



春节假期已经过去了, 大部分人又重新回到工作中。但是, 再次走进办公室的人, 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, 头昏脑涨, 做什么都不心不在焉, 总觉得很疲倦, 心情也很烦躁。针对这种所谓的“长假综合症”, 专家给出了以下六招有效的调整方法。

## 如何应对春节节后综合症

本刊 综合

### 罗列处理要事

回来上班后, 要将假日期间还没有处理完的事情, 用最简捷的方式尽快了结, 不要拖拖拉拉, 再让它们牵扯自己的精力。

建议: 可写一张简要备忘录, 将需操办事宜和急需处理的事情罗列下来, 一目了然。泡茶是一种闲情, 喝茶是一种健康, 茶对身心都有好处。新年吃喝太多太腻了, 不妨喝喝茶, 感觉清香舒心。

### 轻松应付“恐惧”

春节大吃大喝大睡后, 要开始自我调节心理状态, 恢复

正常的上班节奏。心理上可能会有“一年之计在于春”的宏愿和琐碎小事的矛盾。

建议: ①白天工作时可以喝点绿茶、花茶减压, 也可以每过几个小时进行一次慢而深的呼吸, 想像好似随着吐故纳新, 紧张离开了身体。②可在中医师的指导下服用丹栀逍遥散、柴胡舒肝散等中药, 改善情绪, 消除对上班的恐惧。

### 按摩减压驱疲劳

节日过后, “睡眠紊乱”自动找上门。大量消耗能量还易导致大脑血液和氧供应不足, 削弱脑细胞的正常功能, 容易出现头昏、失眠等。

建议: ①可轻轻按摩头

部, 散步闲逛或做其他小事分心, 设法减轻心理压力; ②上班前后可洗个澡, 消除代谢产物, 使毛细血管扩张, 有效消除疲劳; ③必要时补充营养。

### 运动对付神经性厌食

节日期间吃多了, 容易引起神经性厌食; 中医认为可适当吃一些健胃消食药(如保合丸或山楂片等)。

另外建议: ①尽量吃得清淡, 让塞满鱼肉的肠胃休息一下; ②参加一项自己喜欢的运动, 如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等, 做一些使自己心跳加快、出汗的运动, 胃口也会调整到正常状态。

### 消臃解肥

肥胖不仅影响体形、美观, 也增加心脑血管、糖尿病、高脂血症、不孕症、肿瘤等疾病的发病率, 削弱机体抵抗力, 增加病死率。

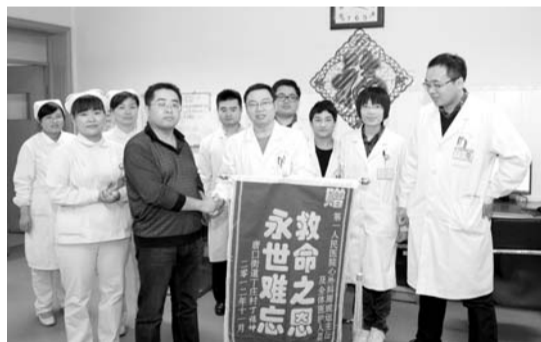
根据世界卫生组织制定的健康减肥三大原则: 不腹泻、不厌食、不乏力, 每周减肥的重量应控制在1公斤左右, 才是健康的减肥方式。

虽然春节多吃一点不至于立即造成肥胖, 但若饮食不节制, 也很容易在节日期间增加体重。

### 补充睡眠

合理安排起居, 让自己的生活有规律, 常言说“早睡早起身体好”还是很有道理的, 尤其是老年人, 肌体调节功能减退, 节日期间更要注意保持良好的生活规律。

## 济宁市第一人民医院成功开展急诊冠状动脉旁路移植术



近日, 济宁市第一人民医院心外科二病区周成运主任在手术室、监护室的配合下, 成功开展一例急诊冠状动脉旁路移植术, 患者已痊愈出院, 家属为表示感谢, 还分别向

周成运主任等赠送了写有“救命之恩、永世难忘”锦旗以表示感谢。

来自市中区汤口镇人66岁丁大爷, 因“阵发性胸前区疼痛4年再发, 并加重10天”后入住济宁市第一

人民医院心内三病房, 经行冠状动脉造影示: LM三分叉50%狭窄, LAD纤细, 全程病变, 50%-90%弥漫狭窄, LCX纤细, 50%-90%弥漫狭窄, RCA近段99%狭窄。患者冠状动脉病变严重, 为冠状动脉旁路移植术适应症, 随即转入心外科二病区。周成运主任同心脏内、外科医生经过反复论证, 认为挽救患者生命唯一可行的方法就是行冠状动脉旁路移植术, 否则, 患者就有猝死的危险。经过积极、充分的术前准备, 完成在全麻+体外循环下行冠状动脉旁路移植术, 经过术后精心的恢复治疗患者最终痊愈出院。

冠状动脉旁路移植术(即冠状动脉搭桥术), 是将一条血管从患者身上取下来, 一端缝合在冠状动脉狭窄的远端, 另一端缝合在主动脉上, 血液通过搭在主动脉上的“血管桥”流到阻塞的冠状动脉远端, 从而在缺血的心肌上重建起良好的血液供应。冠状动脉旁路移植术自1962年应用于临床以来, 经过不断改进, 已成为目前治疗冠心病最有效、最重要的一种方法, 为人们所广泛接受。周成运主任实现冠状动脉旁路移植术的独立成功开展, 标志着冠心病在济宁市第一人民医院的治疗手段更趋全面合理。

(通讯员 辛全秋)

## 以人为本 关爱健康



济宁市第二人民医院连续5年开展了“三好一满意”活动、“优质护理服务示范工程”活动等, 正是这一次次优质服务活动的开展, “以人为本 关爱健康”的观念渗透到每个护理人员的心中。人性细致的服

务、规范严谨的操作, 市二院的牌子在优质服务的每一个细微之处树立起来, 从被动服务到主动服务, 由主动服务到感动服务, 患者满意率达到98%以上。近几年, 医院先后被评为“全国百姓放心示范医院”、

“山东省消费者满意单位”、“山东十大百姓放心品牌医院”、“省级卫生先进单位”、“济宁市文明单位”、“济宁市‘先看病后付费’工作先进单位”。图为该院骨关节科护士在为患者擦脸。

(通讯员 朱国涛)

◎资讯

## 长假过后 协和医院妇科患者增多

春节长假过完, 笔者从济宁协和医院门诊了解到, 节后妇科疾患方面的病人有了增加之势。该院专家解释说, 主要是因为节日期间应酬多, 一些不良的生活习惯如: 饮酒、大鱼大肉, 以及熬夜、长时间开车坐车等, 导致女性泌尿生殖系出现问题, 而部分妇科炎症患者节后病情进一步加重。

刘小姐就是节后治疗尿道炎的一位患者, 两天前她在协和医院妇科查出患上了急性尿道炎。据她讲述, 春节期间, 她回了一趟老家走亲访友, 难免沾了一些酒。由于活动时间安排得紧, 打乱了平时规律的生活节奏。特别是睡眠减少, 身体一直感觉不舒服, 出现了尿急、尿频、尿痛、发热乏力等症状,

异常痛苦。济宁协和医院妇科专家介绍, 刘小姐并非个例, 春节后, 医院每日接诊泌尿生殖系疾病患者数十人, 主要以20岁到40岁的中青年居多, 这其中相当部分患者有过妇科炎症, 如今又旧病复发的。专家解释, 每次的假期过后, 医院妇科疾病患者呈上升趋势, 原因是节日期间, 人们常常玩乐过度,

如喝酒, 生活不规律等, 导致平常潜伏的一些疾病发作或是旧病复发。济宁协和医院妇科专家特别提醒, 女性平时应注意多喝水, 养成良好的生活方式, 避免酗酒和食用大量辛辣食物。如果有尿频、尿急、尿痛、排尿不畅等症状应尽快到正规医院找专业医生治疗, 以免贻误治疗时机。(李从伟)