

春节长假后，重返工作岗位时一些人会感到异常困倦，昏昏沉沉总觉得累，这是怎么回事？睡眠医学的专家来帮大家打破“困”局。

## 节后返岗困得慌 如何打破“困”局？

文/董霄松(北京大学人民医院)

### 没少补觉为何还是累

除了各种娱乐活动，也有不少人利用春节长假狠狠补了补觉。但可能有人会发现，上班后不仅没有满血复活，反而更爱犯困，这是怎么回事？

虽然适度的休息和舒适的睡眠环境对于身心健康至关重要，但春节期间过度睡眠并不利于身体健康。长时间卧床可能导致生物钟紊乱，影响正常的睡眠周期，从而在节后难以迅速调整回正常的工作生活节奏。

其实，节后身体闹别扭的一个很重要的原因就是假期的不规律作息。长时间放松与娱乐，打破了日常的生物钟，导致身体未能及时调整回工作状态。加之节日期间饮食油腻、缺乏运动，身体负担加重，进一步加剧了疲惫感。因此，建议春节后逐步调整作息，增加适量运动，以迅速恢复体力和精神状态，迎接新一年的工作挑战。

### 这些症状都算睡眠差

睡眠质量差的表现多种多样，且因人而异。常见的症状包括入睡困难，即躺在床上长时间无法进入睡眠状态；睡眠浅，表现为睡眠过程中容易醒来，或是对外界声音、光线等刺激敏感；早醒，即在预期睡眠时间之前醒来，且难以再次入睡；多梦，梦中情节丰富且往往伴随着不良的情绪体验，导致醒来后精神不振。

此外，白天感到疲倦、注意力不集中、记忆力减退等，也是睡眠质量差的间接表现。专家提醒，若长期出现这些症状，应及时就医，寻求专业

治疗。

### 盖厚被子未必睡得香

有人觉得盖上厚厚的被子能带来更加香甜的睡眠。虽然厚被子能带来温暖，但过度厚重可能导致呼吸不畅，影响睡眠质量。特别是对于患有呼吸系统疾病的人群，更应注意选择合适的被子厚度，以免加重病情。

与之相反，还有人认为降低室温能睡得香。的确，相对低的环境温度有助于人体放松，促进睡眠，但过低的室温却可能导致人体受寒，引发感冒等疾病。

因此，找到适宜的室温至关重要。通常建议室温控制在20℃至22℃之间，可根据个人体质和喜好进行调整，以确保良好的睡眠质量。儿童和老年人由于对寒冷的抵抗力较弱，室温应适当调高。

### 褪黑素不能当保健品长期吃

不少人把褪黑素作为调节睡眠、对付失眠的法宝，认为其安全性更高。其实，褪黑素作为调节人体生物钟的重要激素，主要用于治疗睡眠障碍，如时差反应、周期节律障碍等，而非日常保健品。

长期或不当使用褪黑素，可能会干扰人体自身的褪黑素分泌，导致生物钟进一步紊乱，褪黑素应在医生指导下使用，切勿擅自将其作为日常药物服用，以免对身体造成不良影响。

## 过度用眼怎么缓解 这几招你试试看

(首都医科大学附属北京中医医院 武燕)

春节，你的关键词是什么？聚会、喝酒、打麻将、高糖高脂高蛋白？还是刷剧、游戏、玩通宵、水果可乐全冰镇？玩得再嗨也别忘了保护眼睛。过度用眼、暴饮暴食以及睡眠不足，都会造成或加重原有的干眼症状。

如果你已经出现了眼睛干涩、异物感以及视物疲劳的干眼症状，推荐家庭自救教程。

**热敷** 可以用自己的手掌搓热后热敷，也可以用热毛巾敷眼、热茶水熏眼，每次10分钟，每天2至3次，促进眼周血液循环，注意不要过热造成烫伤。

**按摩** 可以按摩眼周穴位，推荐按揉睛明穴、攒竹穴、太阳穴以及交替上下眼眶，可以疏通眼周经络气血。

**揉腹** 睡前平躺在床上，用手掌顺时针方向按摩腹部，可以促进助消化，从而改善干眼。

**补充人工泪液** 应选择不含或者少含防腐剂的

防腐剂的

人工泪液为宜。  
**保持良好的生活环境** 在没有中央空调或暖气的房间，需要定时开窗通风。同时保持房间湿度在40%至60%，若环境干燥，会使眼睛的水分蒸发过快，加重泪液的流失。可使用室内加湿器，增加瞬目动作，以减少泪液的流失，保持眼睛湿润。

**注意休息** 连续看书或操作电脑时间不超过40分钟，每40分钟后休息5分钟至10分钟。你可以尝试闭目养神或者远眺，每天累计看书或操作电脑时间不超过6小时。注意，要经常眨眼，眨眼至少要保证4至5次/分钟，频繁眨眼睛有利于泪液分泌。

**均衡饮食** 不偏食，以易消化、清淡饮食为主。多食蔬菜、瓜果、豆类、鱼、动物肝、瘦肉、鸡蛋、牛奶等高蛋白且富含维生素A的食物，尽量减少油炸、膨化及辛辣的食物。



2025年的立春节气正值大年初六，在年味浓厚的氛围里，春天迈着轻盈的脚步走来，万象更新，阳气日增，万物始发。广东中山大学附属第三医院中医科主任戴敏提醒，立春养生不妨遵循“养肝为本、调养情志、早睡早起、保暖防寒、多甘少酸”的要点。

## 立春养生饮靓汤 多甘少酸重养肝

春来阳气初生 护肝宜增辛甘

立春后阳气初生，肝气升发，此时饮食可顺应其势，适当增加辛甘温性的食物，如韭菜、山药、红枣等，减少摄入有收敛之效、不利于肝气升发的酸味食物。不过，春季养生要避免食用大热大辛的食物，如人参、羊肉等不宜吃太多，以免上火。针对立春的时节特点，还可食用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材和食品，药材如当归、枸杞等，食品如花生、姜、葱等都是不错的选择。天气潮湿则需要祛湿清热健脾。

中医理论认为肝主情志、怒伤肝。因此，春季养肝要保持心情舒畅，多去户外锻炼运动、踏青赏春，多晒太阳，聆听优美的音乐或山林自然之声，积极调养情绪，使春阳之气得以宣达。

特别需要注意的是，立春时节天气乍暖还寒，体质虚弱者和免疫力低下的人，如婴幼儿、老人、孕产妇等，适度遵循“春捂”的原则，注意防寒保暖，根据天气变化适时增减衣物。

### 小贴士：立春靓汤煲起来

#### 五指毛桃茯苓大骨汤

**食材：**五指毛桃10克、茯苓10克、薏米10克、白扁豆10克、芡实10克、淮山10克、陈皮10克、蜜枣3颗、大骨300克。

**做法：**五指毛桃、土茯苓洗净，稍浸泡；大骨斩块，洗净，焯水捞起；煮沸清水，放入所有材料，武火煮20分钟，转文火煲一个半小时，下盐调味即可饮用。

**功效及适合人群：**有健脾化湿、止咳化痰、益气补虚的功效，适合脾胃虚弱、湿气重、食欲不振、消化不良及体质虚弱者。

#### 虫草花淮山乌鸡汤

**食材：**鲜虫草花20克、黑蒜5颗、干淮山(或鲜淮山)10克、龙眼干10克、枸杞10克、陈皮10克、乌鸡300克。

**做法：**乌鸡焯水后洗净备用。虫草花用清水洗净，可以提前浸泡。红枣去核切小，鲜淮山去皮切段。锅中加入适量水，将乌鸡、虫草花和红枣放入锅中，水开后转中小火煮10分钟，再转小火煮20分钟。加入鲜淮山，继续煮30分钟左右。出锅前2分钟加入枸杞等配料即可。

**功效及适合人群：**有润肺止咳、补血益气、壮阳补肾、滋阴养肤的功效。适用肺虚久咳、肾虚体弱、气血不足以及皮肤干燥的人群。

#### 红枣莲子汤

**食材：**红枣5颗、莲子10克、枸杞10克、冰糖10克等。

**做法：**红枣洗净。汤锅中加入1200毫升水煮开，放入红枣，转小火继续煮30分钟。放入莲子继续煮30分钟，最后加糖煮开即成。

**功效及适合人群：**有滋补养颜、润燥安神的功效，适合慢性失眠、气血不足的女性。

任珊珊

