

节后综合征之典型状态篇

心神不定、无精打采

身未动心已远,思想已在飘出千里之外。恍恍惚惚的,不自觉地胡思乱想,根本提不起精神。

焦虑、烦躁

为什么还有那么多事情要做?!心烦的要死,看谁都不顺眼。怎么芝麻绿豆大的小事都让我处理,真火大。

精神抑郁

不想说话,不想做事,谁都懒得理。心情郁闷,没有理由的压抑。心里像压了块石头喘不上气。

莫名的失落感

朋友们都回去了,那些好玩的开心的疯狂的时刻都过去了。什么时候还能再有这样的机会啊……

肠胃不适

咦……怎么今天肠胃那么不舒服,明明没吃什么特别的东西。胃不舒服,这感觉真折磨人。

不想上学不想上班

抛硬币如果正面朝上就请假,背面朝上就上班。哎,算了还是不冒那个险了,直接请假吧。

节后综合征之原因分析篇

长假期间前往医院门急诊的患者病因大多和饮食及生活不规律有关,一方面过量饮酒,一方面过量饮食,加重了胃肠道的负担,导致各类胃肠道疾病发生;另一方面,假期旅游、聚会导致体力透支,抵抗力下降。昼夜颠倒的生活吸光,扰乱了体内的生物钟。专家分析:每年春节、劳动节、国庆以后,都会有大批这

样的病人。有部分年轻人过节,不是利用难得的长假好好休息,而是狂吃狂玩。再加上吃了一些热性的食物,如小龙虾、烤肉、哈密瓜、栗子等,这类食物吃多了就极易“火上浇油”,产生热疮。 尽管“节后综合征”给不少人带来了各种各样的麻烦,但是只要“对症下药”,就可以消除“节后综合征”的各种症状。

如何摆脱“节后综合征”

专刊见习记者 刘杭慧 通讯员 徐颖钧



“十一”长假过去,恢复工作的你 现在是什么状态?A 神采奕奕、精神矍铄;B努力工作、但还是止不住怀念假期;C精神萎靡、没办法集中精力去做事;D完全没有做好上班的准备,请假在家中。如果选A,那么恭喜你,假期一定休养得很好,但是……真正选A的网友一定不在多数。长假的狂欢时刻结束,工作时间开始,你是否患上了节后综合症?

●相关链接

在经历了8天假期后,你可有注意到健康问题正向你伸出骚扰之手么?现在马上去看看你应留意哪些健康问题,又应如何解决吧。

健康警报一:过度购物使脖颈酸痛

代表星座:狮子座、天秤座

症状剖析:

因换季原因,衣服鞋帽都需重新购买,加之各种重大节日的到来,爱消费的狮子和爱购物的天秤就显得有些疯狂了,左光右顾,使得颈脖长时间处于紧张状态酸痛不已。

解决之道:

想要尽快就把这样的感觉一扫而光吗?以下两种方法可以帮助你放松:一、从肩膀处开始用大拇指和食指小心地抓住紧张的肌肉往外提,加速血液循环。二、取四个中等大小的土豆,带皮一起煮至土豆变软,用餐巾或餐布将土豆裹起来,并将土豆挤压成泥状,敷在脖颈处,直到紧张感退去。

健康警报二:逛街过久伤到小腿

代表星座:白羊座、射手座、双子座、水瓶座

症状剖析:

白羊、射手、双子、水瓶都因喜欢户外自由气息并精力充沛这一特点,而爱上了逛街。从城东逛到城西,非得使体力消耗殆尽,一双腿像注满了铅才罢休。

解决之道:

想要第一时间拯救沉重的双腿不妨到厨房试试。用含果酸凉水清洗小腿,外侧开始向内揉搓,两腿交换清洗,反复这样可以另血液循环加快。睡觉时再用小枕头将双腿垫高,第二天就会感觉好多了。

健康警报三:吃过多甜食而引起神经紧张以及极度饥饿

代表星座:白羊座、金牛座、双鱼座

症状剖析:

白羊座和双鱼座对于甜食来着不拒,金牛座也难以抵挡精致糕点的诱惑,一吃就容易吃过头,让血糖和胰岛素水平急速升高,使得能量过剩引起神经紧张。

解决之道:

最好是能步行20分钟或在室内游泳池游20分钟,让过剩的卡路里燃烧后能感到放松。

节后综合征之调理篇

节后综合征到底该如何调节呢,就此记者采访了烟台山医院急诊科杨海燕主任,请她为我们支几招。

调节生物钟:长假期间玩乐过度,走亲访友日程繁忙,难免打乱人体正常的生物钟,很多出现了失眠症状,有的则嗜睡,整天头昏脑涨。专家介绍,新的睡眠规律在4-6天内就会形成,如果一个人长假期间经常晚睡晚起,形成的睡眠习惯到节后已不能和正常的作息时间相适应。因此,在假期的最后一

两天,不应该再熬夜,也不要安排密集的活动,而要参考节后的作息时间进行调整。

放松型的运动:调节最有效的办法之一就是运动,通过肌肉与神经的相互作用,对自身生物钟进行调节。可以尝试通过泡澡、按摩头部、听音乐、散步等方式放松大脑。

心理调节:上班后也要抓紧自我调节,尽快停止各种应酬,试着缓和亢奋的神经,写一张便签式的备忘录,将未尽事宜和上班后头

几天要办的事情罗列其上,心里踏实,一目了然。节后的生活与工作节奏要循序渐进,以免产生困倦心理。

吃易消化的食物:心理疲劳多吃些易消化的食物,避免过冷、过硬、过辛辣的饮食,减轻肠胃的负担。多吃些新鲜水果、蔬菜和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等。

睡前泡澡、点支香薰

在睡觉之前泡个热水澡,顺便给自己做一些小按摩。在卧室点燃一支香薰,

让氤氲的气味放松自己的身体,静静躺在床上享受这一刻的安静和惬意。

特别提醒:长假过节时,胰腺炎的发病率往往较高,应引起重视。如果在暴饮暴食或饮酒之后,突发持续性腹痛,常规处理后无明显改善,就要高度怀疑有无胰腺炎可能。因胰腺炎死亡率较高,一旦怀疑就要及时就诊,切勿拖到假期结束。如果曾经患过胰腺炎,更应避免高脂饮食、暴饮暴食和饮酒。



福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

喜迎重阳节,特惠酬宾!

活动细则

活动细则:

- 1、做TCT检测、胃蛋白酶原检测、肿瘤标志物检测、C13呼气试验、微量元素检测、电子阴道镜检查、基因检测等多项体检项目,均享受 **特价优惠**。
- 2、亲情卡、黄金卡、白金卡等节日健康礼品一律特价酬宾。数量有限,欲购从速。
- 3、做精英、豪华、银发等套餐者,可享受特价优惠。

活动时间:10月31日前

详询: 6872222 6875555

地址: 烟台旅游大世界南门

福田体检, 千万家庭的信任之选!

