

“史上最长春节假期”落幕 “节后综合征”治愈指南

全媒体记者 傅柏琳 文/摄

春节假期画上圆满句号,节后开工,有的人会出现“不想上班想请假”的念头,你的状态如何?如果出现失眠、犯困、浑身无力、焦虑、烦躁不安、没胃口或消化不良等状态,别怀疑,这是典型的“节后综合征”。“节后综合征”是一种由于假期结束后突然回到工作或学习状态,身体和心理难以适应而产生的一系列不适症状。但也不用太害怕,以下这份假期治愈指南,可以帮助大家尽早和“节后综合征”说再见,将身心调整至最佳状态。

“节后综合征”怎么破? 专家支招快速“满血复活”

市中心医院首席专家、精神科主任医师方向明表示,“节后综合征”并非医学疾病,大多是一种身心亚健康状态,其核心原因是复工后的紧张与假期中的松弛形成了较大的心理落差,出现疲倦、焦虑、注意力涣散等症状。但大家不必过度紧张,可以通过科学方式调节,实现状态“软着陆”。

症状:从“过年亢奋”到“开工失落”

春节期间,熬夜聚会、饮食油腻、作息紊乱成为不少人的常态。骤然切回朝九晚五的规律生活,身体和心理都会产生惯性滞后反应。

主要可表现为:躯体症状(疲倦、失眠、昏昏欲睡、不正常肌肉酸痛或心跳太快),消化道症状(胃口欠佳、腹胀、腹泻、便秘等),精神症状(难以集中精神工作,甚至焦虑、空虚或容易发怒等)。

处方:给身体“降噪”,给情绪“缓冲”

1. 安排任务时,记得循序渐进。

从轻松愉快的假期,转入进入紧张的工作和学习中,产生心理落差十分正常。这种时候,医生建议,不必要求自己“一开工就打鸡血”,可以尝试给工作做减法。如果无法拒绝手里的工作,可以尝试在自己可以安排的

部分中做调整。比如,把相对轻松的工作放在前面,将困难一些的置后。这样做,一方面让工作强度循序渐进;另一方面,快速完成小任务,也可以积累成就感,有效建立起处理复杂任务的信心。

2. 设置休息时间,多站起来走动。

给自己一个循序渐进增加工作强度的过程。工作中多起身走动,营造一些碎片化的休息机会;午休时间让眼睛离开手机和电脑,看看户外丰富的色彩;每工作45分钟,就起身活动一下;多开窗通风,顺便看看窗外的景色。

3. 早睡早起,睡前减少电子产品使用。

回到正常的工作学习模式后,试着给自己创造一个舒适的睡眠环境,尽量让床成为一个只用于睡觉和休息的地方,确保卧室安静、黑暗、干燥和舒适。重要的是,避免在床上玩电子产品,难以入睡的可以通过轻音乐助眠。

4. 安排一些中轻度运动。

从假期模式过渡到工作模式,加强锻炼也很重要。尝试给自己安排一些中轻度运动,比如散步、拉伸、练八段锦等。

5. 调整心态,保持乐观。

在节后工作中感到烦闷时,可以尝试深呼吸,放松心情,告诉自己“我很好”;也可以回想一下曾经经历的正面场景,有助于提升自信并减轻焦虑感。



八段锦展示

春节“剩宴”如何处理? 别让节俭伤了健康

假期过后,冰箱里悄然塞满了各种剩菜,有的家庭开启“消灭剩菜”模式。

市中心医院营养科营养师贾兰英指出,餐桌上一些重复加热的隔夜菜,暗藏健康隐患。近期的饮食健康法则应当是,既要享受美味,也要保持健康。

剩菜剩饭安全处理的核心原则是安全第一,避免浪费。

1. 储存原则:宁剩荤、不剩素。

可以剩荤菜,彻底加热后可保存1—2天。最好别剩绿叶蔬菜,容易产生亚硝酸盐。凉拌菜未经加热,风险更高。海鲜隔夜

则容易产生有害物质。

2. 储存技巧:快速、分装、密封。

及时冷藏,剩饭剩菜在室温下放置不要超过2小时,应尽快放入冰箱;分装成小份,将大份菜分装,有利于快速降温,也避免反复加热;密封保存,使用保鲜膜或带盖保鲜盒,防止串味和交叉污染。

3. 加热与翻新:彻底加热,巧变花样。

食用时,要彻底加热到100℃并保持沸腾3分钟以上,确保热透。用微波炉加热时,要注意翻动以防受热不均。吃多少热多少,避免反复加热同一份菜。剩菜可

以巧妙变身,例如大块肉类可切碎做成炒饭、春卷馅,剩米饭可以煮成粥或做成蔬菜炒饭。

据悉,每年春节假期期间,医院都会接诊因吃剩菜导致肠胃不适的患者,轻则腹泻腹痛,重则急性胃肠炎甚至食物中毒。在此,贾兰英提醒,为了避免浪费,家庭聚餐时不妨根据家庭人数准备适量饭菜,尝试“每样菜量减少,但种类丰富”。老年人、儿童及消化功能较弱者,更需注意饮食适量,并尽量避免食用剩菜。如果食物存放时间过长或出现异味,务必丢弃,切勿因小失大。

小呼吸,藏着大健康 被忽视的“身体重置键”

“你真的会呼吸吗?”面对浙江大学医学院附属第四医院康复科主任汪芳军的提问,不少人会一时语塞。汪芳军表示,在假期返岗或开学后,如果有人出现腰背不适、腰背疼痛等状况,可以尝试“9090呼吸法”。

“9090呼吸法”源自国际主流康复体系(PRI),被康复专家形象地称为人体“身体重置键”。该呼吸法因核心体位得名:练习者仰卧,髋关节与膝关节均呈90度,双脚踩墙面或搭在凳子上。这一特殊体位借助外部支撑,让骨盆与胸腔回归理想对位,为正确呼吸打下力学基础。

汪芳军介绍,“9090呼吸法”的核心是实现“三腔对位”——胸腔、腹腔、盆腔垂直对齐。他将此形象比喻为膈肌如同“可乐罐顶盖”,盆底肌如同“底座”,二者应保持平行。一旦出现骨盆前倾、肋骨外翻等体态失衡,“顶盖”就会歪斜,进而引发核心无力、小腹突出、腰背酸痛等问题。“9090呼吸法”正是帮身体“找回”正确位置与发力顺序。

学会正确呼吸,将会为身体带来哪些改变?

1. 矫正体态,快速缓解疼痛。

可针对性改善骨盆前倾、肋骨外翻、腰椎不适、肩颈僵硬等问题。通过引导骨盆后倾、腰椎贴地,即时减轻下背压力,激

活腹横肌、盆底肌等深层核心。

2. 重建高效呼吸,放松身心。

多数人习惯短浅胸式呼吸,易造成肩颈肌群紧张、疲劳焦虑。“9090呼吸法”强制采用腹式呼吸,吸气时膈肌下沉,腹腔360°扩张,而非抬胸。这种呼吸模式能优化腹内压、稳定脊柱,抑制交感神经兴奋,快速让人从紧张转向放松。

3. 夯实核心,提升身体韧性。

建立稳定核心发力模式,减少运动损伤风险,为日常活动与运动训练打下基础,在安全可控的前提下提升身体控制能力与耐力。

为了让大众更好地理解“9090呼吸法”的基础动作,汪芳军表示只需一面墙,在家即可完成“入门”练习动作。

1. 准备姿势。

仰卧地面,双脚踩墙或小腿放椅上,髋、膝均保持90度;双脚微开与肩同宽,可在双膝间夹瑜伽砖或纸巾盒。

2. 关键发力。

脚跟轻向下压墙面,激活大腿后侧,带动骨盆后倾、腰背贴地;始终保持肋骨下沉内收,不外翻、不挺起。

3. 呼吸节奏。

吸气:闭口用鼻慢吸3至4秒,感受腹部、腰侧、后背像气球一样扩张;呼气:用嘴慢“哈气”或发“嘶”音4至6秒,腹部收紧,盆底肌轻上提。

4. 训练建议。

初学者每组6至8次,每天2至3组,累计约10分钟,可在睡前放松或运动前热身练习。

汪芳军提醒,建议量力而行,出现头晕、不适立即停止。初学者不要刻意屏息,保持呼吸流畅。全程放松肩颈,不耸肩、不僵硬。严重疼痛或结构问题者,建议先进行腰痛的评估,经专业治疗后再练习。



心理咨询疏导

每逢佳节胖三斤?

专家支招让饮食回归健康轨道

春节假期结束,那句略带调侃的“每逢佳节胖三斤”成为不少群体的真实写照。

为此,大家不仅需要“收心”投入工作,如何科学“收胃”“养胃”,调理身体机能,同样成为节后重要的健康议题。

春节期间,高脂肪、高蛋白、高热量的食物往往是大家餐桌上的主角,而且不少人难得与家人朋友相聚,吃好喝好,消化系统长期处于超负荷运转状态。节后返岗,许多人不仅感到身体疲惫、精神不振,还出现了腹胀、食欲不振、消化不良等症状,这是典型的“节后肠胃综合征”。

“从假期模式切换回工作模式,我们的身体、肠胃都需要一个缓冲期。”市中心医院消化内科主任、主任医师吴深宝表示,不少人在节后迅速地改变饮食模式,或者盲目开始节食“清肠”、减肥,是非常不可取的,这可能进一步损伤肠胃功能。科学“收胃”,关键在于循序渐进,可以从调整饮食结构和恢复规律作息等方面多管齐下、慢慢调节。

为了帮助大家更健康地度过节后调整期,吴深宝为大家梳理了以下科学饮食建议:

1. 给肠胃“减负”,而非“清零”。

节后饮食的首要原则是“清淡”,应减少油腻、辛辣和高糖食物的摄入,烹饪方式上多选择蒸、煮、炖、凉

拌等方式。但这并不意味着只能吃水煮菜、沙拉等单一选择,而是要在保证营养均衡的前提下,降低消化系统的负担。

2. 三餐规律,把“饱”换成“好”。

尽快恢复规律的进餐时间,做到早餐吃好、午餐吃饱(七八分饱)、晚餐吃少。避免暴饮暴食、吃夜宵,有助于激活身体的代谢机能。同时,晚餐时间不宜过晚,最好在睡前3至4小时完成进食。

3. 多吃粗粮,补充高纤维。

春节期间精米白面摄入过多,膳食纤维严重不足。节后大家可以有意识地增加粗粮(如燕麦、玉米、红薯)、富含纤维素的蔬菜(如芹菜、韭菜、西兰花)以及水果的摄入。膳食纤维能有效促进肠道蠕动,吸附肠道内多余的油脂和废物,帮助身体“大扫除”。

4. 补充水分,促进代谢。

多喝白开水或淡茶,少喝含糖饮料、奶茶等。充足的水分能加速新陈代谢,帮助运输营养、排出代谢废物。建议每天清晨起床后喝一杯温水,白天可以适当饮用一些具有消食导滞作用的饮品,如大麦茶、山楂水等。

5. 适量运动,身心同调。

除了“管住嘴”,“迈开腿”同样重要。节后可以根据自身情况,逐步恢复慢跑、快走、游泳等有氧运动,每周坚持3至5次,每次30分钟以上。运动不仅有助于消耗多余热量,还能缓解压力、改善睡眠,帮助身体快速找回状态。



拉伸动作展示