

本期聚焦

长假归来话养生

“节后综合征”的饮食调理

近日,记者走访发现,在中秋国庆的组合长假结束后,不少人出现了嗜睡、精力不集中、厌食等“节后综合征”。想要缓解这些健康问题,可从饮食下手。那么,有“节后综合征”的建议吃什么呢?本期聚焦专栏,就从中西医的饮食来教你几招。



自测 ▶ 你有“节后综合征”吗?

中秋国庆长假后,“节后综合征”或多或少地影响着大家的健康。不少人上班头几天就出现了浑身无力、嗜睡、精力无法集中等现象,而这些均为“节后综合征”的典型症状。

想要测试你是否也有了“节后综合征”,不如看看以下内容,自行对照:长假结束前一天出现失眠;长假后前几天工作难以集中精力;节后工作初期害怕谈论工作内容;节后工作期间出现食欲不振或恶心等症状;易出现头晕、心慌等现象;情绪波动大,并出现反常状态;时常感觉郁闷。对于上面的标准,如果你符合这些表现的数量越多,那你患上“节后综合征”的可能性就越大。

支招 ▶ “节后综合征”饮食建议

那么,怎样才能尽快从“节后综合征”状态中走出来呢?除调整生物钟、实现自我调节外,大家还可利用饮食调理。比如,在节后前一周保持较为清淡的饮食,多吃绿叶类蔬菜和高纤维食物,多吃些新鲜水果,补充维生素C。

国家二级营养师、晋江市医院(上海六院福建医院)儿科医生刘芳意建议,节后想要尽快恢复正常状态,饮食中不能缺少碱性食物。比如,新鲜蔬菜(紫甘蓝、花椰菜、芹菜、油麦菜、萝卜缨,小白菜)和水果、菌藻类、奶类等可以中和体内的“疲劳素”——乳酸,以缓解疲劳。

“钙是天然的压力缓解剂。缺钙的人,总是精疲力竭,神经高度紧张,工作产生的疲劳无法得到缓解。为此,补钙也是很多人的健康共识。然而,补钙不补镁,吃完就后悔!在此,建议大家在摄取牛奶和酸奶等富含钙质食物的同时,千万不要忘记补充镁。”刘芳意介绍。那么,哪些食物富含镁元素?“新鲜小麦胚、荞麦、核桃、杏仁、红葡萄酒、香蕉、紫菜、未加工的蜂蜜和黄豆等食物中都富含镁元素。”

“最后,建议大家不喝或少喝碳酸饮料,要多喝水(即使不渴),尤其是碱性水,有助于肝脏和肠道的解毒。”刘芳意坦言。

推荐 ▶ 美味药膳调理

“如果真的患上‘节后综合征’也不必过分担忧。因为‘节后综合征’只是一类表现的统称,本身并不是医学上的病症。中医认为,‘节后综合征’是由经络不通、虚实不调引起的。如不及时调理,会逐渐累及其他脏腑,形成疾病。建议大家可从精神和饮食方面进行调节,一般来说大多数人能较快恢复到正常工作生活状态。严重者,可至专业医院寻医问诊。”晋江市中医院副院长蔡文耀坦言。

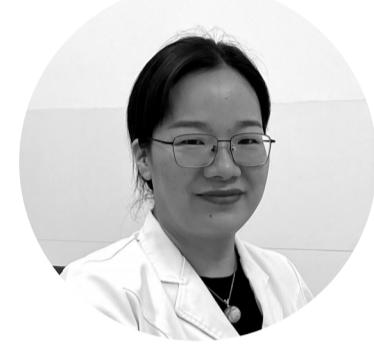
药膳推荐:山楂陈皮白菜豆腐汤。材料:陈皮1/4个,谷、麦芽各24克,韭白(即韭菜白茎)9克,山楂15克(中药店均有售),白菜250克,北菇30克,豆腐2块,生姜4片。将各种食材洗净,陈皮浸透去瓤,白菜切段,北菇去蒂浸发。在砂锅内加入清水2000毫升(8碗)和药材,大火滚沸改小火滚1小时,下北菇、白菜、豆腐滚约20分钟,放盐调味即可。

节日期间,由于暴饮暴食,容易出现消化不良、腹部胀气、胃炎、便秘等症状,山楂陈皮白菜豆腐汤有消除积食、缓解胃胀、暖气、理气健脾的功效,对消除因消化不良引起的不适有一定的作用。

爱心敬老直通车金秋再出发

节气养生

寒露节气知多少



陈巧丽 晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科医生

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。

10月8日,我们迎来寒露节气。寒露节气如何养生保健?本报健康融媒体平台邀请晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科陈巧丽医生为大家讲述寒露节气的气候特点及养生方法。

食润防寒可艾灸

古人智慧之“寒露养生”,推荐大家煮点苹果美丽水来喝。什么是苹果美丽水?陈巧丽介绍,取苹果一个、大枣6颗、桂圆、陈皮,可以搭配老白茶煮水,睡得不好者可多增加山楂。以果茶的模式煮20分钟就好,香气馥郁。喝汤,吃果肉,一整天都润润的,很舒服。此外,该水果胶丰富,维生素C满满,可为人带来双向滋养。

此外,银耳、百合、萝卜、核桃、花生、蜂蜜、芝麻,这些都是偏滋润的食物。此时节也可再适量吃一些酸润的食物,如橘子、石榴、乌梅等,有收敛功效,可防止气太盛伤阴。

入秋变寒之后,此时人们也不能久坐在窗边吹风了,开了窗把纱帘拉上。轻薄的围巾可以随身携带,天寒了,膝盖、袜子也不可缺少。晚上,大家可以选择用热水(可加艾草、花椒、老姜等)来泡脚。睡前,可以搓搓肝胆经,促进循环,让脚底保持温热。艾灸是很好的一种养生方式,女人灸一般可选三阴交和八髎穴,男人灸足三里和命门。(具体灸法、穴位,应遵医嘱执行。)

解郁顺应好心情

“除食润、防寒外,大家还可以从解郁、顺应这两方面入手。”陈巧丽坦言,比如,多听听好听的古典音乐,剥点今年的新花生吃,烤红薯、橘子、板栗吃,自己动手做热拿铁和热可可等,都是不错的选择。

因为降温,天空更高、更蓝、更明净了。此时,建议大家顺应秋气,让夏季的暑热散出去,开始养清爽、明亮、干净之气。在天气晴朗时,建议多晒晒太阳。大家也可像小时候那样,走出去,多蹦跶,散发能量。工作间隙多抬抬头,提醒自己扬起嘴角。

生活和工作中,可以适度“迷恋”于小小的完成,而不过度贪恋大大的完美,把幸福小事一件一件都做了,会分泌足够的快乐素,使人面貌更好看,心里也更宽阔充实,有助于化解一切悲秋之气,“让秋是丰收之秋,而不是伤春悲秋的秋。”

陈巧丽坦言,祝福大家和光同尘,与时舒卷,度过一个“素、简、柔、润、暖”的寒露时节。



寒露时节,天气比较干燥,寒燥相合,导致皮肤干、口干、眼干。燥,需要湿润;寒,需要温散。因此,寒露时节,建议大家进食一些温暖且滋润的食物。

老友齐聚欢乐游园

与爱同行共庆双节

秋风徐至,皓月可掇,又是一年佳节将至……一块月饼、一盏花灯,是植入记忆的甜蜜时光;国庆时刻,举国欢乐,是温暖彼此的幸福感动。在中秋节与国庆节“双节”到来前,本报爱心敬老直通车走进青阳,特邀晋江爱尔眼科医院、数十位老年朋友,共度佳节。

活动当天下午,“浓情中秋 聚光同庆”游园会活动在晋江爱尔眼科医院顺利举办。参与中秋国庆游园会的老年朋友

们活动签到后,便领取了专属眼健康检查单和游园会游戏入场券。医护人员依次为老年朋友们进行视力检查、电脑验光、裂隙灯检查等多项眼科检查,并针对每个人的眼部检查结果提供“一对一”个性化讲解,帮助他们了解眼睛健康状况,普及眼睛保护基本常识,做到早预防、早诊断、早治疗。

活动中,晋江爱尔眼科医院副院长洪英俊对白内障的病因、症状危害、治疗方法及人工

晶体的选择等方面,为大家做专业的知识分享,并对白内障的术前、术中、术后保健的常见问题耐心地逐一为大家解答。洪英俊坦言,“手术治疗是目前治疗白内障唯一有效的方法。”

晋江爱尔眼科医院千眼理疗护士刘舒琴为现场中老年朋友科普千眼相关知识,并为大家普及干眼的防治。晋江爱尔眼科赵晓霞主任与大家近距离互动,对患者提出的干眼相关问题做了详细解答。

主题游园乐趣无穷

科普讲座结束后,进入大家期待的欢乐时刻——游园会环节。老友们直奔游戏区,通过打卡翻滚吧可乐、飞运乒乓球、粘球飞镖盘、中秋博好运四个游戏获取相应礼品。

老年朋友们纷纷施展高超的游戏天赋,尽情释放欢笑和快乐。“大家都很开心,希望《晋江经济报》爱心敬老直通车和医院能多多举办类似的欢乐活动。”

健康医讯

晋江市医院荣获“全国健康促进医院”称号

本报讯 10月7日,福建省卫生健康委员会发布《关于第八批全国健康促进医院建设工作考核结果的通知》。其中,晋江市医院(上海六院福建医院)建设健康促进医院顺利通过省级现场评估,荣获“全国健康促进医院”称号。

据悉,自晋江市医院(上海六院福建医院)建设全国健康促进医院工作启动以来,医院始终秉持“一切为了人民健康”理念,紧贴人民群众日益增长的健康需求,结合自身实际积极建设,在加强组织领导、优化健康管理、转变服务理念、完善规章制度、改善就医环境、推进文化建设、融洽医患关系、开展健康教育和促进医务人员身心健康等方面卓有成效,为患者、家属、群众提供了特色鲜明的健康服务,营造健康环境。

下一步,晋江市医院(上海六院福建医院)也将以此次通过全国健康促进医院建设评估为契机,牢固树立以人民为中心的发展理念,以更高标准改善医疗环境、普及健康知识,为人民群众提供全方位的健康服务。

晋江市中医院国家级名老中医前来坐诊

本报讯 本周日,国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。

坐诊时间为10月15日(星期日)8:00—12:00,14:30—16:30;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

黄俊山,医学博士、教授、主任医师,国家二级心理咨询师、博士研究生导师,国家重点研发计划课题负责人;国家重点专科学术带头人;国家中医心理学学科及学术带头人。擅长:失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、多汗、荨麻疹等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。

预约方式

联系人:施能渊
联系电话:13808511355
电话预约挂号:
0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)

健康课堂

诺如病毒感染防护指南请查收



每年10月到次年3月,是诺如病毒感染高发季节。而学校和托幼机构等人群聚集场所,也成了诺如病毒感染疫情高发场所。根据中国疾控中心提示,中秋国庆假期结束返校后,学校等重点场所的疫情防控尤为重要。那么,诺如病毒感染进入高发期该如何预防?本周“健康课堂”,我们邀请晋江市疾控中心健教科科长叶福全为大家开课。

一分钟了解诺如病毒

诺如病毒是一种肠道病毒,是引起人和多种动物急性肠胃炎常见病原体之一。此病毒的传播力很强,主要是通过粪口途径传播(也就是病从口入),还可以通过接触污染物品、水源、病人呕吐物形成的气溶胶等多种方式传播。诺如病毒胃肠炎的主要常见症状包含恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主;成人以腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

诺如病毒尚无有效疫苗,且存在高度变异的现象,每隔数年就会出现新变异株。人一生中可多次被感染。叶福全坦言,诺如病毒在密闭场所中(如托幼机构、幼儿园、学校、养老院等)传播速度快,易引起暴发。因此,需关注流动人口聚集的公共场所,提前进行防范。

没有特效药 防范很重要

普通人应如何预防感染?首先建议大家平时要注意提高自身健康素养,注意个人卫生,养成勤洗手习惯,采用七步洗手法正确洗手;不与其他共用水杯、毛巾等私人物品,在公共场所做好个人防护;吃熟食,避免食用生冷食品,水果在食用前应认真清洗;如果周围有人患病,应及时用含氯消毒剂对呕吐物和环境消毒,清洗被污染的床单、衣物并暴晒,在患者发病3天内选择分餐;规律作息,适当运动。

如果患病了,该怎么办呢?诺如病毒没有特效药,建议大家在医生指导下对症治疗。叶福全坦言,诺如病毒感染潜伏期为12~72小时,通常为24~48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等症状。儿童以呕吐为主;成人则以腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。多数患者发病后症状轻,无须治疗,休息2~3天即可康复,可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时应及时治疗。

健康问答

打呼噜的高危人群

读者问:打呼噜的高危人群是哪些呢?
晋江市医院(上海六院福建医院)眼耳鼻喉科李健祥主任:肥胖的,体重肥胖的人脖子脂肪多,呼吸道被挤得变窄,更容易患上睡眠障碍;年龄大的,年龄越大,肌肉组织越松弛,呼吸道也越容易被阻塞。想想你身边爱打呼的,是不是都属于这两类人群。

本版由本报记者吴清华,通讯员陈丹红、黄茵茵、张丽蝶采写