



■ 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，睡眠紊乱随之而来，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难时再上床。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，改善头昏脑胀、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，节后应听轻音乐，利用沉思、遐想、自我放松等方式，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，按时休息，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

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，更要在這段特殊的时间，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。



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。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，一天中至少少消耗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。适当节食与运动相结合，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. **一日三餐**。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，一日三餐更有利于减肥，其中每“餐”可以是一小碗汤或者一个苹果。（生时）

抗炎饮食并不难

多样化 多吃海鲜 吃大量果蔬

运动和营养专家日前大力推崇“抗炎饮食”，他们认为，抗炎食物可以使关节炎患者减少对药物的依赖和改善其关节的功能。并不是有关节炎患者才需要多吃“抗炎食物”，美国营养学家研究发现，很多疾病都与人体内的“炎症”有关，如心脏病、癌症、老年痴呆和糖尿病等。发炎并不总是一件坏事，如果一个人的伤口发炎、红肿，这是人体发出的信号，需要白血球来抵抗炎症，修复患处。

有关抗炎饮食，安德鲁·韦尔在其著作《抗衰老指南》中做了总结，摘取一些供大家参考。

总则：力争多样化，尽量多吃海鲜食物，尽量少吃加工过的食品和快餐，吃大量水果和蔬菜。

热量摄入量

多数成年人一天所需的热量为2000—3000卡路里。女性及身材较矮、活动较少的人需要的热量较少。男性及身材较高、活动较多的人需要的热量较多。

如果你摄取的热量与活动量相称，你的体重应当基本上保持稳定。

你摄入的热量来源应当如下分布：40%~50%来自碳水化合物，30%来自脂肪，20%~30%来自蛋白质。

争取每顿饭都包括碳水化合物、脂肪和蛋白质。

碳水化合物

成年女性每日摄入2000卡路里时，应进食160—200克碳水化合物。成年男性应每日进食240—300克碳水化合物。

以上碳水化合物绝大部分应来自较少加工的含糖负荷较低的食物。

少吃用面粉和糖做成的食物，尤其是面包和大部分盒装小吃（例如薯片等）。

多吃全谷物（不包括全麦面粉制

品）、豆类食品、南瓜和甘薯。

脂肪

减少饱和脂肪酸的摄入量，办法是少吃奶油、奶酪及其他全脂乳制品、肥肉、带皮鸡肉等食品。

以初榨橄榄油作为主要烹调用油。如果想用中性油，可用螺旋压榨机榨的有机芥花油。高油酸葵花籽油和红花油也可以，但最好不是转基因的。

严格避免使用人造黄油和植物起酥油以及一切含有这两种成分的产品。严格避免使用任何一种部分氢化油制作的产品。

饮食中应包括鳄梨和坚果，尤其是核桃、腰果和杏仁，以及用它们制作的果仁奶油。

为了摄入Omega-3脂肪酸，应食用鲑鱼、核桃等食物，或服用鱼油补充剂。

膳食纤维

争取每天摄入40克膳食纤维。为此，可以多吃水果，尤其是浆果、蔬菜（尤其是豆类）及全谷物。

燕麦片是良好的膳食纤维来源，但注意每餐应有4—5克麦麸。

植物营养素

吃各种不同颜色的水果和蔬菜，尤其是番茄、柑橘等黄色水果，以及深绿色叶菜。

尽可能吃有机农产品。了解哪些农作物最可能有农药残留，避免食用它们。

经常吃十字花科蔬菜，如西兰花、甘蓝、油菜等。

多吃豆制品。喝茶而不喝咖啡，常喝优质白茶、绿茶或乌龙茶。

如果饮酒，最好引用红葡萄酒。适量吃些黑巧克力，其可含量不低于70%。（东早）

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按比例分配要合理，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，肠胃负荷越来越重，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，选择脂肪少、易消化的食物。

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，导致便秘或腹胀；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，可以适量增加玉米、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。

【卫计资讯】

国家卫计委：中央财政去年拨15亿元培训住院医师

国家卫生计生委科教司司长秦怀金近日在新闻发布会上表示，住院医师规范培训是医学生毕业后教育的重要组成部分，对于培训临床高层次医师，提高医疗质量极为重要。为培养人民满意的好医生，中央财政2014年15亿元用于住院医师培训的补助资金已经下拨各地。

所谓住院医师规范化培训，是指高等院校医学类专业毕业生走出校门后，在认定的培训基地医院以住院医师身份接受的系统化、规范化培训，着重培养临床诊疗能力。自2014年起，国家按照每人每年3万元的标准，对培训对象的生活待遇和培训基地的教学实践活动提供专项资金支持，让住院医师待遇水平得到更好保障。截至去年底，除西藏外，全国30个省（区、市）均启动了住院医师培训，已累计规范化培训近13万人，2014年全国新招收人数达到5.9万人。

国家卫计委明确要求，住院医师培训的目标是培养住院医师具备四大能力，即职业道德、专业能力、人际沟通与团队合作能力、教学与科研能力。住院医师规范化培训周期一般为3年，实际培训时间不少于33个月。（据新华社电）

食药监总局加强中药材专业市场质量监管

国家食品药品监管总局日前发出通知，要求加强中药材监督管理，严厉打击违法违规行为，切实保障中药材质量安全。

食药监总局表示，日前对河南禹州、安徽亳州、河北安国、湖南廉桥、四川荷花池等5个中药材专业市场进行飞行检查时发现，上述中药材专业市场普遍存在不同程度的以次充好、染色增重、掺杂使假、违法加工、非法经营等问题，严重影响中药质量安全，对群众健康构成了潜在危害。

其中，河南禹州市场部分商户当街对栀子进行染色、柴胡以非药用部位代替药用部位出售；河北安国市场红参掺糖增重、沉香喷油掺杂；安徽亳州市场销售假蒲黄、假海金沙；湖南廉桥市场以土大黄冒充大黄；四川荷花池市场用泥沙对地龙和土鳖虫增重等。（据新华社电）

牙髓干细胞能促受损神经再生

日本研究人员最新研究发现，从人类牙髓干细胞分化而来的两种蛋白质能够促进受损神经再生。研究人员将这两种蛋白质注射到脊髓受损的大鼠体内后，大鼠恢复了步行功能。

研究人员发现由牙髓间充质干细胞分化而来的两种蛋白质具有促进神经再生的效力。在将这两种蛋白质注射到大鼠脊髓受损部位1个月，原本后肢瘫痪的大鼠能够行走了。

大鼠脊髓出现损伤后，攻击性的免疫细胞就会集中到受损部位，从而引发炎症。研究人员认为，注射这两种蛋白质能够遏制受损组织的炎症，促进神经再生。（据新华社电）

视网膜再生不是梦

日本理化学研究所研究人员利用人类胚胎干细胞首次培养出包括睫状缘在内的立体视网膜组织。该成果将成为了解视网膜形成机制的线索，也有望为治疗相关眼病作贡献。

睫状缘在调节眼球焦点远近的睫状体出现前就存在于胎儿期的视网膜中，但由于人类睫状缘很难获得，所以此前人们一直不清楚其详细功能。

理化学研究所多细胞系统形成研究中心的客座研究员桑原笃和同事，改良了无血清悬浮培养法，在胚胎干细胞分化培养初期，向培养液中添加骨形成因子。在培养至第150天时，研究人员获得了与胎儿期视网膜大小和形状都非常相似的含睫状缘的立体视网膜组织，且分化效率可达80%。

在分析上述立体视网膜组织时专家发现，其中的睫状缘内存在干细胞，如果这种干细胞能发挥增殖功能，就能在试管中形成视网膜。

研究人员认为，此次开发的分化诱导新技术能稳定、高效地培养立体视网膜组织。他们准备继续开展研究，争取将新成果应用于治疗视网膜色素变性症等眼疾。（据新华社电）



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822
投稿邮箱：hnrbjkzk@qq.com