本期聚焦

“节后综合征”怎么破？
七点建议助你元气满满

春节过后，“节后综合征”来袭，你中招了吗？

这两天，记者走访咱厝几大公立医院发现，骨病患者有所增加，不少人因春节期间不良生活习惯导致颈腰椎痛、关节痛等症状。此外，因作息紊乱、入睡困难而到院就诊的患者也有不少。

其实，这些患者看似症状不同，实则都是患上了同一种疾病——“节后综合征”。那么，常见“节后综合征”表现有哪些？怎么样才能改善？

什么是“节后综合征”？

那么，什么是“节后综合征”？记者采访了全国基层名老中医药专家传承工作室指导老师、晋江市中医院中西医结合主任医师郭森仁。

郭森仁介绍，假期综合征又名节后综合征，是指人们在长假后因为原有的作息被打乱，导致身体短暂形成的“条件反射系统”被再次打破，从而产生相应的负面情绪，以及由此引发的植物神经功能紊乱和人体免疫力系统紊乱等症状的统称。具体表现为在节后的几天里感觉厌倦，提不起精神，上班工作效率低，甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食等生理性症状，以及精神不振、失眠、心烦、焦虑等心理症状。

“节后综合征”有哪些症状？

首先，是美食诱惑症。过年往往出现一天不停嘴的现象，吃多了，就容易撑着，引起神经性厌食。节后，很多人就会出现神经性厌食，尤其以老人、小孩居多。长假期间胡吃海喝，由于身体摄入过多高脂肪或热量高的食物，加重肠胃负担，引起消化不良，表现为腹胀、腹泻或便秘。因此，在春节后代谢紊乱，消化不良疾病多发。

其次，是旅游后遗症。短暂的旅游，不仅有助于我们欣赏新所在新风景，还能够帮助我们转换心情，愉悦身心。但是长假玩乐过度，甚至有些老人不顾自身年龄、身体状况通宵喝酒打牌，不给身体充分的休息时间，打乱了人体正常生物钟，造成植物神经系统紊乱，“睡眠紊乱”就会找上门。此外，旅途劳顿消耗了大量的精力和体力，人体的免疫力降低，有些人会有全身爆热、感冒发烧、角膜发炎还伴有牙痛、口腔溃疡等症状。

此外，是退潮忧郁症。春节是团聚的佳节，除家人团圆外，我们常常也会和多年的亲朋好友相聚。在高度兴奋、高度热闹的节假日过后，不少人，特别是老年群体又回归到平静的、日常的生活中，因而更加容易感到孤单、抑郁、无聊。

另外，还有攀比心理障碍症。新年新气象，很多人过年回到家相聚时，难免会谈起近况。年轻人聊学业，成年人谈事业，老年人对比自家的孙辈。若不放宽心量，不随意与人对比，则容易陷入攀比心理障碍症的误区。

建议：这份改善攻略请收好

郭森仁介绍，“节后综合征”和新冠病毒感染后遗症有许多的重合之处。引发这些症状的原因是非常多的，对身体各个系统、器官都有不同程度的影响，持续时间在不同人身上差异也很大，如果不加以重视，便会在一定时间内影响日常生活。

为此，郭森仁提供了一些建议，供大家参考——

建议一：到医院做一个体检。针对新冠后的种种症状，建议到医院做一个体检，现在很多医院都推出了针对“新冠后状态”的体检套餐，可以发现有否肺炎或心肌炎等较严重的疾病存在，及时进行治疗。

建议二：给自己一个缓冲期。慢慢调整作息时间，多阅读、思考，比如读一本未读完的小说或是一本感兴趣的杂志，有助于心理上平稳过渡，更快走出休闲、懒散的状态。

建议三：适度进行体育活动。学会自我调节，适度进行体育活动，丰富业余生活，尽快恢复到原有的生活状态。可以尝试每天1次，每次持续20~30分钟的运动，以疲劳感能在10~20分钟内消失的运动强度为宜。

建议四：保证睡眠，缓解疲劳。尽量早休息，在固定的时间躺到床上，入睡前尽可能放松身心，可用热水泡脚、轻按头部、欣赏音乐等方式促进睡眠。为自己创造一个良好的睡眠环境，睡前半小时尽量不吃东西、少喝水，避免起夜困扰。

建议五：清淡饮食，多喝水。饮食上坚持“少盐、少油”原则，少量多餐，选择易消化的食物，帮助胃肠道尽快恢复正常运转。每日晨起空腹喝一杯温开水，促进新陈代谢。

建议六：进行积极的心理调整。与自己内心对话，多给予自我积极的心理暗示，工作中遇到困难和挑战时多鼓励自己，有助于产生积极的情绪，从而更好地进入工作状态。

建议七：遵医嘱进行药膳调理。药膳对缓解新冠后症状有很好的作用，可以多应用比如：五指毛桃煲鸡、五指毛桃煲瘦肉、西洋参炖莲子、西洋参炖蜜枣等。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

剪纸作品：《兔年吉祥》
作者：洪金枝（女，1954年生）

剪纸作品：《福到万家》
作者：丁秀霞（女，1953年生）

节气养生

“立春”节气到 养生应顺时

情暖四季，美好生活，二十四节气养生课，听咱厝知名中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化，让公众了解和掌握节气养生的知识，《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设《节气养生》专栏。

“立春到，春天来。”上周六（2月4日），今年的立春节气如约而至。本报健康融媒体平台邀请晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨为大家讲述立春节气的养生方法。

今年第一个节气来了

立春是二十四节气中的第一个节气。2023年的“二十四节气”，在“立春”这个美好的节气中徐徐铺开。立春，万物复苏，我们也一起迎接2023年春天的到来。

“立春，又名立春节、正月节、岁节、改岁等。立是建立、开始的意思，立春则预示着春天的开始，新一轮回的开启。立春与立夏、立秋、立冬一样，都是一个反映季节更替的节气。立春的到来，标志着千里冰封、万物闭藏的冬季已经过去，风和日暖、万物生长的春天就要到来。”

立春如何养生？

自立春起，便迎来了推陈出新、生命萌发的时令。此时，人体的阳气也顺应自然界的变化，由冬时的向内潜藏，渐至春季的向外生发。因此养生要顺应自然界“生”的特点，要“助阳生发”，莫要收敛阳气、耗损阳气。

蔡文墨介绍，立春养生，要疏达肝气，养精神，调达情志。蔡文墨介绍，《黄帝内经》中说：“春三月，……以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也，逆之则伤肝。”中医认为春季应肝脏，肝脏以舒畅调达为顺，嗔怒抑郁为逆，逆则易伤肝脏，故情志养生要顺应春阳升发、肝喜调达的特点，此时要舒畅身体，调达情志，乐观开朗，以应春生之势。

立春养生，宜捂，渐减冬衣。蔡文墨介绍，俗话说“春不减衣，秋不戴帽”，冬末春初，虽气温回升，但仍以寒冷为主，若骤减冬衣，易冒受风寒，引发各种呼吸系统疾病，如明代汪绮石就在《理虚元鉴》中指出“春防风，又防寒”。因此，早春宜“捂”，穿衣仍以防寒为主，要渐减冬衣。

立春养生，要避劳倦，夜卧早起。蔡文墨介绍，立春之后，作息时间也与冬季不同，要“夜卧早起”，就是要人们养成晚睡早起的生活习惯。因春季万物始生，白昼渐长，睡懒觉不利于阳气生发。但晚睡也要适度，一般不超过23点。此外，居室内应多开窗通风，保持新鲜空气，这样也是预防流感的最佳方法。

立春养生，要缓运动，劳而不倦。蔡文墨介绍，初春时节，可适当地增加户外活动的时间，但应选择一些节奏和缓的运动，要缓而不急，劳而不倦，如踏青、散步、打太极拳、练八段锦等。让全身放松，心情愉悦，这样才可顺应阳气生发之势。

晚晴话题

@银发族 聊聊过节那些事

元宵节已过，兔年春节也告一段落。@咱厝银发族，今年春节，你是否过得开心幸福？有啥难忘的瞬间值得记录，有啥美好想要分享？

一些人选择和年轻一辈去看贺岁电影，一些人享受下厨做年夜饭的喜悦，一些人时髦地重新开启一场春节周边游，还有一些人在麻将中度过美好的除夕夜……有不少银发族选择放下手机，在厨房、户外、年俗活动中寻找不一样的春节年味。本报《晚晴》周刊，邀你一起来分享喜悦瞬间，快来聊聊你的春节幸福体验吧！读者朋友可以发送短信至15980068048，或通过晋江健康驿站公众号后台发送给我们。届时，我们将遴选来信刊发出来。

本版由本报记者吴清华、黄海莲采写