

【科普】拜拜喽，节后综合征

台州市立医院 2022-02-11 13:56

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



节后综合征

春节长假已经过去，不少人已经开始返工返岗。回想起春节的快乐生活，对比上班面临的工作压力，不少人会出现不舒服、没胃口、失眠、犯困、浑身提不起劲等症状。

身体在岗位，但灵魂还在放假，这就是节后综合征的表现。

那么该如何调节节后综合征，迅速摆脱这种亚健康状态呢？

调整饮食，摆脱肠胃不适

春节假期，大鱼大肉，胡吃海喝，放纵饮食导致肠胃负担过重，极易出现消化不良，恶心反胃等症状。





假期即将结束时，要逐渐调整饮食结构，减少油腻物的食用，多吃新鲜蔬果、粗粮，清淡饮食，尽快恢复放假前的饮食习惯。

中医小秘方

1 吃滞了，怎么办？

推荐“焦三仙茶”

- 主要成分为焦山楂、焦麦芽、焦神曲各15克，加少量绿茶泡茶饮用。
- 如果脾胃功能不是很好，绿茶可以改成普洱茶，也有消食作用。
- 另外也可以尝试进行中医理疗，包括按揉足三里、中脘、天枢等穴位，对治疗口臭、胃痛、呕吐、消滞等均有疗效。

2 上火了，别乱“降火”

推荐：甘蔗萝卜饮

做法：甘蔗120g，鲜萝卜120g。将甘蔗、萝卜切碎，放入砂锅，加水煮至萝卜烂熟，去渣取汁，倒入杯中备用。每日1剂，随量饮用。

- 有些蔬菜，如**香葱、香菜、蒜苗等**，有其独特的芳香气味，能帮助化积肉食，温中开胃。

3 胃胀难受，试试它

推荐：小麦曲粥

做法：小麦曲（炒黄）30克，粳米200克，将小麦曲、粳米相合，放入沙罐内，加水煮作粥即可。

- 每日1剂，分2次于空腹时食用。

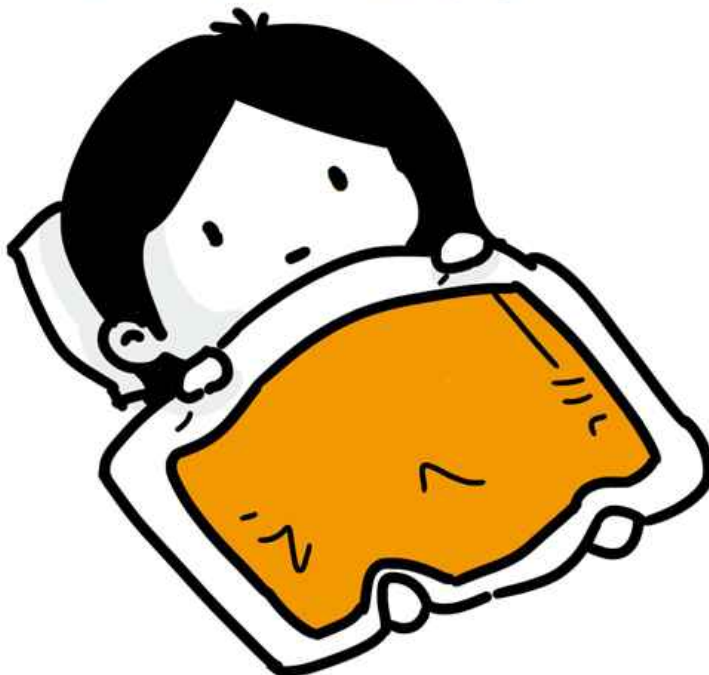
调整作息 摆脱睡眠紊乱

春节期间，终于可以让忙碌了一年的自己好好放松一下，日夜颠倒，晚睡晚起，赖床不起，长此以往，会对身体带来不良影响。

节后上班，早上起不来，工作没效率，白天没精神，晚上睡不着。怎么办？

不相如立

平心起床



一、调整作息。将自己的作息调整为上班状态，恢复之前工作时的入睡时间和起床时间。

- 如果有午睡习惯，中午适当休息30--60分钟，有助于更快调整状态，午后尽量不要喝咖啡和浓茶。
- 睡前用热水泡脚，可以促进血液循环，放松身心，促进睡眠。



二、如果出现头痛、失眠等症状，可以通过适当的运动来进行调节。适当的体育运动能够刺激大脑分泌出抑制兴奋的物质，从而缓解疲劳。

因此，不妨在工作后选择适合自己的运动，比如慢跑、瑜伽等，运动时间为半个小时到一个小时。





调整情绪 摆脱上班恐惧

假期结束后，有些人会无缘由地出现对工作的恐惧，一上班就提不起劲，即使上班了也什么都不想干，内心甚至产生害怕上班的念头。



一、在假期即将结束时，建议进行自我暗示，告诉自己将重返工作，合理安排自己的假期计划。在上班的前一天，做好重返工作的精神准备，给自己预留二十分钟的时间去静心思考节后的工作计划。



二、假期时，我们的精神往往处在一种放松愉悦的状态，而工作时，我们的精神通常是紧张的，这两种截然不同的精神状态之间的转变需要一个循序渐进的过程。因此，节后刚开始工作时也别给自己太大压力，试着从一些简单的工作入手，让自己慢慢回到以往的工作状态中。

三、如果出现了忧虑、不安甚至厌倦的情绪时，尝试做几次深呼吸或者停下手头的工作休息一下，让自己放松下来。空闲时间可以做一些放松运动、听听音乐、看些轻松的电影。另外向朋友们倾诉自己的烦恼也是一种很好的情绪调节方法。



- END -

供稿 | 中西医结合科 蔡力

临床心理科 周洲

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 程茹 孙雅娜 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越