

# 假期越长，这个症状越严重？

5 招踢走节后综合征！

8天春节小长假快得像龙卷风，喜迎龙年后的工作日，但又提不起劲、注意力不集中、效率低下……广州中医药大学第一附属医院心理睡眠科侯乐副主任医师介绍，在节后上班上课的两三天里感觉厌倦，提不起精神，注意力不集中，效率低下，甚至有不明原因的恶心、厌食、眩晕、焦虑、失眠等，各种生理或心理失衡其实是节后综合征的表现。这种症状多出现在“长假”之后——特别是春节黄金周和国庆黄金周。主要是由于长假期间放松约束，过度熬夜、暴饮暴食等，睡眠规律、饮食规律被打乱，恢复正常生活工作节奏后出现的不适症状。

侯乐介绍，平时在高度紧张状态下工作或学习的人员，如经常加班熬夜的文字材料“笔杆子”，轮值夜班的基层民警，公司工作的“上班族”，高、初中学生等更容易出现节后综合征。

节后综合征怎么办？别害怕，广州中医药大学第一附属医院内分泌科刘敏主任医师教您5招缓解！

首先，尽量保证足够的睡眠时间，早睡早起，把生活作息调整到正常状态。

其次，饮食要清淡，易于消化。适当增加一些蔬菜水果，尽量吃清淡一点的饭菜，让塞满鱼肉的肠胃也歇歇。适当吃一些健胃消食片或山楂片。

第三，节后上班，适当和同事聊聊天，缓解工作的疲劳感，可通过闭目养神、聆听舒缓一些的轻音乐、读书等自我放松的方法减轻节后综合征。工作半个小时左右应该自己休息一下，做一做深呼吸。根据研究，人的注意力大约持续半小时之后开始减弱，这时适度的休息不但可以提升专注力，更重要的是可以改变一下已经保持很久的姿势。此时，最好的运动就是伸展运动，从肩颈、腰背到四肢，让绷紧的肌肉伸展、拉长。

第四，下班后同家人、朋友散散步、做体操、伸展等，促进消化，减轻消化道症状。调整情绪，保持心情舒畅，不急不躁，也可以让“内火”慢慢降下来。

第五，睡前用热水洗脚，按摩脚心足趾，对疏通经络、调整脏腑、促进血液循环、增强新陈代谢，有重要医疗效能，尤其是对神经衰弱、失眠、头痛等症状均有疗效或辅助治疗作用。

“节后综合征一般两三天就过去了，最多不会超过一个星期。如果一周仍不能恢复，那就要去看医生了。”刘敏提醒。来源：中国新闻网

## 雨水节气如何养生？

雨水是二十四节气中的第二个节气。在这个时节，应该如何按照“天人相应、顺应自然”的法则进行养生？中国中医科学院西苑医院治未病中心主任医师张兰凤分享相关知识。

张兰凤分析，从自然万物生长变化的角度看，雨水是滋润万物生长的开始。从养生的角度看，春天为生发之季，人体随着自然气候的变化，肝的生发之气机开始上升。此时，人要滋养肾阴，做好能量储备，为肝气生发做准备，使肝气生发有根而不会出现阴虚阳亢的过激现象。

“如果阴虚体质，容易在春季生发之际，出现诸多‘上火’的表现，如口干、咽燥、干咳、溃疡、长疮、头晕、耳鸣、失眠、便干、尿黄等。”张兰凤表示，这时需降火，进行“润养”“清

养”，补肝、肾、肺之阴，在饮食上可以服用枸杞子、胡桃肉（核桃仁）、黑豆、黑木耳补肾；百合、银耳、马蹄润肺降火；山药、莲子、黑米健脾养阴补肾。

张兰凤表示，此时若气温变化太大，寒湿之气若太过，对于脾胃虚寒、阳气不足的个体来说，寒湿伤阳可导致胃阳受抑，或肝阳不升或脾阳不运，出现相应症状，如胃痛、打嗝、胀气、头痛、腹泻、手足发凉等。这种情况下，养生需遵循“温胃健脾，升阳除湿，疏肝理气”的原则。在饮食上可以服用百合、山药、莲子、黑米健脾补肾，生姜、胡椒、花椒健脾温中散寒，茯苓、薏苡仁、白扁豆、芡实健脾祛湿，春笋健脾化痰，韭菜、小蒜辛散疏肝，豆芽、豌豆苗等具有生发之性的食物帮助肝的舒发。

来源：人民网

## 香蕉不能和这三类药同时吃



上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科专业人士提醒：香蕉性味甘寒，可清热润肠、润肺解毒，肺燥咳嗽食之有益。但香蕉一不能与降压药同时吃，它有一定的降压功效，服用降压药同时食用香蕉，会影响降压效果；二不能与保钾利尿药同吃。香蕉中含钾量较高，服用保钾利尿药时，同服香蕉易引起血钾升高；三不能与氟喹诺酮类抗菌药物同吃，香蕉中的成分及矿物质会影响氟喹诺酮类抗菌药物在肠道中的吸收，进而影响药物的疗效。来源：学习强国

## 异物进入消化道 该怎么办？

在享受美食的同时可能会不小心摄入一些异物，对消化道产生不良影响。那么，消化道异物有哪些危害呢？消化道的主要任务是将食物消化为身体能够吸收的营养物质。当异物进入消化道时，可能会干扰这个过程。异物可能导致消化不良，引起腹痛、腹泻等症状，甚至影响到正常的食物消化和吸收。一些硬质或锐利的异物，例如鱼刺、骨头、硬果核等，可能会造成食道或胃黏膜的划伤和损伤。不易消化的异物还可能导致直肠刺伤或梗阻。

发现异物进入消化道，不要盲目喝水吃东西，因为如果异物比较尖锐或者比较大，可能会划伤食道。比如误吞鱼刺千万不要喝醋或者硬吞东西。不能给患者应用催吐和导泻的方法，催吐可能引起患者误吸造成窒息，导泻可以加快肠道蠕动，容易使尖锐的异物卡在肠道里造成肠梗阻。明确所吞异物的性质，如果是尖

锐异物（如鱼刺）或者腐蚀性异物（如纽扣电池）以及磁性物体（如磁珠），需要马上去正规医院就诊；如果异物比较圆滑，而且体积比较小，比如小果核，可以多吃一些粗纤维的食物如芹菜、玉米等食物，来让异物更快地排出，如2天内未排出，就需要立即就诊。在观察期间如果出现腹痛、呕吐等症状需要马上就诊。

预防异物进入消化道，吃东西时需细嚼慢咽，避免狼吞虎咽，一旦咀嚼和吞咽不协调易发生异物卡喉。尤其是牙齿少或戴假牙的老年人，吃东西时会感觉不灵敏，要提醒他们吃饭的时候集中注意力、充分咀嚼。对于幼儿来说，尖锐异物、腐蚀性异物、磁性异物等对他们来说都比较危险，大人们要时刻关注宝宝，避免出现异物吞入等情况。醉酒的人应避免吃带骨头的肉类，建议选择软食食用。

来源：光明网

## 海鲜与维生素C不能同吃，否则会中毒？

这是一则有历史的谣言，主要说的是由于环境污染，海产品中含有不少砷的化合物，这些化合物本身无毒，但如果摄入高剂量的维生素C或者大量水果，就会和化合物发生反应，生成有毒的含砷化合物。这个说法原理上说得通，但是忽略了剂量。

按含砷化合物的中毒剂量推算，即便在反应完全的条件下，人也得同时吃500mg维生素C和好几公斤污染比较严重的海鲜才有中毒的风险，如果把维生素

C换算成蔬菜水果，也会是普通人完全无法一次吃下的量，因此生活中恐怕没有人会这么操作。而我们平时吃一点海鲜，再配点水果，其实从营养上来说是很健康的吃法，不用担心。来源：中国新闻网

健康教育宣传栏

肝脏作为人体重要器官之一，具有解毒、代谢、造血、储血等生理功能，而熬夜、酗酒等不健康的生活方式可能会损伤肝脏，日积月累，则会引发慢性肝病，平时就要注重养护肝脏。

中医认为肝属木，肝藏血主疏泄，与四时之春相应。春季草木萌发，万物复苏，是肝相应之季，故春季养肝正当时。

1. 睡眠充足 《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起……此春气之应，养生之道也。”中医讲究夜间11点至凌晨3点是经脉运行到肝胆的时间。睡眠过程中，人体会进入自我修复模式，如果经常熬夜导致睡眠不足，身体抵抗力就会下降，肝脏无法排毒，影响其夜间的自我修复。

2. 合理饮食 “五味入五脏”，“五色入五脏”，青色入肝，多吃绿色蔬菜适宜养肝。可适量吃一些甘味食物，如山药、薏苡仁、白扁豆等，补益脾气，气血生化之源充足，肝血亦足。酸味入肝，具收敛之性，过食酸辣之品不利于阳气的升发和肝气的疏泄，因此要忌酸忌辣，少饮酒，少吃火锅、烧烤、油炸食品等。

3. 心态平和 肝喜调达而恶抑郁，因此容易生闷气的人常肝气郁结，易怒者则会肝气横逆、肝阳上亢，这两类不良情绪都会伤肝。因此需要学会释放不良情绪，可以多培养兴趣爱好，多与朋友交流。

4. 适度活动 春季早上应当进行锻炼，从而调达肝气，可以选择八段锦、十指梳头、敲打大腿内外侧等方法。

来源：学习强国

春季养肝正当时 护肝做好一件事