



应对“节后综合征” 如何科学调整

告别春节假期,你有没有不想上班、不想上学、不想起床?从“假期模式”切换到“工作模式”还不太适应?如何调整?

什么是“节后综合征”

长假后,出现失眠、疲乏无力、精力不集中、情绪不太好等现象,甚至有些人会感觉心慌胸闷,从而影响工作和生活,这就是“节后综合征”。哪些因素会导致“节后综合征”?

专家提示,如果您出现下面几种表现,就需要引起注意了。

睡眠紊乱。假日期间,身体缺乏充足的休息,人体生物钟被打乱,睡眠紊乱就会找上门。
手机沉溺。长假期间长时间刷手机,不仅会过度依赖手机,还会因长期低头或久坐,引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。

疲劳焦虑。节后可能会出现抑郁、烦闷等心理问题,还会出现注意力不集中、精神紧张、疲乏无力等情况。

肠胃紊乱。假日里大吃大喝过后,有人可能会出现胃负担重、消化不良,导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

“节后综合征”如何调整

假期即将结束时,“终点效应”容易引发人们内心的遗憾。从医学角度来讲,“节后综合征”并不是严格意义上的病症。如何调整才能元气满满地投入到节后的工作中?

北京安贞医院睡眠医学中心主任医师谢江表示,在假期后半段,要有意识地限制睡眠,不要让睡眠过长,避免出现“星期一综合症”(即上班日夜睡不着,到工作那天就非常疲劳的状态)。

节后上班不在状态,应该怎么办?
首都医科大学附属北京安定医院临床心理病区主任刘克介绍,假期后刚开始工作时,难免会出现一些心烦意乱,或觉得注意力不够专注、记忆力下降、工作效率不高的状态。此时,可以通过放松、正念冥想、闻香,还有其他的一些运动,来调整状态。

如何帮孩子“收心” 这份指南请收好

对于儿童青少年来说,假期使用电子产品的时间增加,“节后综合征”的情况相对更明显。

儿童青少年“节后综合征”的表现主要为头晕、头痛、胸闷、气短、恶心、呕吐等症状,还有一些儿童青少年出现入睡困难、情绪低落。

首都医科大学附属北京儿童医院精神科副主任医师李瑛表示,这些症状一般都找不到明确的器质性因素,个体差异较大,在这个群体当中,大部分孩子可能很快地去调整自我,但是有一小部分的孩子可能会存在一些困难。

“节后综合征”比较严重的孩子往往伴随电子产品使用过多的情况。帮助这部分孩子调整情绪,很重要的一步是帮助他们缩短电子产品的使用时间。

李瑛介绍,在电子产品使用上,从心理角度的建议一般是替换策略,创造更有趣的时间,去占用电子产品的使用时间,而不是强有力的管控。

专家介绍,帮助孩子减少电子产品的使用时间,一定要循序渐进,不要一刀切。在初期,家长可以寻找一些适合孩子观看的纪录片,陪伴他们一起观看。经过三到五天的调整,大部分孩子都能消除“节后综合征”的症状,适应规律生活。

合理安排作息 避免假日“心脏综合征”

假日期间,饮食的不规律和作息的颠倒等问题,除了会容易患上“节后综合征”,还有可能会加重心血管负担。因此,假期休息还要警惕另一种综合征——“心脏综合征”。

专家提示,假日“心脏综合征”有多种多样的表现,可能出现心慌、胸闷、憋气,大部分人是由于疲劳和生活节奏改变引起的。此外,对于患有心脏病的人,要合理安排作息,避免加重心血管疾病发作的几率。

专家介绍,通过改善生活方式或许能让症状在短期内消失,如改善睡眠、清淡饮食,少饮酒不酗酒等。

对于有心脏疾病的患者来说,哪怕是熬夜,



都可能会使得疾病变得更加严重。假日期间,更应该合理安排作息,规律服药。如果通过改善不良习惯,症状不能得到缓解,则要及时就医。

莲藕的好处

莲藕全身都是宝。《饮膳正要》中记载,藕具有补中、益气、养神的作用,可以除百病、消烦渴,经常食用可以令人生津悦泽。

《本草纲目》中记载,莲藕全身都是宝,不同部位有不同的药用价值。

荷花:可以生用、熟食,性凉,味甘苦,具有祛湿止血的功效,对于呼吸道感染,比如感冒、咳嗽,也有一定缓解、治疗作用。

荷叶:性平,味甘、涩,具有清热功效。将荷叶制成荷叶茶后,冲泡饮用,可以帮助降血脂、降血压、减肥瘦身。

莲子:健脾、止泻、止带、养心安神。
藕带:清热化痰、除烦止渴。



莲藕的5大好处

- 1.降脂益肠道:莲藕富含膳食纤维,有助于降低胆固醇水平,促进肠蠕动,预防便秘。
- 2.抗衰老防癌:莲藕中含有丰富的维生素C及多酚类物质,具有抗自由基、抗氧化和延缓衰老等功效,还有助于预防癌症。
- 3.辅助改善心情:莲藕中富含B族维生素(特别是维生素B6)。补充B族维生素有助于减少烦躁,缓解头痛和减轻压力,进而改善心情。
- 4.益神助消化:莲藕含有丰富的钾、锌、镁等矿物质。有利于保持肌肉和神经的正常工作。另外,这些营养素还有助于分泌消化酶,改善消化功能。
- 5.稳定心率降血压:莲藕中钠少钾多,有助于调节血压和心率,对于心脏及全身健康均有益。

莲藕的4种美味吃法营养加倍

一、虾滑藕盒:补肾益精、健脾和胃、润燥明目
枸杞子:滋肾明目、补肝肾;胡萝卜:健脾、润燥。

二、莲藕党参猪蹄汤:健脾滋肾、美容养颜
党参:补中益气、健脾胃;枸杞子:滋肾明目、补肝肾;陈皮:燥湿化痰、行气健脾;猪蹄:滋阴补肌、养血润燥。

三、茯苓莲藕粥:助消化、清肠胃
茯苓:健脾和胃;莲藕:清热生津、健脾开胃;红枣:补益脾胃、养血安神;粳米:健脾生津、除烦渴。

四、《温病条辨》推荐五汁饮:帮助缓解口干舌燥、解酒
梨:莲藕(生食):清热生津;麦冬:清热养阴;芦根:清热生津、除烦;荸荠:清热、消积。

制作方法:取梨1000克、荸荠500克、芦根100克、麦冬500克、莲藕500克,清洗、去皮、切块后一起榨汁饮用。



健康小贴士:脾胃虚寒者、糖尿病患者谨慎

饮用。

保肝不踩雷 请收好这份指南

春节假期,在与家人欢聚的时光里,大家尽享美食美酒,沉浸在团圆的喜悦中。然而,快乐之余,我们的肝脏却可能不堪重负。接下来,就为大家带来一份养肝科普指南,助您呵护肝脏健康。

保肝的“酒桌守则”

肝脏堪称人体的“超级解毒工厂”,平日里默默承担着繁重的工作,一刻不停歇。对于肝病患者来说,肝脏已然处于“超负荷”运转状态,格外脆弱。饮酒时,我们一定要坚定地对酒精说“不”。

酒精一旦进入人体,便会随着血液迅速流向肝脏。其代谢产物如同锋利的小刀子,直接刺激肝细胞,给本就疲惫的肝脏带来难以承受的伤害。倘若肝病患者继续饮酒,不仅会导致病情恶化,严重时甚至可能危及生命。

护肝美食挑选秘籍

肝病患者在享受美食的过程中,可得学会挑选对肝脏有益的食物。首先,要和高油脂、高蛋白、高糖的食物保持距离。这类食物就像沉重的包袱,会增加肝脏的代谢负担。相反,我们可以多选择一些优质蛋白含量丰富的食物,比如瘦肉、鸡肉、鱼肉等。这些食物富含的蛋白质不仅营养丰富,而且容易被人体消化吸收,能够为肝脏提供充足的营养,助力肝脏修复与恢复健康。

维生素也是肝脏不可或缺的好朋友。要多吃富含维生素的水果和蔬菜,对肝脏大有裨益。柠檬、草莓、橙子、猕猴桃等水果,以及青椒、菠菜、西兰花等蔬菜,都是补充维生素的优质来源。它们不仅能增强身体的免疫力,还能让肝脏更有力量对抗疾病。

另外,我们还需严格控制盐的摄入量。世界卫生组织建议,每人每天盐的摄入量最好不要超过5克。不妨尝试用低钠盐来代替普通食盐,这样既能满足味蕾的需求,又能为肝脏健康保驾护航。如果合并有腹水或水肿的情况,那就更要严格限盐限水,食盐摄入量需控制在2克以内,腹水患者水分摄入量则要控制在500—1500毫克之间。

有些食物,对于肝病患者来说,就如同隐藏在暗处的“定时炸弹”,必须小心避开。

如坚果壳、烤得过硬的面包等粗糙、坚硬的食物。尤其是对肝硬化患者而言,他们的食管和胃底静脉可能已经出现曲张的情况,一旦食用这些食物,就极易划破血管,引发上消化道大出血。

爱肝的“作息小贴士”
肝脏在夜晚承担着为身体解毒和修复的重要功能。熬夜会扰乱肝脏正常的工作节奏,严重影响其功能发挥。因此,我们要尽量保证充足的睡眠,让肝脏能够得到充分的休息,以便于假期后快速恢复活力。



立春养生小妙招

春节假期即将结束,立春节气已至。熬夜守岁、大快朵颐之后,有人会出现不同程度的精神疲惫、睡眠紊乱、消化不良等不适。结合春季养生特点,围绕“养阳、养肝、调和身心”的主题,为大家的健康支招。

立春“咬”出健康

春节假期期间熬夜、饮酒、玩乐,不少人出现眼睛干涩、身体疲劳等不适。这些身体不适,可能是肝功能受损的早期表现。眼下已进入春季,肝气开发,正是养肝的好时候。除了调畅情志,加强锻炼外,还可以从饮食入手巧养肝。

俗话说“立春咬春,病不沾身”。“咬春”不仅是传统习俗,也是一种健康的生活方式。日常生活中适宜养肝的绿色蔬菜为菠菜、韭菜和豆芽等芽类蔬菜,但选用时要注意适宜人群。菠菜含草酸较多,吃时宜先用沸水焯后再烹调,以免妨碍机体对钙的吸收。韭菜性热助阳,含蛋白质较高,阴虚体质或患有疮疡者不宜食用,慢性肾病及痛风患者应慎用。豆芽有利于肝气疏通、健脾养胃,吃时应尽量保持其清淡的性味和爽口的特点。

此外,中医认为,春季五行对应于木,五味对应于酸,人体五脏对应于肝。春季饮食应遵循“省酸增甘”的原则,酸味入肝,春季肝气旺盛,多吃酸味食物会使肝气过旺,影响脾胃功能,少吃酸味食物,多吃甘味食物如红枣、蜂蜜、山药、地瓜、草莓等以养脾气;适当食用辛味食物如蒜、姜等,有助于阳气的生发和驱散寒气,但需注意不要过量,以免助热伤阴。

不过,春季气候干燥,人容易上火,出现舌苔发黄、口苦咽干等症状,饮食宜清淡,多补水。

少吃一口舒服一寸

建议晚餐要尽可能少吃一点,减少摄入高能量饮食,因为晚上吃太多会加重脾胃负担,导致中焦淤滞,影响睡眠质量。睡觉应该先睡心、后睡眠,让心清静下来,才能够尽快地进入睡眠状

态,此外,要减少无效卧床时间,建议早睡早起,避免过度贪睡,控制白天休息的时间,增加日常活动量。

推荐两款泡茶饮。菊花加枸杞泡水喝可益精明目、滋补肝肾,改善熬夜后眼睛干涩。部分人群熬夜后精神差、疲劳、脾气暴躁,可用理气安神的茉莉花配提神醒脑的薄荷泡茶喝。

春天是阳气生发的季节,应该顺应自然规律,调整作息。此时应“夜卧早起,广步于庭”。一般晚睡不要晚于23时,最好在22时上床就寝,以利于肝血归经、滋养脏腑;早上起床后,可以到户外走一走,感受春日的萌生与润泽之韵。

运动不要太剧烈

立春万物生发,户外活动可以促进血液循环,利于气血运行和阳气开发。建议选择节奏舒缓的运动。年轻人可以选择跑步、打羽毛球、打篮球、踢足球、登山;年龄较大的人群可以选择散步、体操、太极拳和八段锦,使气血通畅,提高免疫力。

锻炼身体时需要注意以下几点:循序渐进,避免突然加大训练强度,运动前充分热身,做一些简单的拉伸运动,以防后续运动拉伤韧带和肌肉。运动前,少量进食,空腹锻炼有可能诱发低血糖和心脏疾病。立春时节乍暖还寒,开始锻炼的时候尽量不要脱掉外衣,等身体感觉微热后再逐渐减衣,当锻炼结束时,马上擦干身上的汗,穿上保暖外套,防止着凉。



原来补钙这么简单 这几种方法很有效

补钙话题已是老生常谈,但对于科学补钙,依然存在不少误区。

那么,哪些因素影响钙吸收?食补该如何选择?不同年龄段人群的补钙需求有何不同?科学补钙,以下几点很有效。

早晚一杯奶 补钙它最强

最新版《中国居民膳食指南》推荐每天吃300~500克奶及奶制品。根据中国营养学会推荐,成年人每天钙摄入量应为800毫克。每天喝两杯奶(大约相当于2包250毫升纯牛奶的量),即可满足三分之二的钙摄入量需求。

食补是补钙的首选方式,若食补不足或消化吸收有问题,再考虑药物补充。

■ 喝牛奶补钙重要的是足量
喝奶或奶制品补钙更重要的是足量,时间上并没有特殊要求。不过对于消化功能比较弱,一次喝多了比较容易腹胀腹泻的人群来说,要注意不要空腹喝,尝试少量多餐地去喝。

中老年朋友晚上喝牛奶不宜太晚,可在睡前两小时或改为白天饮用,避免夜尿增多影响睡眠。

补钙的同时别忘了补VD(维生素D),晒太阳、补充剂都可以促进身体对于钙的吸收。

■ 不同种类牛奶怎么选?
从补钙效果看,全脂、低脂、脱脂等牛奶差别不大,保证摄入量是有效补钙的关键,可根据个人需求和健康状况选择。

健康人群——正常摄入的情况下,全脂、低脂、脱脂均可,如果摄入量较多,比如达到或者超过500毫升,考虑选择低脂或者脱脂。

超重或肥胖、血脂异常等慢性疾病患者,或者其他有控制体重、血脂等需要的人群——建议优先选择低脂或者脱脂。

■ 喝不了牛奶怎么办?
目前,临床上会遇到很多牛奶过敏,或吃不了奶制品的人,可以尝试多吃含钙高的食物,主要包括绿叶蔬菜、豆制品(南豆腐、北豆腐、豆腐干等)、坚果(腰果、芝麻等)、海鲜、芝麻酱等。

同时,必要时还要根据实际情况在医生指导下使用补充剂或者药物。

咖啡放心喝 提神不脱钙

咖啡能短期内提高新陈代谢,增加排尿的频率和尿量,但并不会导致大量钙的流失。研究显示:一杯咖啡大致会导致2~3毫克的尿钙排出。
■ 怎样健康喝咖啡?
每天咖啡因摄入量控制在400毫克以内(大约2~2.5杯美式咖啡)。

推荐选择拿铁、摩卡等含有牛奶的咖啡饮品,可有效补充因咖啡因摄入而流失的钙。

骨头汤补钙 效果很有限

100毫升骨头汤中的钙含量仅为2~3毫克。骨头汤中的钙含量非常低,主要因为骨头中的钙与磷结合形成羟基磷灰石,这是一种不溶性物质,难以在熬煮的过程中被溶解出来。

骨头汤中的白色物质并非钙,而是饱和脂肪酸和嘌呤,过量饮用会导致肥胖、血脂升高、尿酸高等。

■ 加醋熬煮骨头汤能促进钙溶解吗?
骨头汤里加醋只能溶解少量的钙,但总量依然有限,与同等容积下的牛奶相比,钙含量不足其十分之一。

■ 骨头汤里加点虾皮能补钙吗?
虾皮含钙量高,但其吸收率较低,与牛奶相比差距明显。且煲汤时撒的虾皮量很少,补钙效果有限。

应该从什么时候开始补钙

补钙贯穿一生,人体的骨量会在30岁左右达到顶峰。越早注重补钙,峰值骨量积攒越高,老的时候患上骨质疏松的风险越低。

■ 女性比男性更需要关注钙的补充
女性骨量相对储备更少,且在怀孕和围绝经期时骨质流失更快、支出更多,因此,更应注重钙的补充。

■ 上了年纪,怀疑骨质疏松了怎么办?
上了年纪如果出现身高变矮、腰背疼痛等症状,或体检发现骨密度降低,要引起重视,及时就医进一步确诊。明确诊断之后要遵医嘱通过饮食、补充剂或者药物等手段进行治疗,同时搭配必要的运动来增强肌肉力量、强化骨质。

■ 钙片如何选择?
大多数人——碳酸钙;
消化能力不足、有便秘等基础病的人——葡萄糖酸钙、乳酸钙等。

午睡要注意什么

“中午不睡,下午崩溃。”忙碌的生活中,午睡已经成为许多人缓解压力、恢复精力的重要习惯。

最新的研究发现:那些经常午睡的人,大脑衰老可能更慢!那最佳午睡时长是多少?午睡要注意什么?

最佳午睡时长来了:别超30分钟

2023年4月,《肥胖》期刊上发表的一项研究显示,最佳的午睡时长为30分钟以内。

与不午睡的人相比,午睡超过30分钟的人,高体重指数(BMI)、代谢综合征风险增加41%,特别是腰围、空腹血糖和血压方面。

而午睡小于30分钟的人,代谢健康风险则不存在,而且在血压方面表现得更好。

午睡太久反而可能对健康不利,尤其是这类人!

2024年6月,《欧洲神经病学杂志》上发表的一项研究显示,对于高血压患者,午睡不能超过30分钟,长时间午睡增加中风的风险。

与午睡1~30分钟相比,午睡31~60分钟与中风风险增加27%,午睡超过60分钟与中风风险增加37%。

经常午睡的人,大脑衰老可能更慢

都说睡觉就是大脑在“充电”,果然研究中也证实了这一点。

2024年11月21日,《科学》上发表的一项研究显示,30分钟的小睡(浅睡眠)能够有效提升认知表现,让大脑进入最佳状态。午睡常常就是这类浅睡眠。

2023《睡眠健康》期刊上发表的一项研究显示,经常午睡的人,与较大的总脑容量之间存在因果关系,午睡减缓大脑随着年龄增长而萎缩的速度,从而有助于保持大脑健康。

具体说,经常午睡的人,总脑容量更大,相当于脑容量衰老减缓2.6~6.5年。

保持适当午睡,好处还有这些

- 1.有效预防老年痴呆
2021年发表在《综合精神医学》上的一项研究显示,午睡能有效预防老年痴呆,并且有规律地午睡还可以提高思维敏捷性。
- 2.降低心血管疾病风险
2019年发表在《心脏》杂志在线版上的一项研究发现,偶尔午休(每周1~2次)的人与那些根本不午睡的人相比,中风/心力衰竭发生的风险几乎减少一半,降低了48%。
- 3.有助调节负面情绪
白天小睡可以调节情绪,改善午睡后的心理状态。2010年发表在《精神病学与临床神经科学》上的研究发现,午睡后清醒期间,快乐、放松成分的量值显著升高。

健康午睡,留意这几点

- 1.午睡时要注意保暖
天冷时午睡一定要做好防寒保暖。这是因为人体在午睡时体温降低,抵抗力也会变弱,这就使得寒气温度的概率大大增加。
- 2.吃完饭别立即午睡
很多人午休时间较短,吃完午饭抓紧休息成为常态。医生建议,吃过午饭后,尽量在阳光下车散步10~20分钟,疏解饭后的饱腹感,促进消化,给胃提供一点休息的时间。然后再午睡。
- 3.刚吃过午饭,胃里面充满了食物,消化系统在此时最忙碌,因此在午睡会影响胃肠道的消化,令食物的吸收受到阻碍,甚至引起食物倒流,长期这样下去会令胃部产生病变,对人体的消化功能有严重的影响。午睡的质量也会受到影响。
- 3.趴着午睡垫得高些
趴在桌上午睡,身体无法舒展,会导致血液循环不畅,增大血管的压力。趴在胳膊上睡觉,也会使身体多处神经受到压迫,往往造成午睡时心中焦虑,入睡困难。
- 同时,伏案的姿势使颈椎、腰椎和背部承受较大的压力,长此以往易造成这些部位的损伤。
- 医生建议,上班族在午休时应尽量仰卧在椅子上,如果条件不允许,则应尽量将头部垫高,趴在松软的枕头和垫子上午休。
- 4.午睡后按摩颈腰背
午睡后宜慢慢醒来,突然惊醒会导致血压波动,引起头晕等症。
- 午睡后可以进行简单的按摩。比如,在面部进行干洗脸的按摩,能够促进血液循环;按摩后颈部、腰背部,能得到较好的舒缓,让身体各项机能逐渐“苏醒”过来。

来源:光明日报·央视网等

声明

陈叶新不慎将高庆的《出生医学证明》丢失,编号:K140405022,现声明作废。