

今天上班啦！由假期的放松状态回到工作的紧张状态，有些人出现了各种不适，失眠、胃胀、又累又困没精神……这里针对“节后综合征”列出一些解决方法，大家可以试一试！

失眠、胃胀、疲劳……

春节后 身体不适 这样缓解



睡不好——子午觉

对于起床困难的人，建议恢复原来的生活规律，睡好“子午觉”——晚上11点前睡觉，中午午休20分钟，保证充足睡眠，睡前减少电子产品的使用。

有人会出现或轻或重的失眠症状，建议在过完春节后，调节生物钟，做到起居有序，重新恢复健康的睡眠规律。

比如下班后吃饭前先运动一会，慢跑、羽毛球、乒乓球、健身等，消耗一些能量，以达到晚上更好入睡的效果。

胃胀满——揉肚子

春节前后反常的饮食节奏，会使没有做好准备的消化器官进入异常状态，不但吸收不了，反而还会生毛病。

多吃蔬菜，少吃肉，七分饱，细嚼慢咽，三餐时间固定。如果出现胃胀消化不良的症状，可以在腹部上下轻轻按摩，可有效减轻症状。

另外，保持谷物、豆类、蔬菜、水果的食用量。每天肉食不要超过60克，大概三块麻将那么大。多吃长纤维的食物，如芹菜、胡萝卜、苦瓜、青菜等。

坚持锻炼，每日清晨空腹喝一杯水，都可以帮助清洁肠道。

厌食——喝绿茶

空军特色医学中心营养科原主任刘东莉曾在健康时报刊文中表示，春节大鱼大肉吃得多，节后喝点绿茶，既解油腻又提神。

因为绿茶是生茶，没有经过炒制，其中的茶多酚、维生素、矿物质等保留最多，帮助脂肪代谢的能力最强，提神的能力也最强。

喝绿茶，以上午一杯淡茶为宜，不要逢饮必茶。

焦虑——做计划

上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任张天曾在健康时报刊文中

表示，此时的不适应状态只是一种情绪障碍，主要由于过节期间不规律的生活导致，解决的办法是收心。

“收”本身就是一种约束，所以节后回归工作可以适度自我增压，比如上班第一天可以从制订工作计划表开始进入工作状态。

放松心情，多开窗通风，呼吸新鲜空气，避免长久静坐，可坚持用热水泡脚5-10分钟，促进血液循环，增强新陈代谢。入睡前可以听舒缓音乐，提高睡眠效率。

另外，为了身心愉悦快乐地工作生活，可以安排轻度运动，如散步、慢跑、瑜伽等，多给予自我积极的心理暗示。

疲劳——按手心

过节少不了打牌、玩麻将，累了，可点按劳宫穴（握拳后，中指落点处即劳宫穴）。点按劳宫穴，等于提醒中枢神经打起精神努力工作，能快速消除疲劳。

此外，听一些优雅欢快美好的音乐也可缓解疲劳。增加户外活动的机会，不仅可加快血液循环，还有利于肝脏气血运行。

长胖——吃粗粮

公共营养师王潍青曾在健康时报刊文中表示，节后如何减肥不减健康，试试这样做：

1. 晚餐吃薯类玉米

一日三餐中，早中晚的食量应逐次降低，这样最有利于减肥。晚餐可以用蒸土豆、红薯、玉米来代替主食，薯类食物膳食纤维含量丰富，能增强饱腹感，有利于清肠减肥。如果喜欢吃米饭，记得加入糙米。

2. 蔬菜多清炖水煮

蔬菜里的纤维和大量营养素可促进脂肪分解，减少脂肪堆积，有降脂功效。要注意烹调方式，多用清炖、水煮、清蒸、凉拌等不加油的烹饪方法，时令蔬菜生吃也可。

3. 细嚼慢咽容易饱

吃饭的时候提醒自己多嚼几口，可以最大限度地让大脑感受到饱的信号。如果狼吞虎咽，只能让你在吃完后腹胀如鼓。

据《健康时报》



节过完了你的牙龈还好吗？

春节假期一眨眼就过去了，重返工作岗位的你，是否还在感慨时间飞逝，甚至还有小小的焦虑和紧张？最近这几天，很多人的牙龈红肿出血症状似乎也更严重了，这是怎么回事呢？

生活不规律给牙周埋雷

春节期间不规律的饮食和作息是引发牙周问题的重要原因。假期里，各种聚会不断，高糖、高脂肪、高盐的食物摄入过多，蔬菜水果相对不足，加上熬夜、睡眠不足，身体的生物钟被打乱等因素，容易导致机体免疫力下降。

这时，口腔内的细菌在这种环境下大量繁殖，牙龈组织受到刺激，就会出现红肿、出血等问题。

返岗焦虑情绪成导火索

焦虑情绪看似无形，但对我们的身体健康能产生重要的影响。当我们感到焦虑时，身体会分泌肾上腺素、皮质醇等激素，这些激素会影响免疫系统，使身体处于应激状态。在这种状态下，口腔内的细菌更容易滋生，从而引发牙周炎症。

此外，节后工作任务堆积，心理压力增大，焦虑情绪可能进一步加重，导致很多人的牙周炎症加重。

牙周不适这样缓解

调整心态 尝试通过深呼吸、冥想、瑜伽等方式放松身心，减轻工作压力。合理安排工作时间，制定清晰的工作计划，避免任务堆积带来的焦虑感。可以在工作间隙进行简单的伸展运动，缓解身体和心理的紧张。

改善饮食 节后饮食要尽量清淡，多吃蔬

菜水果，补充维生素和矿物质，增强身体免疫力。减少辛辣、油腻、刺激性食物摄入，避免加重上火症状。多喝水，保持口腔清洁，减少细菌滋生。

清洁口腔 使用巴氏刷牙法每天早晚刷牙，每次刷牙不少于3分钟。饭后使用牙线或漱口水，清除食物残渣和牙菌斑。定期更换牙刷，每3至4个月更换一次。

及时就医 如果牙龈问题持续不缓解，如牙龈红肿、出血，或伴有疼痛、口臭等症状，应及时就医。口腔医生会根据检查和诊断结果给出相应的治疗方案。

此外，应养成定期复诊进行牙周维护的良好习惯，建议每半年至一年进行一次牙周复诊。

据《北京青年报》

文/刘奕彤(北京口腔医院)



收好这些节后放松小窍门

放松腰部——两个护腰小动作

北京大学第三医院康复医学科副主任医师杨延斌建议，坐很久时，做两个小动作放松一下，每个动作连续做5~10次，会感觉轻松一些。

一个是坐位挺身，身体坐直，双肘屈曲呈90度，向后抵住椅背，感觉整个后背绷紧，维持姿势10秒之后放松10秒为一次。另一个动作是坐位猫式伸展，后背紧贴椅背，双手向前伸出，腹部用力向后缩，就像猫在伸懒腰，维持姿势10秒之后放松10秒为一次。

放松嗓子——推拿颈前三侧线

山东省中医院康复科卫晨表示，假期中亲朋好友相聚，难免聊得欢。有些人节后出现了嗓子嘶哑的情况。

改善嗓音，放松喉部肌群可以试试喉部按摩，包括推拿颈前三侧线：以拇指、中指腹分别在颈前部第一侧线即喉结旁开一分处直下，第二侧线即第一、第三侧线中间直下和第三侧线即喉结旁开一寸半直下进行纵向推拿。按摩甲状软骨的两侧后缘和舌骨大角处，提拿胸锁乳突肌、肩颈部、伸展双臂。

放松足底——赤脚踩罐头

复旦大学附属华山医院运动医学与关节镜外科副主任医师戈允申说，如果春节旅游走路走多了，脚很容易受到损伤，引发足底筋膜炎。休息几天，等脚不痛的时候，可以做一些伸展训练，来促进肌肉、筋膜的恢复。

例如试试滚罐头：找一个硬质的罐头，或者一条粗棍子。练习的时候，赤脚踩在罐头上或棍子上来回滚动，动作慢一些，让足底得到充分的舒展，每次3~5分钟。如果用冰冻罐头还可同时起到冰敷作用，效果更好。

放松眼睛——双手搓热揉一揉眼

假期很多人有了休闲时间看手机、看电视、看电脑，但时间长了眼睛不舒服。眼科医生推荐用手掌就能简单缓解眼睛疲劳。

将两手掌搓热，两掌心向下，用掌心罩于两眼部，此时两眼微闭。3分钟后放下手，睁开两眼，目视远方，整个过程中手心别接触眼球。紧接着看远方3分钟，再看手掌1~2分钟，然后再看远方。这样远近交换几次，也可以有效消除眼疲劳。

据《健康时报》