

教你摆脱“春节综合征”

赖床、瞌睡、焦虑、开小差——“春节综合征”正困扰着不少重返职场的上班族。健康专家提醒，合理饮食、充足睡眠、调节生活节奏，才能尽快走出不适，以振奋的精神迎接工作。

□整理 佟霞



症状一 没有胃口,肠胃消化不良

春节餐桌上的各色美食，自然诱得我们胃口大开。很多人过完节，都感觉有些消化不良、胃动力不足、吃饭没有胃口。这常常是因为人们在吃喝上没有节制，一不留神就饮食过量，导致消化不良。

解决方案:合理的饮食习惯

首先，少吃油腻、高脂肪的食物以及肉类，多吃富含碳水化合物而且容易消化的食物，如粥、馒头、面条等。因为脂肪、蛋白质和

碳水化合物这三大营养素的胃排空时间不同，脂肪的胃排空时间最长，也就是说脂肪最不容易消化。而碳水化合物的胃排空时间是最短的，相对于另外两种营养素更容易被消化。因此，多选择富含碳水化合物且易消化的食物，可以减轻我们胃肠道的负担，有利于消化吸收功能的恢复。

其次，多吃水果蔬菜。水果当中富含有机酸，有解油腻和开胃的作用。果蔬中的膳食纤维还能加速

胃肠道的蠕动，并加速肠道内毒素的排除。不过对于春节综合征人群，吃蔬菜最好熟食，不宜生吃。因为蔬菜经过加热后，膳食纤维会软化，食物的质地会变得柔软，易消化。而生食蔬菜由于蔬菜质地更坚硬，所以会加重胃肠道的负担。

再次，从口味上讲，可以考虑吃点酸味和辣味的食物。酸味和辣味有开胃作用。若喜欢辣味，可以用点辣椒调味，也可在烹调时多选用醋、柠檬汁、番茄酱等食物，激发食欲。

节后养肝正当时

春节长假过后，重新回到工作岗位，不少人会感到“不在状态”，甚至出现眼睛干涩、精神疲惫、身体疲劳等症状。有关专家指出，这些身体不适很可能就是肝功受损的早期表现，春节假期过量饮酒、熬夜玩乐、用眼过度最易伤肝，加之立春后阳气升发，春季易使肝旺，因此节后调理尤重养肝。除了调畅情志，规律作息，加强锻炼外，还可从饮食入手，通过食疗巧养肝。可适当多吃些菠菜、韭菜、豆芽菜，喝些红枣枸杞粥。

菠菜:

中医认为，菠菜性甘凉，入肠、胃经，有补血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃等功效，对肝气不舒并发胃病、头痛目眩和贫血等有较佳辅助功效。

需要注意的是，菠菜含草酸较多，吃时宜先用沸水焯后再烹调，以免妨碍机体对钙的吸收。

韭菜:

多吃韭菜，可增强人体脾胃之气，并可在春季乍暖还寒时祛阴散寒、养阳护肝。因含纤维素较多，韭菜还有增进肠蠕动的通便作用，有利清洁肠腔。

需要注意的是，韭菜性热助阳，阴虚体质或身有疮痍者不宜食用，因韭菜含蛋白较高，慢性肾病及痛风患者应慎用。

豆芽菜:

春季风大两少、气候干燥，容易上火。豆芽菜有清热功效，最适合此时吃，能帮助五脏从冬藏转向春生，有利于肝气疏通、健脾胃，吃时应尽量保持其清淡性味和爽口特点。

需要注意的是，豆芽菜最好随买随吃，放进冰箱冷藏要装入塑料袋密封好，且不宜超过两天。

红枣:

是家常养肝佳品。红枣性温、味甘，具有补脾益气、养血安神、生津液、解药毒、缓和药性的功效。有研究表明，由于红枣内含有某类特殊化合物成分刚好可抑制肝炎病毒的活性。红枣还有保护肝脏、增强免疫力的作用。

枸杞:

性味甘平，也具有养肝益精作用。枸杞含有人体必需的糖、蛋白质、多种维生素和磷、铁等营养物质。药理研究证实，枸杞能保护肝细胞，改善肝脏功能，对慢性肝炎的治疗有一定效果。

红枣、枸杞的食用方法很多，专家建议，可将红枣、枸杞与粳米一块煮粥，不仅养肝，同时还能调理胃肠，最适宜节后调理食用。

症状二 饮食不当,体内毒素累积

春节里走亲访友不免吃得油腻，不健康的生活方式，引起身体新陈代谢系统的紊乱，而使体内毒素堆积。只有及时排除体内的有害物质，保持体内环境的清洁，才能保证身体的健康和肌肤的美丽。

解决方案:身体“大扫除”

1.多喝水可以促进新陈代谢，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒

素的吸收，溶解水溶性的毒素。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水。

2.每周吃两天素食，给肠胃休息的机会。因为过多的油腻或刺激性食物，会在新陈代谢中产生大量毒素，造成肠胃的巨大负担。

3.多吃新鲜和有机食品，少吃加工食品、速冻食品等，因为其中多含有防腐剂和色素。

4.在日常饮食中控制盐分的摄

入。过多的盐会导致闭尿、闭汗，引起体内水分堆积。

5.适当补充一些维生素C、E等抗氧化剂以帮助消除体内的自由基。

6.吃东西不要太快，多咀嚼。这样能分泌较多唾液，中和各种毒性物质，引起良性连锁反应，排出更多毒素。

症状三 身体疲惫,工作效率下降

一周的春节假期过后，很多人都感觉身体异常疲惫，头晕、疲倦、失眠、食欲下降等症状困扰着上班族。在短时间内调整生物钟也是不少上班族头疼的问题。专家建议，遵守合理作息时间并加强运动，尽量在晚间十点准时睡觉。上班族困时可参加一些运动，或者利用闲暇时间拍打一下身体的经络，既能振奋精神，也可缓解身体的疲惫。在上班族困时段坚持锻炼，几天后困点反而会成为兴奋点。

解决方案:拍打经络

第一招:拍打心包经。循着双侧上臂内侧中线，由上向下拍打，每日1-2次，每次20分钟左右。

第二招:拍打心经。循着双侧上臂内侧靠躯体侧，由上向下拍打，每日1-2次，每次20分钟左右。

第三招:拍打胆经。循着双侧大腿外侧中线(从髋部开始至双膝)，由上向下拍打，每日1-2次，每次20分钟左右。

特别需要提醒的是:

1.拍打手法:用实心掌拍，拍打时感觉疼说明拍对了。手掌每次拍打皮肤时可加上从手掌向体内注入清气之意念，手掌离开皮肤时，可加上手掌抓出浊气的意念和动作。拍打力度因人而异，以能忍受为度，越痛越好，开始拍时稍痛，随后痛感会降低。

2.拍打完后最好全身放松，稍作休息，效果更佳。有重病、发热或体质虚弱者不宜使用此法。

症状四 精神焦虑,心理问题频发

春节长假结束后，许多上班族直呼：为什么越放松越疲惫？春节综合征虽然是节日病，但实质上是日常身心困境的一次集中爆发而已。据调查显示，主流城市的白领人群亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”比例不足3%，35至50岁的高收入人群中，“生物年龄”平均超“生理年龄”10年左右。而2010年调查则显示，约六成租房者感到“忧郁、消极、浑身酸痛、孤独无助”，13%自感人际沟通少；7.2%的人出现多疑。

解决方案:心理调整

上班族:建议上班族尽快停止各种应酬，抓紧时间自我调节，补充睡眠，合理饮食，也可以想想节后的工作安排和今年自己的工作目标。上班后，一旦出现某些症状也不要着急，白天工作时可以喝点茶、咖啡提神，中午小憩一会儿，晚上争取早睡。一般说来，一两周后就可以恢复。

老人:应注意休息，儿女要多关爱。专家建议，老年人要在儿女

们上班前尽快调整到平日的作息时间表，如果入睡困难，可适当服用一些助睡眠药物；恢复因节日中断的晨练等活动；要调整心态，多参加有益身心健康的活动。

孩子:应及时收心，休闲读书相结合。专家建议，家长应帮助孩子制定包括休闲和学习在内完整的节日计划，内容丰富健康，做到适可而止。孩子们应该考虑寒假作业是否完成，心中要有下学期的学习目标了。家长要帮助孩子恢复正常的作息时间表。