

这份节后“收心大法”请收好！ 摆脱节后综合征 从心开始

关注

■ 本报记者 侯赛

春节假期较长，很多人习惯了每日走亲访友、旅游玩乐、大吃大喝等假期生活模式，这些都导致了春节过后很多人出现浑身乏力、嗜睡、精力不集中、厌食、烦躁等症状，被称为“节后综合征”。

如何从沉醉的节日氛围中醒过神来、收回心来，尽快投入到工作和学习中？就此，海南日报记者采访了相关专业人士。

老人肠胃不舒服——须防节后消化不良综合征

“春节这几天家庭团圆，朋友聚会，天天都离不了饭局，顿顿都是大鱼大肉，一天到晚嘴不闲着，感觉胃有些不舒服了。”2月12日，家住海口美兰区的70岁老人杨易忠终于忍不住住到医院看了急诊。

杨易忠的两个孩子从外地赶回海口过年，难得与晚辈们相聚的他很高兴，加上平时身体状况还不错，他便随着孩子们参加了不少聚会。没想到，因为打破了日常的进食习

惯和规律，摄入油腻、酸辣等食品过多，增加了胃肠道的负担，导致胃肠道功能紊乱，胃肠蠕动功能减弱，造成腹胀腹痛、腹泻和便秘等症状。

海口市人民医院消化内科主任医师陈正义提醒，长假期间要注意饮食有节，饮食规律。尤其是中老年人，不可暴饮暴食，大鱼大肉，饮食要清淡一些，更不要因为舍不得倒掉剩饭剩菜，勉强自己多吃东西。陈正义建议，节后主食要以谷

上班族不想上班——调整作息防止节后焦虑

“怎么办？还没从年假回过神来，又要起早贪黑，工作没完没了地无限循环……”春节假期还没过去，不少网友在微信朋友圈上表达出不上班班的想法，不少人还出现了焦虑、烦躁的情绪。海南省人民医院心理科副主任医师、海南省心理卫生协会理事长康延海告诉记者，最

近几天他就收到不少节后焦虑的心理咨询热线电话。

康延海解释，节后焦虑症是一种常见的心理、生理不适症。如上班族，平时工作忙，休息时间少，一到假期，许多人打破平时的生活习

惯，打乱原来的生物钟，放松自己，聚餐、喝酒、打牌、上网、熬夜等，各

读书娃无法收心——家长督促孩子早睡早起

“离开学不到一星期了，今天给孩子清理寒假作业，发现还有一大堆没有完成。更让人操心的是，我一和他提学习，他就很烦躁。”海口市张女士的儿子上初一，刚放寒假时，想着孩子平时在学校里学习紧张，她便没有特别要求孩子天天学习。没想到，不到一个月下来，儿子晚上不愿睡觉，上午不愿起床，整

天就想玩游戏，甚至正餐都吃不下两口，学习更是静不下心来。

事实上，春节长假期间，许多中小學生都出现了类似的状况。因为自我调节能力相对较弱，再加上春节期间父母约束比较少，不少孩子整天沉溺于网络和看动画片，一天到晚与电脑、手机为伴，沉溺于网络，造成假期后“刹不住车”。

类粗粮为主，可以适当增加玉米、燕麦等成分，要注意增加深色或绿色蔬菜比例。陈正义建议，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。同时，可适当进行运动，尽

量按时休息，不可熬夜、睡懒觉。可以参加一些自己喜欢的运动，如轻快的步行、慢跑、舞蹈等，做一些使自己心跳加快、出汗的运动，让自己的身心“动”起来，胃口也会调整到正常状态。

种活动安排得满满当当。因为放假后生活规律打乱了，一到上班就不适应，可能会出现睡不好、焦虑、紧张、注意力不集中等。

针对这些情况，康延海提出了相关建议：假期结束前的一两天，可开始调整至正常的作息时

间；提前做好上班的心理和生理准备，节后短时间内不建议学习和工作强度过大，而应列好计划、循序渐进，先把最重要、最紧迫的事情做完，可以适当做些有助于放松的活动，如练习瑜伽、听音乐、散步等有氧运动，不要做剧烈运动。

的作息习惯。

需要提醒的是，对孩子的网络综合征，家长不能一味靠说教教育或打骂去解决问题，而是需要以身作则，科学引导，控制孩子上网的单一持续时间及每日频率。同时也尽量抽出时间多陪伴孩子，引导和带领孩子多亲近大自然，让孩子在大自然中寻找乐趣。

每逢佳节胖三斤，节后如何减脂减重？

消耗 > 摄入 减肥“不二法门”

■ 本报记者 孙婧

7天假期，饮食普遍存在高油、高糖、高热量的特点，导致一般人很难避免“过节肥”的结局。节后该如何通过饮食与运动实现减脂减重？就此，海南日报记者采访了营养学科医生及健身教练。

如何通过合理的饮食控制体重，既保证营养摄入，又降低食物热量呢？三亚市人民医院营养科主任医师李满玲的减脂餐搭配建议是：多吃高蛋白低脂食物，适当采用植物蛋白代替动物蛋白，一天要吃一斤蔬菜，主食每餐吃一个拳头大小。除了食物选择上需要注意外，减脂餐的做法和吃法同样有讲究。比如，可以清蒸就不要红烧，可以余的就不要煎炸，这样可进一步减少油脂摄入。醋有促进消化的作用，也可以用醋做凉拌菜，同样美味兼顾低热量。

另外一个饮食减脂的小窍门是喝茶。“喝茶不仅解困，而且促消化，玫瑰花茶、菊花茶、普洱茶、绿茶等，



都可以除油腻。”李满玲建议。

脂肪囤积很容易，减下去却十分麻烦。减脂减重最简单的法则，就是热量的消耗大于摄入。

健身教练郝云瑞表示，运动可以有效消耗热量，而若想提高瘦身效率，减脂的同时也应适当增肌，“肌肉含量越高，身体的基础代谢水平也就越高，即便你不运动时也能消耗更多的热量。”

如何运动才能高效减脂增肌？对没有健身基础，或是体重超重的人，郝云瑞建议先减脂，从快走、动感单车、椭圆机踏步等较缓和的有氧运动开始。每周3次以上有氧运动，每次运动至少持续30分钟。在体重减到合理区间后，再逐步增加抗阻力训练。

抗阻力训练是增肌的最有效方法。郝云瑞解释，人体的8种运动模式：推、拉、蹲、举、走、跑、跳、投，均

属于对抗阻力的运动。以卷腹、俯卧撑、深蹲起、过头推举等传统抗阻训练动作为基础，在徒手的基础上，可循序渐进地搭配哑铃、杠铃等重量和器械来练习。

郝云瑞分享道，如果想达到更好的运动效果，运动前半小时内，补充适量的碳水化合物食物，比如一根香蕉、一把葡萄干等，为训练储备能快速消耗的能量，同时避免出现低血糖反应；运动中，先进行1个小时的力量训练，再紧接40分钟以上有氧运动，能够更高效地减脂增肌；运动后1小时内抓紧补充蛋白质，为肌肉的恢复和生长提供养分。

有些已经开始运动的人也会存在一些疑虑：“为什么感觉越运动越肥，体重不减反增？”郝云瑞表示，很多人在运动过后感到饥饿，并自我感觉良好，于是便大吃大喝，这样减肥效果必然会出现反复。因此，合理控制饮食中的热量摄入，并通过运动提高额外的热量消耗，长期坚持，才是减肥的“不二法门”。

帮助下日子慢慢越过越好。我只是一个农民，献血是我回报社会的最好方式！”这位朴实的农民说道。

除了爱心村民，海南省血液中心员工也在春节期间上演着爱心接力。据统计，春节小长假期间，全省共有740名爱心人士参与献血。

目前我省平均每天至少需要四百人的爱心奉献才能基本满足临床用血需求。2018年，我省市县中区域采血量能满足当地用血量的仅7个市县，农民献血比例低是造成我省血源紧缺的重要原因之一。“我们将继续加强农村

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

健康资讯

省人民医院春节期间开放全部门诊 方便患者就医 缓解急诊压力

本报讯（记者符玉润）“我一直有高血压，这几天觉得头有些晕不太舒服，就来医院看看。今年医院春节也开了门诊，不用等到上班后再来看病了。”2月10日上午10时许，海口市林先生来到海南省人民医院就诊。今年春节，海南省人民医院开设了节日门诊，从大年初三开始，所有专科门诊都有医生值班。

“以往我们也有设立节日门诊，但仅限于部分门诊，今年春节我们45个专科全部开放门诊，安排医生出诊，每天的门诊量都在700人次以上。”海南省人民医院门诊部负责人何远学介绍说，由于春节期间就诊的患者会比平日少，目前医院安排的门诊医生基本能够满足患者的就诊需求。

而春节门诊的开放，不仅方便了众多患者的就诊需求，还极大地缓解了医院急诊科的压力。“往年春节，我们不但要接收急危重症患者，还要收治有很多看不了专科的普通患者，这样会给我们急诊科造成很大的压力，也挤占了急诊资源。而今年全面开设门诊后，我们的压力小了很多，也更能集中力量救治急危重症患者。”省人民医院急诊科主任欧阳艳红如是说。

仿“肌”材料越拉越强 柔性“外骨骼”问世有望

日本北海道大学研究人员近日在《科学》杂志上撰文指出，模仿骨骼肌的新型材料可在反复拉伸后变得更坚韧，未来有望用于制造柔性“机械外骨骼”。研究成果为制造出可长期使用、能随周围环境而调整并增强的材料铺平了道路。

北海道大学筑波团队设计了一种具有双重网络结构的水凝胶材料，它由85%的水和两层高分子聚合物构成，一层硬而脆，另一层软而韧。这种水凝胶材料浸泡在一种含有单分子的溶液中，当水凝胶受到拉伸的力时，硬而脆的高分子链会断裂，单分子从周围的溶液进入水凝胶材料，连接到高分子链上，形成新的聚合物网络，起到增强作用。

该材料的研发灵感源于人体骨骼肌的“锻炼生长”过程。例如在健身房进行力量训练后，原有肌肉纤维会分解，血液会输送新的氨基酸促使形成更强纤维。如果将水凝胶材料看成“肌肉”，单分子溶液就是“血液”，单分子则扮演了“氨基酸”的角色。

研究显示，类似于骨骼肌进行长期力量训练，经过反复拉伸后，新型材料的强度和硬度可分别提高1.5倍和23倍，其中高分子聚合物的重量可以增加86%。研究人员还能够通过改变单分子种类将材料对力的反应变为对温度变化的反应，即在高温下加热，凝胶表面会变得更防水。

研究人员表示，他们开发的自生长凝胶材料，能够为骨骼损伤患者建造更灵活的柔性“机械外骨骼”，辅助患者康复和生活，这些“外骨骼”在使用过程中会变得更“强壮”和更有效。筑波解释说：“由于不同类型的双重网络凝胶具有相似的机械特性，这一工艺可应用于各种类似凝胶，潜在的应用范围很广。”（科技日报）

血栓可能因为癌

不幸患上血栓，不仅要防“心”病，还得防肿瘤。美国一项新研究结果显示，在癌症确诊5个月前，老年人发生动脉栓塞的风险会明显上升。

过往已有研究发现，患癌是动脉血栓形成的强危险因素，但风险何时开始上升尚待确定。这项发表在《血液》杂志上的美国研究对此进行了深入探讨。他们从37万多名美国联邦医疗保险参保者中，将2005—2013年初步诊断为新发癌症的67岁以上患者纳入研究，共涉及乳腺癌、肺癌、前列腺癌、结直肠癌、膀胱癌、胰腺癌、胃癌等多个癌种。而后，研究人员将癌症组的心肌梗死或缺血性脑卒中风险，与未患癌对照组进行对比分析。结果发现，在癌症确诊前的5个月到1年内，两组血栓风险相似；而在癌症确诊前5个月内，患癌组比对照组的血栓风险更高，且随着癌症诊断日期的临近逐渐增加，在癌症诊断之前的30天内达到峰值。

因此，研究人员强调，老年人在发生心梗或卒中后应警惕肿瘤。如果在心梗或卒中的同时，伴有其他一些癌症可能症状或体征，如不明原因的贫血、体重减轻、淋巴结肿大、近期便血或咳嗽，更应尽快筛查。（生命时报）

■ 本报记者 符玉润 通讯员 李玮

2月9日是农历大年初五，海南省血液中心迎来了一支爱心队伍——国家无偿献血奉献奖金奖获得者、澄迈县金江镇长坡村土尾村小组组长王泽谦，带领70余名村民奉献爱心，为缓解春节期间血液库存紧张贡献力量。

据了解，这是王泽谦连续第三年在春节前后带领村民集体献血。春节前后组团献血已逐渐成为土尾村的一个惯例。“组长多年来热心公益，平时

也会向我们宣传无偿献血。听组长说每年春节前后都是临床用血最紧张的时候，今天在他带领下，全村只要身体条件符合献血要求的都一起过来了！”一位到场献血的村民说。

当天共有60余名村民登记献血。

说起王泽谦，省血液中心的员工们都十分熟悉。1998年便开始献血的他，至今献血已有21个年头。从捐献全血到捐献机采血小板，从一个人献血到带领村民一起献血，王泽谦一直在无偿献血公益路上默默奉献。“以前我的生活很困难，在大家的

帮助下日子慢慢越过越好。我只是一个农民，献血是我回报社会的最好方式！”这位朴实的农民说道。

除了爱心村民，海南省血液中心员工也在春节期间上演着爱心接力。据统计，春节小长假期间，全省共有740名爱心人士参与献血。

目前我省平均每天至少需要四百人的爱心奉献才能基本满足临床用血需求。2018年，我省市县中区域采血量能满足当地用血量的仅7个市县，农民献血比例低是造成我省血源紧缺的重要原因之一。“我们将继续加强农村

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。

无偿献血的宣传动员，提高农民献血意识和比例，无偿献血也需要有更多的王泽谦和土尾村参与进来。”海南省血液中心有关负责人表示。



健康周刊广告联系：
17789778872
投稿邮箱：
hnbjzkz@qq.com