



春节过后， 摆脱“节后综合征”

态，很容易导致人烦躁不安；而长途跋涉的倒时差、腰酸腿疼等躯体状态更是司空见惯，这些都可能加重节后综合征的症状。

对于旅行后心理上兴奋、疲乏交错的状态，符光雄建议，可以采用想象放松法，即选择安静的地方，闭上眼睛，想象自己坐在或躺在一个美丽的地方，暗示自己逐渐放松，让整个身体感到舒服，配上几次深呼吸，感到精力已注入自己的身体，逐渐人就会觉得神清气爽，症状会逐步消失。

对身体上的不适，要注意的是，不要盲目加长休

息时间，也不宜加强运动量。最适合的办法是增加一点有氧运动，必要时做做保健按摩理疗和蒸桑拿热疗，可以很好缓解症状。

老人注意调整心理落差

过年是子女们回家团聚的时刻，儿孙团圆的景象让老人们感到无比幸福。然而春节一过，家里一下子安静了

下来，只留下老人形单影只，更加空虚寂寞，情绪低落。

符光雄建议，有上述情况的老人，节后应转移注意力，多和子女通电话、视频聊天；与周围邻居多交流或参加一些适合老年人参加的集体活动，比如扭秧歌、唱歌等，尽快将心理落差调整过来。作为子女，更要在这段特殊的时间，多花心思关心远方的父母，多注意在节后这段时间给老人聊天问候。



■ 本报记者 侯赛

每到春节，外出旅游、彻夜狂欢、日夜颠倒、大吃海喝的剧情都会纷纷上演。假期结束回到正轨时，不少人就会出现浑身乏力、嗜睡、失眠、精力不集中、厌食、恐惧、孤独、烦躁的情况。对此，海南省中医院保健科专家符光雄提醒，以上这些症状都是“节后综合征”的体现。如果不及时调整，很容易影响到生活工作乃至身体健康。

调整饮食，清理肠胃

春节期间，许多人的饮食是大鱼大肉肥膏厚味，不少人会出现脂肪、糖分、盐分摄入过量的情况，导致肠胃负担过重，造成消化不良、腹胀、腹泻等问题。

对此，符光雄建议，节后几天，大家要注意调整饮食，清理肠胃，以清淡为主。节后主食可以谷类粗粮为主，适量增加玉米、燕麦等成分；多喝粥和汤，增加新鲜的绿叶蔬菜。“一般汤汤水水都具有良好的清火作用，可以让已经不堪重负的胃肠道休息调整。”

如果是因为吃多了甜食和煎炸食物引发的胸闷等问题，符光雄建议，在餐后2小时吃点甜橙和木瓜，这些都有减轻热滞的作用。茶可以清除胃肠道的油腻，使胃肠道尽快恢复到正常水平。不习惯喝白水或者茶的人，可以用金银花、菊花，加点蜜枣煲水喝，不但香甜可口，还能平衡消化功能。

调整作息，保持良好睡眠

春节期间，很多人的生活被各种聚会、旅行充斥，正常的生物钟瞬间被打乱，很快就会由于作息紊乱导致睡眠不

足，造成植物神经系统紊乱，睡眠紊乱尾随而来，身体憔悴不堪却难以入睡。

“在大假后期要尽量保持每天8小时的睡眠时间，但切忌为了补觉而提前上床。”符光雄表示，这样可能会导致对睡眠过于专注，反而加重睡眠障碍，尽量等到平时入睡时间有困意时再上床。其次，也可采取轻轻按摩头部、外出散步闲逛或做其他小事分分心、听听音乐等方式，缓解大脑的疲乏状态，改善头昏脑涨、失眠多梦等症状。

节后，很多人一上班就觉得全身没劲，工作中难以集中注意力。要避免这样的情况出现，医生建议，节后应聆听轻音乐，利用沉思、遐想、自己放松等方式，或者做一些瑜伽等有氧运动，让自己绷紧的身心放慢下来。同时，也可以主动提前进入工作状态，按时作息，静心思考上班后应该做的事情，写一个备忘录，做到提前筹划、一目了然。

轻松面对“旅途病”

春节期间外出游玩的人，节后容易出现疲乏，不断回想旅途片段的交替状

每逢春节胖三斤 节后饮食来调理

■ 本报记者 侯赛

“亲朋好友一聚会，总是爱多吃。”近期，记者走访发现，春节黄金周过后，省内各个医院的急性胃肠炎、急性咽炎患者明显增多。春节过后如何调理饮食？海南省中医院保健科专家符光雄为您解答。

三餐需合理分配

春节期间，不少人由于起居不规律和暴饮暴食造成肠胃不适、便秘等问题。符光雄建议，节后一日三餐的热能分配要合理，最合理的三餐热能分配是：早餐占25%，中餐占40%，晚餐占35%。

一般来说，三餐的品质各有侧重，早餐注重营养、午餐强调全面、晚餐要求清淡。早餐应当安排在起床半小时后比较适宜，建议谷类食物或含优质蛋白质的食物。午餐谷类食物应在125克左右，并适量食用蔬菜和水果，以保证午餐中维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。

人们在晚上活动量少，能量消耗低，晚餐吃得太多会加重消化系统的负担，导致失眠、多梦等。所以，晚餐要适量，选择脂肪少、易消化的食物。

饮食宜清淡

春节期间，许多人在大饱口福的同时，免不了会摄入大量高热量、高蛋白的食物，肠胃负担越来越重，很多人会感觉饭后有异常的饱胀感、茶饭不思，严重的甚至伴有恶心呕吐、不能进食等症状。

医生建议，首先要控制饮食，让胃肠道休息，如进食消食理气的萝卜。可以适当多饮茶，因为茶叶有解油腻促消化的功效。胃胀者应培养良好的饮食

习惯，细嚼慢咽，保持情绪稳定和愉快的心情，适量参加体育锻炼，做到劳逸结合。

另外，饮食宜清淡。炒菜宜选用花生油、大豆油、橄榄油等植物油，少用油炸油煎食品，避免肥胖、脂肪肝、高血脂等病症发生。可多吃菌类，如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等。

节日吃的美食很多是煎炸食物或甜点，多吃自然苦了肠胃。煎炸食物容易引起脾胃热滞，导致便秘或肚胀；甜点吃得过多也会导致脾虚生湿，造成虚湿积滞，引发腹泻。符光雄说，要调整节日里失衡的消化功能，吃水果相当有效。

橙汁和木瓜能很好地调整消化机能，可去热滞。不过要在饭后1-2小时再喝，吃饱后立即喝，只会加重胃部的负担。此外，不妨用金银花、菊花、银耳粥，加点蜂蜜水喝，不但香甜可口，还能平衡消化功能。

喝粥汤配粗粮

吃了多天大鱼大肉，符光雄建议，节后几天的主食要以谷类粗粮为主，可适量增加玉米、燕麦等成分，要注意增加深色或绿色蔬菜比例。多喝粥和汤，比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等，都具有良好的清火作用，让已经不堪重负的胃肠道休息调整。

很多人在假期里每天暴饮暴食，吃得很饱，自以为补充了身体所需的各种营养成分。其实不然，很多膳食纤维都在你的大鱼大肉中流失了。医生提醒，节后要特别注意膳食纤维的补充。膳食纤维之所以容易不足，是因为摄取的新鲜蔬果不足，再加上节日期间运动量减少，会出现便秘或排泄不顺的情况，所以要多吃新鲜的蔬菜，少吃肉，以补充足够的纤维素。

相关链接

节后减肥7大妙招

正常的新陈代谢才能确保身体各部分正常运转。美国《读者文摘》杂志最新载文，刊出具体方法帮你提高代谢率，燃烧热量。

1、间歇式运动。每天花一整段时间运动，很容易让人产生“锻炼厌倦”，身体也是如此。在日常锻炼中，穿插不同强度运动的间歇式锻炼，有助于防止运动枯燥感。比如，每步行5分钟后，慢跑1分钟；普通速度骑自行车5分钟后，快速骑车1分钟。多到户外运动。户外空气更新鲜，而且充满阳光，运动起来更有活力。

2、经常活动手脚。研究发现，经常活动手指和抖动双腿，一天中至少多消耗500卡路里，照此计算，一周下来就可以减重1磅（约合0.9斤）。准备一个弹力健身球，随时随地可以抓在手里捏一捏。这个简单易行的动作有助于增强手部肌肉力量，同时消耗大量热量。

3、增加走路强度。比如走路时大幅摆动双臂可多燃烧5%—10%的热量；穿上负重背心或者在包里放瓶矿泉水，也可增加耗能。

4、循序渐进节食。运用循序渐进的减肥方法，每次少量进食有助于持续消耗热量。适当节食与运动配合进行，减肥效果会更好。

5、多喝水。研究发现，多喝水有助于提高新陈代谢水平，帮助身体燃烧更多热量。

6、吃点辣。多项研究发现，辣椒等辛辣食物可在短时间内加快身体的新陈代谢。摊鸡蛋、炖肉时，可以加些辣椒。

7、一日五餐。很多人认为，要减肥就得少吃几顿饭。其实，每隔几小时少量进食能快速提升身体代谢率以及对热量的需求，与一日三餐相比，一日五餐更有益减肥，其中“每餐”可以是一小碗汤或者一个苹果。（生时）



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系:18976640822

投稿邮箱:hnrbjkzq@qq.com