



外出远游、狂饮海吃、暴饮暴食、熬夜玩乐……又一个国庆长假，让不少人患上了“节日病”，造成烦躁不安、肠胃不适、精神倦怠等问题，严重的甚至腹痛、失眠。那么，如何尽快走出长假造成的健康阴影，以饱满的热情重新投入工作生活？对此，专家们提出了中肯的建议。

# 如何营造节后“健康缓冲带”

本刊 综合

## 清淡进食多吃水果

每次长假过后，胃肠科消化系统疾病、妇科泌尿系统疾病、神经内科的心脑血管病患者发病率要比平时高出30%左右。

平时比较忙碌的上班族，长假期间外出旅游、走亲访友，由于地域温差、水土不服等可能导致免疫力下降，加上经常昼夜颠倒、彻夜狂欢，以至于正常的生活规律和生物钟被打乱。此外，生冷海鲜、凉菜冷菜、冷饮饮料等，以及夜间通宵玩乐时穿少受凉，因感冒、着凉等，引起腹泻、肠胃炎等胃肠道疾病，更是司空见惯。

此外，一些有胆囊炎、胰腺炎、糖尿病、高血压、心脑血管疾病等慢性基础性疾病的患者，由于节日期间暴饮暴食，过度饮酒和疲劳过度造成了疾病的急性复发。对此，健康专家提醒，长期服药的市民节后要注意保持良好的生活规律，按时服药，避免劳累，尤其是老年人，要合理安排饮食、起居，防止“节日

病”困扰。

长假后，人们除利用各种方式调整心态外，在饮食上也要注意清淡进食，多喝粥，多喝白开水，多吃水果和蔬菜，加快胃肠道的新陈代谢，给节后不堪重负的肠胃尽早“洗个澡”。另外，多喝点清补的老火汤也是不错的选择，可以选用排骨、鸡、鸽子做主料，任意搭配，在节后的时间里喝上几次，给自己的肠胃减减火气和湿气。食用豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等，亦能有效缓解身体的疲劳感。

## 生活规律勿饮浓茶

长假期间，少不了亲朋好友聚会，也少不了在社会地位、经济收入等方面偷偷地进行对比，有的人觉得自己没有别人混得好而产生心理落差。有的大龄青年男女面对家人“询问”，更是容易患上抑郁症等心理疾病。

此外，当假期过去后，大部分分人再次走进办公室，往往会发

现自己提不起工作的兴趣，坐在办公桌前却不想工作，头晕脑涨，还不停地打哈欠，做什么都心不在焉，总觉得很疲倦，心情也很烦躁。心理上的压抑，有的还会导致生理上的病痛，严重的患者甚至出现全身乏力、腹胀、心悸、胸闷等症状。为了缓解这种状况，许多人开始借助喝浓茶、咖啡提神醒脑，但结果却适得其反。

明显感觉自己身体不适，有必要到医院做健康检测，确诊是否有疾病发生。由于上班族要从放假时晚睡晚起到重新进入工作状态，会出现明显的适应障碍，情绪低落、烦躁、工作效率下降。如果不加防范，这种现象甚至可能持续折腾好几周。

专家提醒市民，若发现有这样的状态，要注意保持心态平静，克服懒惰和恐惧，将自己的心理转到积极的状态中。尽快恢复正常作息，早睡早起，让自己的生活有规律，适当地吃一些健胃消食片或山楂片，这些办法都可以减轻“节日心理病”带来的身体不适。同时，静

心思考重回工作状态，安排一个循序渐进的工作过程，及时调整到最佳工作状态。

掌握自我治疗的处方。每过几个小时进行一次慢而深的呼吸，想象好似随着“吐故纳新”，紧张也可以随之离开身体。如果情况很严重，也可在医生的指导下适当服用小剂量药物，以改善情绪。

## “宅出健康”远离喧嚣

在经历了近一周的狂欢后，许多人不得不重新回归规律的生活和繁忙的职场。健康专家建议，长假过后的几天，不妨下班后尽量呆在家中当“宅男宅女”，给身体一个健康“缓冲带”，尽量将自己的睡眠和生物钟慢慢调整过来。

亲情交流、健身、读书等更多的度假方式，可以很大程度避免身心俱疲。在家中，多开窗通风，保持自然室温，湿度50%至60%为宜，也可试试熬醋熏蒸或用过氧乙酸消毒。不要整个假期的

衣服堆积如山一起洗，应当勤换洗衣物，卫生整洁是对自己最好的上班礼物。

上班前要好好洗个澡，可消除体表代谢的排泄物，使毛细血管扩张，有效缓解疲劳。洗澡水温不宜太高，时间不宜过长，过长会让人倍感疲劳；沐浴露不宜涂抹过多，以免刺激皮肤，产生瘙痒。多尝试冷水洗脸，冷水洗脸醒脑精神好。晚上洗个热水脚，能改善周身毛细血管的功能，有保温和助眠的功效，泡脚的时间最好掌握在半小时左右。难以入睡时，可以考虑在睡前喝一杯加蜂蜜的牛奶。

还有，连续几天放假，让许多人变得倦怠、注意力不集中、疲劳感加重，加上饮食失控、睡眠时间明显增长，进而导致心情烦躁。对此，应积极主动地调整好自己的情绪，轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分分心、听听音乐，调整机体的植物神经功能。在长假结束后做个SPA或身体局部的按摩，也是不错的“恢复”身心选择。

