

大假收尾 大家收心

## 好招驱走“节后综合征”

购物、出游、娱乐、聚餐、会友……十一黄金周，许多人打破了三餐的饮食规律，或是熬夜娱乐，生活规律、生活节奏发生了变化和调整，以致大假结束后一下子回到工作岗位上，势必感到疲劳，精神紧张，一些疾病往往会悄然袭来。如今，大假收尾，市民也该调整自己的作息状态，迎接新的工作日。

### 假日还没过完 肠胃开始叫嚣

所谓“节后综合征”并不是指某种具体的疾病，而是在长假前后由于生活规律、生活节奏、社会角色的变化和调整，引发的一系列身心不适应，包括各种躯体症状、心理问题。

今年中秋、十一相连，假期自然少不了与亲朋好友相聚。市民张先生就接到了好几个同学、亲友的聚餐邀请。没有了工作的压力，全然放松的张先生在饮食上也就少了几分注意，午饭、晚饭几乎顿顿饮酒吃肉。眼看长假结束了，张先生却因肠胃问题进了医院。

潍坊市人民医院消化科的医生介绍，平时人们都是一日三餐，定时定量，而假期中，由于心情放松，有些人便开始暴饮暴食，摄入过多的油腻食物和碳酸饮料，可能会引起胃肠功能失调，表现为引发急性胃肠炎、腹痛、腹胀、恶心、呕吐、腹泻、食欲减退等。

医生建议，假期过后这几天的饮食应以清淡为主，减少脂肪摄入量，多吃与脑和神经代谢有关的维生素，如维生素B1、维生素B6等，这些维生素在糙米、小麦中含量较丰富。多吃一些海带、木耳、猪血等，这些都可以清肠排废。



### 通宵打牌脖子酸 食补、觉补不能缺

“跟朋友通宵打了几次牌，如今怎么睡，也补不够觉了。”假日即将结束，市民王先生却顶上了两个“熊猫眼”。尽管知道熬夜伤身，但王先生平时工作忙，少有时间休闲，朋友们又难得凑在一起，晚上的时间利用起来也在情理之中。

市人民医院营养科的医生介绍，熬夜伤身众所周知，两三天下来，眼睛酸涩，腰酸脖子硬，浑身不舒服。若无法避免熬夜，市民可通过食补、觉补来弥补。熬夜前充足能量的补给是必不可少的，还应注意蛋白质的摄

入。“像牛奶、豆制品、少量的肉类等，也可以来点干果像核桃、花生、开心果等。它们不仅能提供充足的能量，减少神经细胞受损，对安定、舒缓焦虑情绪也很有帮助。”

熬夜之后，要吃一顿清淡营养的早餐，最好搭配点儿水果。熬夜者中午时一定要“忙里偷闲”的打个盹，休息一下。而长假结束的前一晚，市民要按照以往的作息进行休息，避免高强度应酬，吃些清淡的饮食，新鲜的水果，听些轻音乐，晚上早睡，以便尽快在假期以后恢复正常生活规律。

### 假期打破了日常规律 健身运动量宜小不宜大

“人们要主动提前进入工作状态，静心思考上班后应该做的事情，有计划地调整好生物钟，让自己提前进入工作状态，从心理上做好上班的准备。”针对不少市民出现的“节后综合征”，专家建议，在假期结束之前，最好提前找回工作、学习状态。同时注意饮食、睡眠等方面的调节，多运动，饮食上以清淡食物为主，应多吃一些富含蛋白质的豆腐、牛奶、猪肉、牛肉、鱼、蛋等，多食碱性食物如新鲜水果蔬菜、豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等，这些都能有效地缓解身体的疲劳感。

在运动方面，利用业余时间多参加自己喜爱的活动，如慢跑、跳舞、羽毛球、乒乓球、保龄球、游泳等，以慢慢调

节好状态，更好地开展工作。但需注意的是，由于节日打破了日常生活规律，人容易感到疲惫，因此健身运动量宜小不宜大，可根据自我感觉并通过降低强度、缩短时间或变换项目来控制运动量。

尤其需要注意的是，假日游玩的体力透支往往比日常工作还要大，产生乏力感、紧张感等不适应情况，要正确对待，不要因此加重心理负担。“节后综合征”的严重程度及恢复时间，与人的适应能力、自我调节能力等诸多因素有关。”医生介绍，在心态调整中，需要进行自我减压，加强与他人沟通，让生活充满乐趣，学会利用自我暗示的技巧，利用沉思、遐想、放松等方式应对压力。

马小小

秋风骤冷

## 别让高血压“冻”出来

寒露刚过，秋风骤冷，很多高血压患者都发现自己血压出现了异常，时有患者被“冻倒”。据介绍，这是由于高血压患者不“耐寒”所致。

专家提醒高血压患者，一定要注意防寒保暖，避免疾病的发作。此外，在气温变化较大的时候，要注意对于血压的测量，如果发现有不正常的变化，一定要到医院进行检查。

王老太今年80多岁，患有高血压、心脏病等疾病，虽然平时一直在吃药，但仅今年就已经住院2次。国庆期间，王老太抱着“春捂秋冻”的想法，只穿了两件衣服就出了门。老人遛弯回来，却感觉心慌气短，头发晕，休息了一会后，却连胸口也开始疼痛，王老太的孩子立即

把她送进医院。经心电图检查，王老太有心肌梗塞现象，医院立即对其进行抢救。至今，王老太仍在医院调养。

专家解释说，秋季昼夜温差较大，风寒邪气极易伤人，尤其对老年人和抵抗力较差的人来说，“秋冻”十分危险，极易引发各种疾病。而高血压患者更忌受凉，过低的室温会使患者血管急剧收缩引发血压急剧升高，容易发生中风、心绞痛、心肌梗塞。

中医素有“起居有常，不妄作劳”的养生说法。对于高血压秋季多发的情况，专家建议，高血压患者，尤其是年纪较大的高血压患者，一定要做到起居有常，防寒保暖。如醒来时不要立刻离开被褥，应在被褥中活动身体，并请家

人将室内变暖和；洗脸、刷牙要用温水；在外等汽车时做原地踏步等小动作等。

此外，每年季节交替之际，因心脑血管病而发生意外的老人都会增多，尤其是眼下渐渐进入深秋季节，昼夜温差加大，清晨温度偏低，老人在晨练过程中头顶散发热量过大，受凉后突然运动极可能造成血管的收缩，因此在这个过程中非常容易出现心脑血管疾病的意外。医生建议，在这种天气变化的过程中老年人还是要量力而行，平时有基础疾病的话，要注意保养根据自己的实际情况选择合适的运动。体质弱者不妨将晨练改为晚上7、8点钟的样子小幅度适当的进行散步其他方式的锻炼。

王健

提醒：

### 10月谨防流感等五种疾病

10月是旅游旺季，又是气温多变的月份，这给一些疾病提供了“可乘之机”，市民外出、工作也要多多留心身体。

1、流行性感冒。本月因日夜温差大，儿童和青少年易患流感。主要预防措施包括及时接种疫苗提高免疫功能，加强疾病监测，加强锻炼增强体质，加强房间的通风。

2、食源性疾病。其中细菌性食物中毒、细菌性肠道传染病尤为常见。预防该病，应做到不吃生、半生食品及腐败变质食品，聚餐活动中应注意操作卫生，防止生熟不分、交叉污染等环节。

3、流行性出血热。这是由流行性出血热病毒引起的传染病，主要传播媒介为老鼠。

预防时应做好秋季灭鼠保粮和防鼠工作。一旦突然出现高热、“三红”(面红、颈红、胸部红)和“三痛”(头痛、腰痛、眼眶痛)及皮肤粘膜出血点等流行性出血热症状者，应及时去医院就诊。

4、旅游者腹泻。这是一种肠道传染病，主要由产毒性大肠杆菌引起。最有效的预防方法是注意饮水、饮食卫生。

5、心脑血管疾病。秋季天气变凉，易诱发心绞痛或心肌梗塞、脑中风等。患有高血压、冠心病等慢性病的患者，应注意保持生活规律，如发现突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等，应及时去医院治疗。

### 进补“贴秋膘”

#### 四大禁忌

秋季到了，寒气变得越来越重，这时候也正是进补“贴秋膘”的绝好时机。但是要知道，秋季进补也有禁忌，千万不能胡来，不能随意补，这些秋季进补的禁忌一定要记住。

1、不要暴饮暴食。一般人到了秋季，由于气候宜人，食物丰富，往往进食过多。摄入热量过剩，进而转化成脂肪堆积起来，使人发胖。因此，秋季不要放纵食欲，避免大吃大喝。

2、少吃刺激食品。秋季应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒等。另外，还要避免各种湿热之气积蓄，凡是带有辛香气味的食物，都有散发

的功用，因此提倡吃一些辛香气味的食物如芹菜。

3、饮食不要过于生冷。由于秋季天气由热转凉，人体为了适应这种变化，生理代谢也发生变化。饮食非凡注重不要过于生冷，以免肠胃消化不良，发生各种消化道疾患。

4、应忌过燥的食物。中医学认为，苦燥之品易伤津耗气。秋季燥邪当令，肺为娇脏，与秋季燥气相通，轻易感受秋燥之邪。许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或加重。所以，秋令饮食养生应忌过燥的食物，比如一些煎炸类的食物。

张欣

