



# 卫生周刊

WEIJIZHOUKAN

## 健康视点

# 上班啦,别再对假期“恋恋不舍”!

### 专家提醒:自我调节是关键

“一上班就觉得自己浑身没劲。觉得自己的身体来公司上班了,而灵魂还躺在家里的床上。”在八天长假后工作日的第一天,刚毕业一年的杨成跟记者打趣道。又是一年黄金周,长假结束,回归正常作息时,很多人都对假期“恋恋不舍”,更有甚者出现浑身乏力、嗜睡、失眠、精力不集中、厌食、恐惧、孤独、烦躁的情况。回归工作却感觉像生病?或许你得了“假期综合征”。



## 什么是“假期综合征”?

“假期综合征”在长假后出现最多,主要表现为感到浑身乏力、嗜睡、精力不集中、厌食、恐惧、孤独和出现头晕、口干舌燥、烦躁、腹痛腹泻等症状。长假期间,人们处于很松散的状态,有的彻夜看电视、上网,晚睡晚起,生物钟被打乱。节后上班,晚上睡不着,白天睡不醒,导致身心疲惫。

上饶市第三人民医院医务科主任、心理治疗师柯强表示,

导致假期综合征的根本原因是平时工作学习中太压抑,而放假的时候又太过放松,导致身体和心理失衡。在高度紧张的工作状态下,人的大脑中枢会相应建立起一套高度紧张的思维和运作模式,以使人们能够适应快节奏的工作、生活模式。如果人们一下子从上述状态中停下来无事可做的

## 自我调节走出倦怠

柯强提醒,要走出假期综合征,可以从饮食、作息、心理三个方面入手,抓紧时间自我调节,从生活内容到作息时间都作出相应的调整,静心思考上班后应该做的事,慢慢摆脱节后不适,进入正常生活状态。

饮食方面,应尽快停止各种应酬,同时合理改善饮食结构。节后饮食可以适当减少肉类的摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜,尤其是富含B族维生素和矿物质的深绿色蔬菜,洋葱、西兰花等都是不错的选择。不少瘦身人士因为假日“放松警惕”吃多了一些,节后便开始节食,吃得很少或是只吃蔬菜水果。其实,节后饮食调整应遵循多样性原则,单一食物的营养肯定是不全面的。

如果吃得过于清淡,也会造成微量营养素和优质蛋白质的摄入量不足。

很多人节假日熬夜是常态,再加上旅途中四处奔波,生物钟完全被打乱。所以,节后要及时调整作息,晚上最好提前2小时躺在床上,不在床上玩手机,定好闹钟,早睡早起。

如果睡不着,不妨在睡前洗一个热水澡、喝一杯热牛奶,用热水泡泡脚、听听音乐都能在一定程度上帮助睡眠。如果上班时提不起精神,可以喝点咖啡或者茶来提提神,有条件的话,中午可以休息一会儿,下午精力更充沛。节后适度运动,如进行一些有氧运动,跑

## 节后调理食谱

想要在假期之后更快地调整状态,不妨试一试下面这份由上饶市中医院名誉院长、老中医叶家瑞推荐的调理食谱。

中医认为脾胃互为表里,假期里暴饮暴食,如果胃肠道负荷过重,可以适当吃一些健脾的食物。芡实、淮山药、党参都是大众比较容易接受的健脾药材,可以在日常饮食中适当添加一些。

### 淮山芡实粥

用料:淮山药、芡实各50克,粳米100克,精盐适量。

做法:1.将粳米洗净,用少许盐腌拌,放入沸水中煮熟。2.把淮山药、芡实用水稍浸,去杂质洗净。3.将淮山药、芡实放入锅内与粳米同煮,待粥成时,加精盐调味即可。

中医认为熬夜会损伤阴液,国庆假期如果因为熬夜和秋燥等原因出现便秘、口干舌燥等症,可以吃一些滋阴润燥的糖水。

### 莲子百合银耳糖水

用料:莲子20克,百合、薏米、芡实各30克,银耳1朵,冰糖适量。

做法:1.将银耳用清水泡发,去蒂撕块,放入锅内。2.将莲子、百合、芡实、薏米洗净,放入锅内加适量清水煮沸。3.转文火煲一个小时,下冰糖煮至融化便可。

(陈令东)

生理和心理的惯性作用,会使人们面对宽松的环境反而感到不适应。

假期综合征属于一种短暂适应障碍现象,长假期间人们有时会无暇顾及生活规律,作息习惯可能被打破,饮食和睡觉都难以保证,因此导致了睡眠紊乱,抑郁、焦虑等情绪发生。不过,别担心,假期综合征不算真正意义上的疾病,只需要自身调节就可以了,一般3到7天就能调节过来,但是一旦调节不好,就必须及时到医院就诊,以免累坏身体又影响工作。

步、打球等,让自己出出汗,能帮助快速恢复状态、打开胃口。

在工作上,应当制定计划,循序渐进。一些上班族节后会出现焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班产生恐惧心理,工作起来也没有效率。在节后短时间内不宜开展强度过大的学习和工作,应当循序渐进,先把最重要、最急迫的事情做完。最好是将工作量化安排,明确每天的任务,保持正常的生活和工作节奏,抛开对工作的厌倦情绪。如果身边有消极怠工的人,尽量不要长时间待在一起,或是过多地相互交谈,避免“感染”倦怠情绪。

但值得注意的是,如果失眠、乏力、焦虑等情况在假期结束较长时间后仍未缓解,或是生理症状如腹泻等仍未好转,则需要引起重视,到医院寻求帮助。

(陈令东)

## 简讯

### 我市举办“安全用药”知识竞赛

本报讯 为促进全市医疗机构安全用药、合理用药,日前,上饶市卫计委举办了全市“安全用药”知识竞赛,各县(市、区)卫计委和市直医疗机构17支代表队共50余人参加了竞赛。

竞赛以安全用药知识笔试为主,共决出个人和团体一、二、三等奖。上饶市第二人民医院和婺源县代表队,信州区和玉山县代表队,万年县、铅山县和弋阳县代表队,分获团体一、二、三等奖;上饶市第二人民医院吴青,上饶市立医院姜继锋和婺源县人民医院胡成杰,弋阳县人民医院张满良、玉山县中医院郑平和万年县人民医院徐柔润,分获个人一、二、三等奖。

今年9月市卫计委在全市范围内开展“安全用药”宣传月活动,各地、各医疗机构以微信推广宣传、展板、安全用药进社区、义诊咨询和健康讲堂等多种形式向广大群众宣传合理用药和安全用药知识,共发放宣传册3千多份,普及合理用药知识17篇(期),义诊咨询群众2万余人。

(陈令东 杜晓雅 文/图)



### 市卫计委监督系统召开工作座谈会

本报讯 为进一步做好2017年度全市卫生计生监督系统双随机一公开工作,引进和完善我市卫生计生监督技术支撑机构,日前,市卫生计生综合监督执法局组织召开了“2017年度全市双随机工作及第三方检测服务工作对接座谈会”。上饶市卫生计生综合监督执法局、各县(市、区)卫生计生监督机构负责人及相关业务人员参会。

会议首先介绍了座谈会的目的和要求,同时对2017年度全市双随机工作进行了布置。各县(市、区)卫生计生监督机构负责人和市局业务科(室)负责人就第三方机构合作对接相关事宜进行了探讨,并初步达成了合作框架协议。此次座谈会为市卫生计生综合监督执法局引进第三方机构、进一步完善年终工作、更好地开展卫生计生监督执法工作奠定了良好基础。

(陈令东)

### 沙溪卫生管理站:紧抓安全生产不放松

本报讯 王翌 记者陈建报道:自10月份以来,信州区沙溪镇卫生管理站扎实抓好各项安全生产工作,为营造安全和谐社会环境奠定了基础。

该站切实提高了对当前安全生产工作重要性的认识,把安全生产工作放在首要位置。重点加强对门诊、输液大厅、预防接种室、儿保门诊等人员密集场所的消防安全设施检查,加强了对检验科、药房、药库等存放化学品部门各环节的安全监管;加强对收费、发药、预检分诊等处视频监控,切实保障人员的安全。

同时,该站还认真细致隐患排查范围,采取“专家会诊”方式,进行科学检查、精确检查,确保通过检查找准问题,发现事故隐患和安全生产存在的盲点,如在检查中发现了楼梯护栏有裂痕,进行了及时加固修复。加强消防安全,制定应急预案,完善管理、巡逻制度,维护消防设施器材确保及时消除消防隐患。一旦发生或遇到紧急情况,相关人员按规定及时赶赴现场组织应急处置,确保基层卫生工作在维护社会稳定中的重要作用。

## 上饶县启动医疗机构、医护人员电子化注册

本报讯 近日,上饶县卫计委召开全县医师电子化注册暨管理培训培训会。该县各(乡)卫生院、街道社区卫生服务中心、委直属医疗单位、民营医院、综合门诊部相关负责人或管理员等共计90余人参加培训。此次培训标志着该县医疗机构、医师、护士电子化注册工作正式启动。

实行医疗机构、医师、护士电子化注册管理,是深化卫生计生领域“放管服”改革的一项重要内容,是卫生计生行政部门依法履行行业准入管理职责的重要手段。会议要求该县各单位切实提高对深化“放管服”改革新形势的认识,深刻理解加快医疗机构、医师、护士电子化注册管理的紧迫性和重要性。

今后,该县将加快电子化注册系统建设,统一电子化注册数据标准、系统运行规则和应用管理机制,加快融入国家电子化注册系统,逐步实现与全民健康信息平台、医疗机构校验、医疗机构质量控制、医师资格考试、医师定期考核、医疗监督执法等信息系统的交互融合、资源共享。同时优化再造政务服务,各单位要提供规范表格、填写说明和示范文本,保证注册登记的申请、受理、审核和决定各环节可追溯、可跟踪。定期分析电子化注册系统中相关医疗资源的配置、利用、运行情况,以利于行政相对人可以通过电子化注册系统实时查询有关事项的办理状态和结果,社会公众也能通过电子化注册系统便捷查询有关医疗资源信息。该县还将加强信息安全保护和诚信体系建设,在保护隐私、责任明确、数据及时准确的前提下,逐步实现电子化注册系统与其他信用信息系统的对接互通。探索为优良信用个人提供更多便利,对严重失信个人实施联合惩戒。

(吴飞 朱冰清)



## 关爱女童

10月11日是“国际女童日”。为进一步引导人们关注女童生存环境,倡导性别平等,促进出生人口性别结构平衡,近日,广丰区卫计委在葛峰乡中心小学开展“国际女童日”倡导性别平等主题活动。活动中,医护人员为女孩们进行了免费健康体检,并为留守儿童、困难家庭女童、单亲家庭女童、重病女童等重点人群送上了小礼物。

饶庆平 摄

