



如何摆脱节后综合征 调整“时差”很重要

春节假期悄然过去，有些市民一时还没有从“节日模式”中调整过来，出现了提不起精神、上班工作效率差，甚至不明原因恶心、焦虑等节后综合征。

如何应对节后综合征？专家认为，科学应对节后综合征，首先要去接受这个状态的客观存在。因为人的身体是有记忆的，长时间处于假日放松的状态后，突然再进入工作学习状态，人的身体、心理、情绪都需要有一个逐渐恢复和适应的过程，所以首先要从心理上接受这样的一个过程。

其次，可以试试慢慢调整“时差”。比如，工作前一天，可以睡得早一点，睡前梳理一下工作需要准备的东西，提前适应工作状态。一开始，不用给自己太多的压力，可以预先在心里有个合理的预期。

节后综合征主要表现为以下几个方面：长期玩乐过度，甚至通宵喝酒打牌，不给身体充分的休息时间，打乱了人体正常生物钟，造成植物神经系统紊乱，“睡眠紊乱”就会找上门；长假期间胡吃海喝，由于身体摄入过多的高脂肪或高热量食物，加重肠胃负担，引起消化不良，表现为腹胀、腹泻或便秘；过节往往出现一天不停嘴的现象，吃多了，就容易撑着，引起神经性厌食；在高度兴奋、高度热闹的节假日过后，又回归到平静的、日常的生活，会感到孤单、抑郁、无聊等症状；假期沉溺于网络，会眼睛发干，涩痛不适；人体的免疫力降低，有些人会有全身燥热、角膜发炎，还伴有牙痛、口腔溃疡等症状。

专家支招，要想尽快摆脱节后综合征，主要应该从身体和精神两个方面入手。从身体的角度来说，首先需要做的就是尽快结束春节假期没有规律的生活状态，避免通宵熬夜、娱乐等活动，重新过回原来有规律、有节制的生

活。其次是调整自己的饮食，从春节假期频繁的聚餐、酒席中解脱出来，也从大鱼大肉中解脱出来，让自己的饮食清淡一点。多吃果蔬可减少胃酸分泌，减轻肠胃的负担，可以多喝白开水或茶水，这样一来，很多身体不适的症状也就自动消失了。

由于人在假期中情绪是自然放松的，而假期结束后面对紧张的工作目标，一时情绪切换不过来，导致肝郁气滞、肝失疏泄、气机不畅，难免情绪低落、毫无精神、不想上班。面对这种情况，要保持积极阳光的心情，也可以双手搓擦肋肋以疏肝理气。

最后一点，就是保持一定的运动量，通过适量的运动让身体从假期的慵懒、倦怠状态中恢复过来，保持身体的活力。很多人因为春节放假，把已经养成的运动习惯中断了，现在假期结束，也要重新恢复这样的运动习惯，通过运动把身体调整到最佳状态。

(记者 何晓燕)

捍“胃”健康 从“吃”开始

你知道吗？胃“三分靠治，七分靠养”。现在很多人都患上了胃病，就是平时不注意养胃护胃。那么，如何养胃护胃？医生指出，捍“胃”健康，从“吃”开始。

吃好早餐是关键

经过一夜的睡眠，人体内储存的葡萄糖已被消耗殆尽，这时急需补充能量与营养，早上不进食，就不能弥补夜间丧失的水分和营养素，使血黏度增加，不利于一夜间产生的废物排出，从而增加患结石以及中风、心肌梗死的危险。①

拒绝冷饮、油炸食物

经常饮用过冷的饮品，会损伤胃部。常食油炸或者油脂含量过高的食物，容易伤害胃部健康。

别吃过烫的食物

过烫的食物经过人的食道进入胃

中，会损伤食道的黏膜、胃黏膜。而黏膜本身有一道保护屏障，一旦被破坏，胃酸便会持续地腐蚀创面，久而久之胃黏膜得不到充分修复，便会引起炎症发生，甚至于引发胃炎、胃溃疡等病症。如常食一些卫生不达标食物，或是在一些用餐环境不达标的场所吃饭，也容易伤胃，且可能引起“幽门螺杆菌”的感染，严重时还会引起胃部消化性溃疡的病症产生。

胃病患者勿多食豆制品

生冷、半生的食物，以及一些未煮熟透的海鲜和肉类，这些食物会影响胃功能的正常运转，造成食物难以消化，引起食欲下降。豆制品这类食物中含有丰富的营养，但吃多也容易伤胃。

这是因为豆制品中含有丰富的低聚糖，较难被肠胃消化和吸收，过量摄入会导致胃部分泌大量的胃液。尤其是患有胃病的人，如不注意控制豆制品的食用量，容易加重胃病。

合理健康饮水

每天早晨起床刷牙后喝杯温水，大概100ml左右，有助于清理肠道，排毒养颜；中午10点左右喝一杯，可解乏放松，润肠通便；午饭前喝一杯，可减负减肥；下午3点左右喝一杯，可提神醒脑，健胃消食；晚上吃饭时如果有汤品类的可以不用喝水。晚上9:30以后最好不要喝水，以免第二天早晨起来眼部水肿。

(记者 何晓燕)

摆脱难缠的银屑病，及时就医很重要

银屑病俗称“牛皮癣”，是一种慢性、顽固性、复发性皮肤病，尤其在天气寒冷干燥的秋、冬两季更容易复发，严重影响患者生活质量。

近日，家住信江西路的陈先生因大腿成片泛红、瘙痒，并且表面有皮屑附着来到位于带湖路汽车站旁的上饶皮肤病医院寻求诊治，“去年下半年我腿上就有小块的红斑，痒痒的。一开始我没有很在意，以为是蚊虫叮咬，后来泛红的部位越来越大也越来越多，痒得受不了，拖到现在才来医院看。”诊室里，陈先生表示自己很无奈。经过邱华生院长的诊断，陈先生大腿上的泛红以及皮屑正是银屑病的典型症状。

银屑病俗称“牛皮癣”，是一种常见的易于复发的慢性炎症性皮肤病，特征性损害为红色丘疹或斑块上覆有多层银白色鳞屑。青壮年发病最多，男

性发病多于女性，北方多于南方，春冬季易发或加重，夏秋季多缓解。病因和发病机理未完全明确，研究发现，本病的发病与遗传因素、感染链球菌、免疫功能异常、代谢障碍及内分泌变化等有关。临床上分为四种类型：寻常型、脓疱型、红皮病型和关节病型。寻常型银屑病最常见，病情较轻，本病呈慢性经过，治愈后容易复发。

经了解，陈先生的工作环境不是很好，长期处于密闭、潮湿、不透风的室内，再加上自身免疫力较差，便不知不觉被牛皮癣“缠上”了。经过一段时间的治疗，陈先生腿部泛红及瘙痒已经减退许多，“听说银屑病很难治，多亏了邱院长，我现在已经基本没有不适症状了，真后悔没有早点来。”邱院长在此提醒患者，不要消极对待自己的疾病。随着皮肤科医学领域对银屑

病发病机制、病情发展等问题的深入研究，银屑病的治疗方法在不断丰富与完善。由于银屑病的治疗周期较长，患者治疗期间需要定期复诊，让医生根据患者每阶段的治疗效果、皮损变化等情况，及时调整用药，以此提高银屑病的治疗效果。另外，多数疾病都是“防大于治”，希望大家提高健康意识，医患之间通力合作，将银屑病的发病率与复发率降之再降。

本版协办单位

上饶市第三人民医院
热线电话：4008066767