恢复身体机能呢?对于熬夜的人来说,建议多吃些鱼类和豆类。

鱼类蛋白质含量高,而且富含不饱和脂肪酸EPA和DHA,对心血管具有保护作用。此外,鱼类中还富含维生素A,熬夜过后感到眼部不适、发干、畏光、容易流泪,以及皮肤变得干燥,出现角化的现象,很多时候就是因为缺乏维生素A。所以,适当从食

健康饮食

品中补充一点维生素A,对眼睛不适、皮肤干燥有一定缓解作用。而且,鱼肉富含蛋白质,会更加促进对维生素A的吸收和利用。豆类包括大豆类和其他淀粉豆类。大豆类(如黄豆)富含优质的植物蛋白,且蛋白质中含有人体需要的所有氨基酸,是我们人体自身蛋白质合成的优质原料,可以缓解疲劳,为身体提供动力。此外,大豆富含维生

菜干无花果煲猪蹄能去火

钟卫红

北方的冬天本来就干燥,再加上供暖太热,让人很容易上火,产生口干舌燥、皮肤干燥、咽喉不利、流鼻血、心烦气闷、大便燥结等症状。推荐一款菜干无花果猪蹄汤,适合全家老少饮用,不但可养阴润肺、清热除烦、解渴利尿,而且对冬季摄入肉食较多、腹胀胀满、大便干结等患者,也有健胃消食的作用。

取菜干40克、无花果8~10个、猪蹄肉500克、蜜枣3个、花生80克、陈皮1瓣、生姜3片;将菜干洗净,放在温水中泡软后撕开,切成寸段;无花果和花生提前浸泡;全部食材放入煲中,加入清水约2.5升,大火煮沸后转小火再煲一个半小时左右。调味后汤吃菜干,猪蹄肉可切片蘸味碟佐餐。

菜干是新鲜白菜洗净后,沸水烫过晒干而成,其味甘、性微寒,常用于煲粥入汤,具有清肺热、除烦闷、通肠

民间药方

