

睡不醒、没胃口、精神不振…… 黄金周过去了,你有这些症状吗? 甩掉“节后综合征”

快请专家来支招

国庆长假结束了,很多人都有这样的感觉:疲惫厌倦,提不起精神,甚至有不明原因的恶心、头晕、焦虑、神经衰弱等;白领人士想到上班就心烦,老人难以适应突然恢复的清静日子;孩子无法安心为即将开始的学习做准备……这就是“节后综合征”的典型表现。如何让自己的身心“马达”尽快恢复正常运转呢?记者联系了郑州市第八人民医院主任医师于海亭。 郑州晚报记者 蒋晓蕾



烦恼一:身心疲惫 不想上班

●典型事件

国庆节发了补助,一连七天,小陈揣着这笔钱,像赶场一样,和在同城工作的同学死党聚会,要么通宵麻将、唱K,要么通宵电脑游戏,还买来许多酒肉零食,在租来的房子里狂欢畅饮。

国庆节一过,马上就要上班了,可是小陈浑身无力,觉得自己病了,就向老板请了假,想再多休息几天。

●症状分析

长假玩乐过度,通宵喝酒打牌造成植物神经系统紊乱,症状表现为头昏脑涨、失眠多梦。

●应对策略

1.按摩、散步、减压,对付睡眠

紊乱和疲劳。可轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分心、听听音乐等;心理疲劳则由过节压力感造成,应设法减轻心理压力。上班前可以洗个澡,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。

2.收假前一天“静下来”,避免高强度应酬,在家休息,吃些清淡的饮食,新鲜的水果,听些轻音乐,晚上早睡。

3.在中午睡上一个多小时,晚上可提前一两个小时入睡,如在晚上9点半洗漱,10点入睡。以便给身体一个缓冲期,消除疲劳,恢复体力。为保证睡眠质量,晚饭不要吃得太迟,睡前不要再吃东西。睡觉前可用热水泡泡脚。睡觉前喝些牛奶。

烦恼二:暴饮暴食 肠胃罢工

●典型事件

假日期间,无论吃的玩的,商家纷纷推出各类诱人的折扣。在郑州工作的小云平时忙得很,都没有时间出来购物,一般都是在网上买点东西,十一长假父母过来看望她,她就领着父母把好吃的好玩的逛了个遍。

昨天,小云突然肚子一阵痛,连续去了好几次厕所,吃了一些止泻药,但似乎没什么作用,最后去医院就诊才知道,由于连日来暴饮暴食、休息不规律,她可能患上了急性胃肠炎。

●症状分析

假期吃得规律、节后容易出现腹胀、腹泻或厌食。

●应对策略

1.应避免过冷、过硬、过辛辣的饮食,减轻肠胃的负担。还可服用一些助消化的药物,如保济丸、酵母片,厌食的可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡、易消化的食物,多吃些新鲜水果、蔬菜。

2.如假期摄入过多煎炸、上火的食物,可以适当喝点凉茶,但若吃了过多冷冻食品,可喝点姜汤,以调节胃肠的阴阳平衡。



■小贴士

清理肠胃之饮食篇

杭菊胡萝卜汤

做法:菊花6克、胡萝卜100克。将胡萝卜洗净切片,杭菊备用;然后,在锅中放水烧开,先下杭菊煮开,再放入胡萝卜片煮熟;最后加入盐、香油调味。菊花有清热、解毒、凉血作用;胡萝卜味甘,性凉,有养血、排毒、健脾和胃的功效。

香菇黑木耳海带汤

做法:水发海带50克、黑木耳100克、香菇两朵,将海带、黑木耳、香菇切丝,加少许植物油、盐下锅煮熟即可食用。黑木耳含有的植物胶质有较强的吸附力,可吸附残留在人体消化系统内的杂质,清洁血液,经常食用还可以有效清除体内有毒物质;同时,海带能够吸收血管中的胆固醇,使血液中的胆固醇保持正常含量。

清理肠胃之按摩篇

顺时针按摩胃腹部区域,将手掌根部搓热,先将右手置于胃部正中,顺时针按摩胃腹部区域。这是由于腹部右侧是升结肠,左边是降结肠,顺时针是依照排泄的流向,帮助肠胃蠕动。然后,右手置于上腹部的右侧,手掌自

右向左推。这样可以加快中间横结肠的运动。最后,将右手置于上腹部,轻轻下压,并由上至下从上腹部慢慢推至小腹部。

这是顺着乙状结肠的走势,让排泄物轻松排出。

心理减压四重奏:笑、放松、下垂和静思

节日过后,容易出现疲劳、磨牙、头疼、肌肉和关节酸痛等。当感觉不适,就会让疾病乘虚而入。因此,人们需要主动采取措施为自己减压。于海亭提醒,当人们处于高度紧张状态时,不妨采用以下一些方法为自己减压:

1.记住克服紧张的四大要素:笑、放松、下垂和静思。

开心一笑可使你眼睛发亮。深呼吸可使你放松。让双肩下垂,并让大脑处于静思状态。

2.只考虑现在要做的事情。“杞人忧天”是人们常容易掉入的一种心理误区。有许多人喜欢为那些根本不会发生的事情担心。结果让自

己为那些发生概率极小,且担心也无济于事的“可能性”忧心忡忡。因此,要学会经常提醒自己:我现在做到什么程度了,将注意力只放在如何把眼前的事情做好。

3.学会释放压力。主动提醒自己放松,将自己所感到的紧张情绪先收住5秒钟,然后通过深呼吸将其逐渐从体内释放出去。

4.引导性放松。将眼睛闭上,让自己的脑海里生成一些容易使人放松的景象,如绵延的山脉、夏日的海滩、辽阔的草原或幽静的公园等,想象自己置身于这些能使人放松的环境中。

“膝关节病”奇方风靡郑州 国庆节特大优惠活动,仅剩三天

在郑州,越来越多的中老年朋友都知道远在云南的侯廷翰教授以及他专门针对老年退行性膝关节病研制而成的“仙草骨痛贴”,但凡发现身边有上下楼关节疼痛不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步的病人,就推荐其使用这个产品,结果不管病情有多重,只要用上仙草骨痛贴,病情很快就能缓解,几天就能大踏步行走……

黄河路有位老人关节疼痛,腿不能打弯,蹲下站起都困难,拍片诊断为关节间隙不均匀性狭窄、骨质增生、滑膜炎,关节腔积水,刚到60岁就拄上了拐杖,吃药、打封闭、关节镜都没有从根本上解决问题。最后医生宣告:“你患的是顽疾,不好治,除非换关节。”痛苦之中突然发现了“仙草骨痛贴”,月初用药,次日就有减轻,月底扔掉拐杖,随团出游,还征服了南岳衡山。

骨关节病,主要原因是关节软骨退变,对关节保护作用降低,引发骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤等…“仙草骨痛贴”专门针对关节退变深层病因研制而成,强效活性成分能直透皮下骨质,对关节软骨、滑膜、半月板具有极强的营养修复作用,可快速钝化骨刺,恢复滑膜的润滑功能,从根本上消除疼痛。

“仙草骨痛贴”是被国家批准的专门针对膝关节病的准字号产品,自上市以来,凭借过硬的疗效,优质的服务,经过无数重症患者的严格考验,已成为骨病市场中畅销不衰的领军产品。

康复热线:0371-53788206 市内送货 外地邮寄 货到付款 全程指导使用

地址:纬五路与经三路河南省人民医院斜对面九州通大药房。