

开工两天了 你还不在状态?

中医专家支招赶走节后综合征

“热闹的春节长假过后,不少人出现无精打采、精神萎靡、胃口变差,甚至焦虑、烦恼等症状,这时就要警惕节后综合征的发生。国药东风总医院中医科副主任李继端介绍,节后综合征指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破,进而产生的一系列问题。

■记者 张贞林

上班焦虑属于节后综合征

“节后综合征主要表现为持续存在焦虑、烦恼等负面情绪,严重的还伴有失眠、食欲差、疲乏、血压升高、注意力集中困难等生理症状。”李继端说,甚至有些人会出现不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等。

李继端介绍,节后综合征不是一种疾病,只是一种状态的表述,指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破,进而产生的一系列问题。

对于节后综合征,中医认为这是由经络不通、虚实不調引起。适当的运动有利于缓解疲劳,恢复精气神。

4个方法助你“满血复活”

如果有了上述症状不必担心,李继端给出4点建议,帮你快速回到原来的生活节奏中。

合理安排起居,生活要有规律。睡前避免大脑兴奋,可以听一些舒缓的音乐,保证充足的睡眠时间。每天工作一段时间后,可通过闭目养神、聆听舒缓的轻音乐、读书阅报等方式调整身心。

饮食清淡,多喝茶水。过年吃得丰富,长假后注意调整饮食结构,不要吃得过于油腻,以免对肠胃造成更大的负担。定时饮食,多喝茶,多吃水果,多吃新鲜的绿叶蔬菜、稀饭、面条汤、疙瘩汤、咸菜等清火食品,还可以适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点的饭菜,让已经“不堪重负”的胃肠得到休息。

调整情绪,降“内火”。不少家庭旅游归来最普遍的现象是口干舌苦、食欲不振,还有的人眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、嘴角起疱疹等,可以多喝水,调整情绪,保持心情舒畅,不急不躁,让“内火”慢慢降下来。

睡前热水泡脚,按摩脚心足趾。这一方法对疏通经络、调整脏腑、促进血液循环、增强新陈代谢有重要的保健作用,尤其是对神经衰弱、失眠、头痛等症状均有疗效。

中医专家推荐3个妙招

此外,李继端还介绍了几种特殊的治疗方法:

睡子午觉。中医认为,子午觉很重要。子时是23点至凌晨1点,这个时间段是肝经循行的时间。因此在23点前睡觉,有助于养肝。午时是11点至13点,这个时间段是心经循行的时间,午休20分钟即可。即使不能睡觉,也应“入静”,使身体得以平衡过渡,提神醒脑、补充精力。

服用开胃消积的豆蔻山楂粥。做法是首先将豆蔻研成粉末,然后在锅中倒入清水,加入大米和山楂,一起用大火煮熟,再加入冰糖,改成小火,最后加入磨好的豆蔻粉末,煮沸之后,就可以食用了。对于春节期间大鱼大肉、肠胃受伤的市民,此方有非常好的疗效。

外用方法疏肝解郁。试试敲打肝胆经的方法,有舒筋通络、疏肝利胆、宽心解郁的作用,还可帮助调节情绪、促进消化吸收,一举多得。

敲肝经:手握空拳,循着双下肢内侧,从下往上(从小腿中段至腹股沟)敲打。

敲胆经:手握空拳,循着双侧大腿外侧中线(从髋部开始到双膝),从上向下敲打。

以上两种方法,每日1—2次,每次5分钟左右为宜。

节后综合征之

上班焦虑

应对建议:

- 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
- 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

节后综合征之

肠胃紊乱

应对建议:

- 细嚼慢咽, **三餐时间固定**
- 多吃蔬菜少吃肉, **七分饱**

小贴士

如出现胃胀、消化不良等症状
可在腹部上下轻轻按摩,能有效减轻症状

节后综合征之

起床困难

应对建议:

- 尽快恢复原来生活规律**
- 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

据《人民日报》

有一种“嗓子痛”可能要人命

专家:警惕凶险的会厌炎

■据《宁波晚报》

“好像有人掐住我的脖子,我要窒息了!快带我去医院……”近日,56岁的张先生(化名)双手捂住胸口,挣扎着和家人说。这是怎么回事?

得了急性会厌炎 他半夜呼吸困难

当天,张先生因为咽喉疼痛来到宁波市镇海区龙赛医院就诊。根据症状,医生为他开了用于消炎的口服药,让他回家观察。没想到,症状不仅没有得到缓解,还越来越严重。晚上睡觉躺下时,张先生感觉越来越难受,到了后半夜,张先生的呼吸越来越急促,仿佛有人用手掐住了他的脖子,让他无法呼吸。实在熬不住,次日凌晨3点,张先生在家人的陪同下再次来到医院。

该院耳鼻喉科急诊医生经过动态喉镜检查发现,张先生的会厌充血严重,且高度水肿呈球状,是典型的急性会厌炎症状,立即将他收治住院。经过对症的激素和消炎治疗,张先生的病情很快得到好转。

初期症状像感冒 严重可致人死亡

急诊医生介绍,急性会厌炎是耳鼻咽喉科的急重症之一,又称声门上喉炎,主要累及喉部声门上区的会厌及其周围组织,以会厌高度水肿为主要特征。该病起病突然、发病迅速,可快速导致急性窒息,死亡率很高,儿童及成人皆可出现。

“这个病最初的症状主要是嗓子疼,多数人都会觉得也许是感冒了,扛一扛,或者吃点消炎药就好了,容易被忽略。但它来势凶猛,除了咽喉疼痛,还伴有梗阻感、呼吸困难等症状。”急诊医生曾接诊过一位病情极重的患者,“当时这位患者拖了整整一个礼拜才来就医,我们立即为他气管切开插上呼吸机才保住性命。”

急性会厌炎常见的病因由多种原因引发:感染是最常见的病因,致病菌以流感嗜血杆菌为最常见;局部或全身性的过敏反应都会引起会厌区黏膜及杓会厌襻的高度水肿;机械损伤如喉部外伤,热损伤如高温饮品、吸入蒸气等,化学损伤如刺激性有害气体吸入,以及放射线损伤等都可引起会厌黏膜的炎性病变,继而引起水肿。

此外,邻近器官的急性炎症如急性扁桃体炎、扁周脓肿等周围器官的急性炎症都可以蔓延而侵及会厌黏膜,引起水肿。