

节后综合征 您有没有中招

春节长假后,没有懒觉睡了、没有红包抢了,很多人还都沉浸在休假模式中。虽然几天后又是元宵节,却好像没有长假期的感觉。唉,班要上,钱要挣,如何尽快调节身心,摆脱这些综合征困扰、心情愉快地投身正常工作和生活中呢?让专家给您支个招。

●节后综合征

名词解释

春节后的节后综合征,实际上并不是指某种具体的疾病,而是指在七天长假前后过程中由于生活规律、生活节奏、社会角色的变化和调整,所引发的一系列身心不适应。包括各种躯体症状、心理问题和社会适应问题,还可以理解为某些疾病状态和亚健康状态。

节后综合征是现代社会大多数人的一种正常心态,一般节后一周左右可恢复,无需过分担忧。

症状一:

头昏眼花、睡眠紊乱

春节期间走亲访友或外出旅游,或通宵达旦上网、搓麻将。眼、脑充血,周身血液循环失调,出现头昏、头痛、眼花、记忆力减退、肢体麻木等不适症状,如果上网或打麻将场所有吸烟者,久处污染环境中,还容易引起呼吸道疾病。专家表示,人的生活习惯、环境因素的突然改变,导致精神过于紧张,打乱了睡眠与清

醒的生物节律,身心过于疲劳,于是导致了睡眠紊乱。

应对措施:尽快恢复原来的生活规律,确保睡眠规律性;睡前不要让大脑高度兴奋,可用听音乐等手段静心;每晚坚持热水泡脚5~10分钟;可在睡前适当饮用热牛奶、豆浆。

熬夜会使人消化系统循环变差,所以不能吃太饱,并以清淡为主,多吃维生素含量高的食物。胃肠不好和睡眠不好的人可喝枸杞泡的热茶或菊花茶。

症状二:

精神涣散、不想上班

春节长假过后,第一天上班心里很抵触有没有?甚至有些人还有一种抑郁、烦躁的情绪,感觉整个世界都不好过。

应对措施:这部分人要从生活内容到作息时间都积极作出相应的调整,静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。也可每过两个小时进行一次绵长而深厚的呼吸,想像随着每次的呼吸,紧张感也离开了身体。另外,建议上班前洗个热水澡,尽量恢复到节假日前的作息时间。

症状三:

心神不宁、情感失调

有些人能忙不能闲,平时腿上好像上了发条,一天到晚忙得不亦乐乎,倒也感觉挺好。平时习惯了快节奏的工作和生活,突然停下来无所事事,易导致心理失

衡,机体的新陈代谢和生理功能就会处于抑制和降低状态,神经内分泌系统功能发生紊乱,血液循环减慢,脑部供血不足,于是变得无精打采。

应对措施:对于这种心理失调症,关键在于进行积极的自我调适。工作时要尽量调整状态,投入认真;休息时也要给心灵放假,学会休闲、娱乐。此外,可以多吃富含维生素C的水果,帮助缓解症状。

症状四:

没有胃口、消化不良

春节走亲访友时,天天是鸡、鸭、鱼、肉等美味佳肴。过不了几天,有些人便觉得毫无胃口,吃不下东西了,肚子胀满不适,胃部隐隐作痛,再好的饭菜也不想吃,甚至看见就恶心。有些过量食用的人,会在饭后半小时后,突然出现心慌气短、心跳过速等一系列症状。

应对措施:除了管好嘴巴,让胃肠道好好休息外,可以积极参加一些自己喜欢的运动,如快走、慢跑、做操、打球或跳舞等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让身心“动”起来,胃口也会随之调整到正常状态上来。另外,要多吃新鲜蔬菜和水果,促进胃肠蠕动,加快体内有害物质排出。一般来说,轻者休息一下就会改善,症状重者就要去医院求治。

症状五:

狂抢红包、眼睛不适

年轻人过年天忙,忙着抱着手机抢红包;又或者一天到晚与电脑为伴,沉溺于下棋、聊天或者玩网络游戏。几天下来,只觉得头重脚轻,眼睛发干,涩痛不适,看东西发花,甚至还会出现双影。这便是因整天看电子产品导致的网络综合征。

应对措施:控制自己的上网时间,用手机、电脑超过一小时应休息15分钟。可多吃些动物肝脏、瘦肉、胡萝卜和豆芽等富含维生素A和蛋白质的食物,或用菊花、枸杞泡茶饮用,这些都有益于消除眼疲劳。必要时可在医生指导下用一些眼药水。

●节后心态调节建议

消除春节综合征,关键是少“糖”多“氧”,少吃多动——

- 1.保持正常的睡眠习惯或睡眠时间规律;
- 2.保证开窗通风,无论是家里还是办公室;

- 3.不吃甜食、精制淀粉和脂肪,饮食以鱼类、新鲜蔬菜、水果等食品为主;

- 4.每次吃七成饱,每日吃两到三餐,不吃或少吃零食(水果除外);

- 5.每天做有氧运动1~2个小时,能走路时不开车,能爬楼梯时不坐电梯,做“低碳一族”;

- 6.不要长久静坐,保持放松的姿势,必要时做保健按摩和蒸桑拿热疗。

不是所有糖友都适合运动

我们经常劝人要多运动,健康生活在于运动,特别是糖尿病患者,要“管住嘴,迈开腿”。但并不是所有糖友都适合运动,今天我们就来说说糖尿病患者运动的注意事项。

运动能力为糖友带来哪些好处 运动可以提高胰岛素敏感性,减轻胰岛素抵抗;改善葡萄糖代谢,降低血糖;促进血液循环和心脏健康,改善心肺功能;减轻中度高血压;降低甘油三酯水平;精力充沛,缓解压力;增强肌肉力量和身体灵活性;减少身体脂肪含量,保持体重;减少血栓形成的风险。

这些糖友可以运动 糖耐量减低者;无显著高血糖和并发症的2型糖尿病患者;稳定的1型糖尿病患者;稳定的妊娠糖尿病患者。

以下情况的糖友不宜运动 糖尿病酮症酸中毒;空腹血糖>16.8mmol/L;增殖性视网膜病;肾病Cr>1.768mmol/L;严重心脑血管疾病:不稳定型心绞痛、严重心律失常、一过性脑缺血发作合并急性感染的患者。

运动后注意事项 运动后要仔细检查皮肤、足部及关节是否有损伤,如有损伤应请专业医护人员处理,不得自行处理。

运动后做好记录,观察运动降低血糖的作用,如运动量较大,当天睡觉前最好测一次血糖。

运动后感到不适,请咨询专业医护人员,对您的运动计划作相应调整。 据北京青年报

一杯养生茶带你远离节后综合征



春季饮茶建议以“绿”作底

茶叶可分绿茶、青茶、黄茶、白茶、红茶、黑茶六大类,春天最适宜饮用绿茶。推荐在绿茶的基础上,根据个人情况和口味偏好,添加不同的药材,炮制各类“药茶”,对于缓解节后综合征更有帮助。

专家提醒,尽管春天喝绿茶比较适宜,但胃寒的人则最好少喝绿茶,可直接以药食同源的食材泡茶,又或将作底的绿茶换成乌龙茶、铁观音等中性茶,同样也能起到不错的功效。

★消食健胃

推荐山楂、麦芽

由于春节期间亲友聚会,少不了吃吃喝喝,大鱼大肉、糕点零食更是少不了,因此不少人节后出现胃口不好的情况。对此,专家推荐不妨喝山楂茶。山楂中含有丰富的有机酸,对促进食物消化、减轻积滞有积极的帮助。一般积滞时,都习惯用山楂煮

水,根据个人爱好添加冰糖等调味。但其实山楂也可以放入绿茶中,一同用热水冲泡,同样有消滞的作用,也更方便上班一族饮用。把6~10克山楂与6克绿茶放在杯中,加入沸水,盖上盖子泡六七分钟即可饮用。

另外,麦芽也有行气消食、健脾开胃的功效。用6克麦芽与6克绿茶同泡也可,适合不喜或不宜食酸的人饮用。

★清火解毒

推荐菊花、芦荟、薄荷

过食鱼肉和辛辣煎炸食物,加上熬夜,春节过后是否发现自己“上火”了?轻则口气重、大便干结,重则咽喉疼痛、口舌生疮、口臭、便秘,甚至脸上出“痘”。怎么办呢?专家表示,多喝绿茶其实就能起到解毒清火的作用,如果感觉自己“上火”得厉害,还可以在绿茶中加上几朵菊花,达到清肝明目的功效;如果便秘严重,建议配上适量决明子或芦荟饮用,有清肝降火通便的作用。

爱美的女性推荐绿茶加芦荟汁,可清

肝火、通便秘,排毒养颜,处于经期的女性则建议将绿茶改为乌龙茶,避免过于寒凉。

泡茶次数不宜多

喝茶养生其实有许多讲究,比如怎么泡、什么时候喝等。专家介绍,喝茶要注意首先是不宜空腹喝,避免对胃肠道黏膜造成刺激,导致胃肠道不适;其次是不要喝太浓的茶,避免造成神经系统兴奋,导致失眠甚至心动过速等。

想要药茶既可口又保证效用,泡的次数不宜过多。一般来说,新茶叶头道水是要倒掉的,视为洗茶。第二道水泡的茶是最好的,一般泡几分钟,茶叶和药材中的有效物质才会慢慢渗出,此时适宜慢慢饮用。当茶水喝得剩下三分之一时,就可以加第三道水了,此时茶味并不会很淡,也有一定的功效。喝完第三道茶后,建议重新添加茶叶和药材重新冲泡,才有比较好的效果。

据羊城晚报(图片来自网络)

抗血栓 这个常见蔬菜是好手



心脑血管疾病是威胁中老年人生命的头号杀手。您知道吗,在心脑血管疾病中,80%的病例是由于血管中形成血栓,血栓也被称为“卧底杀手”、“隐蔽杀手”。

据相关资料统计,因血栓性疾病导致的死亡已占全球总死亡数的51%,远远超过肿瘤造成的死亡。

比如,冠状动脉血栓可引发心肌梗死,脑动脉血栓则有可能诱发脑卒中(中风),而下肢动脉血栓则有发生坏疽的风险,肾动脉血栓有可能引发尿毒症,眼底动脉血栓则增加了失明的风险,下肢深静脉血栓脱落会诱发肺栓塞(可猝死)。

抗血栓形成是医学中的一个大课题,有许多医学方法防止血栓形成,而日常饮食中的西红柿有助防止血栓形成,这一重要知识点,希望大家都能有所知晓:有研究发现,一份西红柿汁可以使血液黏稠度下降70%(有抗血栓形成的效果),并且这种降低血液黏稠度的作用可持续18小时;还有研究发现,西红柿籽周围的黄绿色胶状物,有降血小板凝集防血栓形成的作用,每四个西红柿中的胶状物质,就可将血小板活性降低72%。

再推荐给大家两个简单易操作的西红柿抗血栓食谱,平时做起来,保护自己和家人的心脑血管健康:

做法一:西红柿汁

成熟西红柿2个+橄榄油1匙+蜂蜜2匙+少许水→搅拌成汁(两人份)。

注:橄榄油也有助抗血栓,强强联合效果更好。

做法二:西红柿、洋葱炒鸡蛋

西红柿、洋葱切小块,稍加油,稍稍煸炒起。热锅加油炒鸡蛋,八成熟时加入煸炒的西红柿、洋葱,加调料,即可起锅。

注:洋葱也有助于抗血小板凝集而抗血栓,西红柿+洋葱,强强联合,效果更佳。 据人民网

杀了一只鸡,结果病毒感染得了肺炎

医生紧急提醒:接触这些禽类要注意

我国农村一直有饲养鸡、鸭的习惯,家里来客人时便宰杀用以招待。但您知道吗?杀鸡杀鸭可能会得“肺病”。今天,我们就来看看几个真实案例。

叶女士是福建人,弟弟在义乌工作。此前,叶女士来义乌探亲,出发前宰杀了自家饲养的一只鸡,想以此作为礼物送给弟弟。然而不幸的事情发生了,叶女士刚到义乌两天,就出现了头晕乏力,继而出现高热,最高体温达40℃,呼吸困难,口服退烧药疗效不好,叶女士被家人紧急送到医院,抽了血、做了胸部CT,发现得了严重肺炎,最后明确是一种叫鹦鹉热衣原体的细菌感

染了她的肺。

金大爷是义乌本地人,家里有自留地种着菜。2020年开春后,金大爷用鸡粪给自家菜地施肥,没过几天,他就出现咳嗽发热,最高体温达39.7℃,送到医院做

检查发现也是严重肺炎。因为病情严重,

金大爷不得不气管插管,打着呼吸机在重症监护室住了十多天,算是九死一生。

最后通过肺泡灌洗液宏基因测序,明确了也是一种叫鹦鹉热衣原体的细菌感染了肺部。

浙大四院呼吸科医生孔铖瑛介绍,鹦鹉热衣原体属于衣原体目、衣原体科、衣原

重症肺炎导致死亡。

医生提醒,如果接触禽类后出现发热、咳嗽咳痰、乏力等不适症状,应及时到医院检查,明确是不是鹦鹉热衣原体导致的感染。如果确诊患上鹦鹉热衣原体肺炎,也不必过于担心,遵从医嘱用药可以治愈。

另外,鹦鹉热衣原体肺炎的预防重在防控,接触禽类或接近饲养禽类的环境最好佩戴口罩,勤洗手;平时加强营养、注意休息,提高自身免疫力;如家中有老年体弱人员,应尽量避免接触禽类及饲养禽类的环境。

全媒体记者 柳青 通讯员 金南星

义乌市融媒体中心主办

义乌传媒第6届皮草服装直销节

现金红包送

工厂开仓清货

全场买一件再送一件

地址:江东东路33号义乌市融媒体中心北展厅 热线:81558155

貂皮大衣

男女皮衣

派克服

颗粒绒

双面呢

羽绒服

羊毛衫

C M Y K

广告