

健康热评 JIANKANGREFENG

赶走节后综合征

本报记者 陈晶

几个闹钟都无法唤醒自己，上班迟到，一整天犯困，咖啡也救不了瞌睡的你；春节大快朵颐，零食美食来者不拒，三餐不固定，一上班什么都没胃口；注意力难集中，精神紧张，心烦气躁，情绪失落，不想工作学习……你是否也有以上症状，那说明可能患上了节后综合征。

调整生活作息，早睡早起

“节后综合征是指人们在节假日之后出现的生理及心理反应，常见的症状有节后上班精神萎靡、全身乏力，有些患者甚至可能会出现恶心呕吐、厌食、眩晕等症状，与人们作息规律紊乱等原因有关。”北京积水潭医院副主任医师李小钧介绍，较长假期将我们固有的生活规律打乱，比如饮食、睡眠、运动等方面，从而导致机体免疫力下降，出现头晕、头痛、四肢乏力、情绪不高、精力下降、食欲不振等症。

过节期间，人们习惯晚睡晚起，熬夜聚会、打牌、刷剧，昼夜节律紊乱，扰乱了人体正常生物钟，造成睡眠时间延迟。节后，即使到了晚上，大脑仍然认为现在不到睡觉时间，就会产生失眠。第二天又需要早起，睡眠时间不足会导致白天精力不足、疲倦等。

“有效避免节日综合征，要从保证良好的睡眠开始。”李小钧说，良好的睡眠，可以提高机体免疫力，调节情绪，恢复精力状态，提高学习或者工作效率；好睡眠需要保持生活作息，早睡早起，尽可能避免熬夜，避免睡前过于兴奋，减少手机等电子产品的使用；可以尝试在入睡前冲个热水澡，听听轻音乐，有助于大脑放松，快速入睡。但如果出现长时间的人睡困难、早醒、多梦，就需要寻求医生的帮助。

“作息颠倒，容易造成肝肾阴虚，会对身体产生一系列的影响，产生如失眠、焦虑、耳鸣、头晕、腰膝酸软、落枕、脱发、干眼症及慢性疲劳综合征等病症。”广东省中医院主任医师陈秀华提醒，其中对于阴虚人群，或合并有慢性肝炎、慢性肾炎、高血压病、冠心病等慢性疾病人群尤其不利，严重的会导致病情加重或复发。即便是没有基础病的普通人群，经常作息颠倒，也容易带来睡眠障碍。节后应增加户外运动，选择个人喜爱的运动方式，打打太极拳或八段锦，令气血运行通畅。

“还可进行居家经络保健，如穴位按摩、敲打胆经、艾灸等，这些保健手段简便易行起效快，帮助人们节后快速恢复状态。”陈秀华建议，穴位按摩可

重点选择安眠穴，该穴位是一个具有双向调节作用的穴位，不但能镇静安神，还可改善颈部供血、醒神通络，作息颠倒的人，对安眠穴进行点揉、敲打或针灸、刮痧都能有良好效果。另外，见肝之病，必先实脾，因此按摩足三里、阴陵泉等穴位，对春季养肝也有助益。肝主升发肃降，肝气条畅有益心情愉悦。刮痧或拔火罐祛湿，对于节后慢性疲劳综合征也有针对性效果，可加速唤醒身心精力。每天沿着双腿外侧敲打胆经，也有助阳气生发，注意不宜过量敲打，且应在清晨或上午敲打胆经，若晚上敲打容易令人亢奋而难以入睡，或出现睡眠浅、易醒等状况。艾灸保健，取穴足三里、阴陵泉、中脘、神阙、天枢等，可起调理脾胃、调肠利湿作用。

调整饮食，适当运动，保持心情愉悦

假日里，不少人放纵自己的胃，火锅、烧烤、海鲜，还有蛋糕、巧克力、美酒和咖啡……不过，放纵和开心过后，肠胃容易出现不舒服的症状，如腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

“要想饮食规律，先得作息规律。”广东省中医院副主任医师赵小青介绍，作息的不规律，会导致饮食乱套，无从谈起。我们还要放松心情，保持快乐、健康的生活方式。心情好，消化会更好，心情差，茶饭不思，生气后还会出现腹痛、腹胀、胸闷气憋等症状，这些都说明精神因素与胃肠活动有关。

“节日期间大家吃得过多，需

要减少进食分量，让胃肠休息，但每日三餐仍需按时进餐。”赵小青说，根据每天的活动量、饥饿的程度，食量减少1/3甚至1/2，同时要减少零食的摄入，以免不经意间摄入更多。节日多荤腥重口味饮食，人体消化器官不堪重负，多余的饮食物还会导致体内垃圾增多，出现其他的问题，如便秘、上火等。节后食物应以素为主，推荐食白粥去油腻，可用少许生姜、陈皮调味。还可以多吃些生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜和水果，以提供较多的叶绿素、胡萝卜素、维生素、纤维等。同时，要避免免烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸性饮品、酸辣等刺激性食物，饮食以温热为最佳，可选择牛奶、温开水。

“另外，吃饭要细嚼慢咽，一口饭一口菜，嚼60次，再咽下，重点在于吃饭要慢，不要在速度上给胃肠增添负担。”赵小青叮嘱，假日之后，胃肠过度运作，功能不如以前，或者尚还残留未消化的食物，此时，吃饭就更加需要细嚼慢咽了。细嚼的时候，还能增加唾液消化酶的分泌，从而减轻胃、肠的负担。

“肠胃多靠保、养，适其寒温，调其饮食，恰其劳作，畅其情志，这养胃十六字经是关键。”赵小青提醒，短暂的饮食不洁超过肠胃消化能力，导致肠胃明显不适，也可以短时间借助药物将其调整过来。帮助消化的西药有胃肠动力药如莫沙比利、吗叮啉，促消化药如泌特、复方消化酶等，也可以选择益生菌，可以有效地调节胃肠道菌群，改善胃肠道功能。中药可以选择香砂养胃丸、藿香正气水

(丸)、四磨汤口服液、保和丸等中成药。

“还可以饮用4款方便的汤茶以保养胃。”赵小青推荐——橘普茶。先放入普洱茶7~10g，倒少许沸水后轻轻摇晃10~20秒后倒掉头泡茶汤，再放入陈皮5g即可饮用。此茶可以降血脂，抗动脉硬化，调理肠胃。

陈皮大麦茶。陈皮5g，大麦30g，倒入开水一起冲泡。此茶可以促进肠蠕动，减少油腻食物在胃中的停留时间。适用于脾胃气滞、脘腹胀满、消化不良、食欲不振、恶心呕吐、咳嗽痰多、胸膈满闷等症。

酸梅汤。乌梅15g，甘草10g，麦芽10g，山楂15g，加入适量的清水，大火煮开后，转成小火再煮5分钟即可。此汤可开胃助消化。

生姜砂仁红糖水。取10g左右生姜，切碎成末，砂仁5g，红糖50g，放入大碗中，加入滚烫的开水，然后加盖3~5分钟，趁热喝下，可有效缓解平日胃寒畏凉，或因进食生冷食物而引起的胃痛、胃脘不适。

“另外，保持适当运动也很关键。”李小钧提醒，假日期间，人们的生物钟容易被打乱，走亲访友、聚会等会使运动量减少，从而导致机体出现困倦、乏力等表现。建议适当运动，每天留出半小时到一小时的运动时间，这样可以令机体快速恢复活力，保持积极健康的状态。同时，还应保持良好的心理状态，避免过于情绪激动、喜怒无常，保持良好的情绪状态，适当转移注意力，放松心情，有助于快速回归到最佳的工作学习状态。

食话食说 SHIHUASHISHUO

关于喝酒，你需要知道的谣言和真相

每逢假期，众多好友聚在一起总会喝上几杯，但是酒桌上大家的酒量各不相同，有的人“千杯不醉”，有的人“一杯就倒”。很多人说，“酒量大小可以靠后天锻炼”“喝酒时不要混着喝，容易醉”……那么，以上种种说法有没有科学依据呢？

酒量可以通过后天锻炼？不同浓度的酒精进入体内后，经过消化道吸收入血，通过门静脉进入肝脏进行代谢。乙醇在乙醇脱氢酶（ADH）作用下代谢成为毒性更强的乙醛，乙醛在乙醛脱氢酶（ALDH）的作用下代谢成为乙酸，乙酸最终代谢为二氧化碳和水，或参与脂肪合成途径。然而，人体中ADH和ALDH的活性主要是由人体的基因多态性决定，后天锻炼可能会有部分提高，但是效果不大。因此，酒量好的人大多都是天生的。

某些类型的酒更容易“上头”？酒类饮品中除了主要含有乙醇外，还有少量其他物质，例如不同风味白酒的香气通常来源于酒类中的酯类、醇类和酸类等物质，而这些过量的酯类和醇类可能更容易让人“上头”。不同风味的酒中大多存在能抑制ADH的活性的物质，能抑制ADH的活性，促进ALDH的活

性，由于存在底物效应，对乙醇的代谢速率没有太大提升，依然很低。而一些高级醇类物质（如正丙醇、异戊醇、异丁醇），能同时抑制ADH和ALDH的活性，导致乙醇代谢受阻、大量积累，所以很多含有这类物质的酒品更容易让人“上头”。一些陈年白酒中含有乳酸乙酯等物质，能轻度地抑制ADH的活性，而在很大程度上促进ALDH的活性，所以喝完之后会有比较好的舒适度。因此，不经蒸馏的黄酒或者配制酒等比酿造工艺好的陈年白酒，更容易上头。

酒混着喝更容易醉？酒与碳酸饮料同饮可能会促进乙醇在胃黏膜的吸收，增加酒精的吸收速度，使人更容易感受到醉酒。因此，在喝酒之前可以先吃一些含有蛋白质、淀粉或者脂肪的食物，减缓酒精的吸收速度，达到延缓醉酒的目的。有研究发现，不同类型的酒精饮料混合饮用对肝脏的损伤更大，是因为乙醇与其他物质的相互作用可以增加肝脏的毒性。每种酒品的成分不同而且复杂，喝混酒的话，比单喝一种酒，增加了接触这些物质的概率，因此更容易醉酒。

（南部战区疾病预防控制中心主治医师 田靖）

合理用药 HELIYONGYAO

过度输液危害多

近年来，“过度输液”一直是社会热点问题，某些根深蒂固的错误认知是导致“过度输液”的重要原因。

输液就能好得快？错。输液时，药物直接进入血液循环，起效快，但目前研究不能证实其疗效优于其他给药方式。口服给药通过消化系统进入血液，过程缓慢，一些可能引起不良反应的杂质在消化道就被“处理掉了”，因此不良反应也较轻，发生不良反应时可以洗胃。皮下、肌肉注射的药物吸收也需要一段时间，为急救创造了条件，但输液时没有吸收过程，因此发生不良反应时也会更快更猛。

大病小病都要输液？错。“有病就输液”已经成为很多人的就医习惯，尤其在儿科门诊，家长的“爱子心切”让儿科成了输液的“重灾区”。感冒绝大多数是病毒引起的，病程一般是一周，患者只要适当休息多喝水，即使不用药，一周左右也能恢复。滥用抗菌药物治疗感冒的现象非常常见，这会使人体的正常菌群被破坏，导致菌群失调，免疫力降低；还会加快细菌耐药，甚至制造出百药不侵的“超级细菌”，最终无药可用。

输液可以没病防病，补充营养？错。很多老年患者主动要求输注活血化痰、降低血压黏稠的药物来疏通血管，保养身体，预防心脑血管等疾病。但这种治疗目前还是缺乏科学依据的。老年患者，尤其是平时服药品种多的慢病患者，大量输液

可能会加重肝肾负担；对于本身就有心功能不全或心衰的老人，大量输液会增加心脏负荷，对健康有害无益。还有些家长，为了给孩子快速补充营养而要求输注葡萄糖，这种“治疗”同样是没有太大意义的。没病输液无异于无事生非，不但浪费资源，还可能引起不良反应。

输液是绝对安全的？错。输液是公认风险最大的给药方式，在国外被视为一次小型手术。输液常可引起发热、皮疹等过敏反应，严重者可能发生过敏性休克甚至死亡。输入药品种类越多、疗程越长，发生不良反应的概率也会成倍增加。同时，注射剂在配置和使用的过程中也较其他剂型更易出现差错，后果也更严重。

输液既浪费了金钱，又误伤了身体。临床用药应遵循“能不用就不用，能少用就不多用，能口服不肌注，能肌注不输液”的原则。只有在患者出现吞咽困难、严重吸收障碍（如呕吐、严重腹泻等），无法口服药物；以及出现病情危重，发展迅速，需要药物在组织中迅速达到有效浓度等情况下才使用静脉输液。目前，我国越来越多的医院都取消了门诊输液。患者应充分知晓输液的风险，就诊时不主动要求输液，遵医嘱进行治疗，切不可为了治小病而滥用输液，导致严重的不良反应。

（首都医科大学附属北京友谊医院主管药师 王继娜）

健康潮 JIANKANGCHAO

这些护心方法简单又有效

“生命在于运动”，运动的好处人人都知道，可一至于真正要运动的时候，总有人能找到一万个推脱的理由：“我工作太忙，没时间运动。”“当我想去运动的时候，我的手机缠住我，我的宠物挽留我，甚至连我的床铺都在催眠我。”心脏病患者更是有着充分的理由，“心脏不好，需要静养。”其实，不管是对于健康人，还是心脏病患者来说，适度科学的运动都是非常重要的护心方法。那么，我们，特别是心脏病患者应该怎样进行科学、适量的运动？

运动之前，首先要了解个人疾病史及家族病史，评估身体状态。鼓励在家庭医生或专业人士指导下制订运动方案，建议先到医疗机构接受心肺运动试验，如平板运动试验或心肺功能检查。医生会根据客观的定量功能评估，开出个性化运动处方。

科学运动有“三部曲”——热身，即运动前的准备活动，可以进行徒手操、拉伸、走步等，时间为5~10分钟。

正式运动，运动形式建议以有氧运动为主，如跑步、游泳、上下肢功率车、爬楼梯等。在此基础上增加阻力训练，如哑铃、拉力器、配重式力量设备、柔韧性训练等。每次从10分钟开始，逐渐增加运动时间至30~60分钟，每周运动至少3次，慢慢将自家的主食用粗粮杂粮替代。

以上是最推崇的5种有效减重方法，当然可以结合使用。比如坚持16+8的时候，8小时内摄入高蛋白食物；或者限制能量饮食中增加低GI食物的摄入以抵消饥饿感。

（中南大学湘雅医院 刘菊英 戴民慧）

“生命在于运动”，运动的好处人人都知道，可一至于真正要运动的时候，总有人能找到一万个推脱的理由：“我工作太忙，没时间运动。”“当我想去运动的时候，我的手机缠住我，我的宠物挽留我，甚至连我的床铺都在催眠我。”心脏病患者更是有着充分的理由，“心脏不好，需要静养。”其实，不管是对于健康人，还是心脏病患者来说，适度科学的运动都是非常重要的护心方法。那么，我们，特别是心脏病患者应该怎样进行科学、适量的运动？

运动之前，首先要了解个人疾病史及家族病史，评估身体状态。鼓励在家庭医生或专业人士指导下制订运动方案，建议先到医疗机构接受心肺运动试验，如平板运动试验或心肺功能检查。医生会根据客观的定量功能评估，开出个性化运动处方。

热身，即运动前的准备活动，可以进行徒手操、拉伸、走步等，时间为5~10分钟。

正式运动，运动形式建议以有氧运动为主，如跑步、游泳、上下肢功率车、爬楼梯等。在此基础上增加阻力训练，如哑铃、拉力器、配重式力量设备、柔韧性训练等。每次从10分钟开始，逐渐增加运动时间至30~60分钟，每周运动至少3次，慢慢将自家的主食用粗粮杂粮替代。

以上是最推崇的5种有效减重方法，当然可以结合使用。比如坚持16+8的时候，8小时内摄入高蛋白食物；或者限制能量饮食中增加低GI食物的摄入以抵消饥饿感。

延伸阅读

每逢春节胖三斤？教你5个减肥套餐

这个春节，你胖了几斤？春节过后都不敢上称量体重了，如何在这个春天瘦回过节前，迎接穿很少的夏天呢？以下几种科学又健康的方法可以试一试，方法均来自《中国超重/肥胖医学营养治疗指南（2021）》，推荐程度从高到低。

限能量饮食。顾名思义就是限制摄入每天所吃食物的能量，最简单的操作方法就是把平时吃的东西减少1/3~1/2，将餐盘餐碟换成小的。比如平时吃一个苹果，那么为了减肥就只吃半个或者换成更小的苹果。该方法只强调减少量并不减少吃的种类，需要均衡膳食，主食、肉类、蔬菜、水果都要吃，只是少吃。这是一个适合所有人长期坚持的饮食习惯。限能量饮食能每日减少能量摄入500~1000kcal，达到男性为1200~1400kcal/d，女性为1000~1200kcal/d。久而久之坚持下去，人慢慢习惯更小份的

饮食后也就能慢慢瘦下来。

高蛋白饮食。这是指每日蛋白质摄入量超过每日总能量20%或1.5g/(kg·d)，就是将自己体重(kg)乘以1.5g，为一天摄入总蛋白的量。但一般不超过每日总能量的30%或>2.0g/(kg·d)的膳食模式，避免对肾脏造成负担。高蛋白饮食绝对不是不吃肉不吃主食，在吃的过程中容易增加油脂和盐的摄入，因此需要蛋白食物用少盐少油的方式烹饪。高蛋白食物能提供更多的饱腹感、减轻饥饿感，有助于增强重度肥胖者的减重依从性并维持减重效果。

低碳水饮食。低碳水化合物饮食通常是控制一日三餐中的主食和水果摄入，将碳水化合物供能比≤40%，相应的脂肪和蛋白质摄入量相对增加。短期的减少碳水化合物的摄入有益于体重减轻，对于想快速短期看到效果的人可以尝试，但是长期的安全性和有效性仍待进一步研究，而且不建议

儿童和青少年以减重为目的执行长期低碳饮食。

轻断食（间歇性断食）。这个方法最近非常流行，根据间歇时间的不同，最流行的有这么几种——

断食日法：其中最为流行的5+2轻断食。每周有不连续的两天严格限制能量摄入，大约是男生不超过600kcal，女生不超过500kcal，其余五天则可随意进食。以下提供了一份断食日500kcal~600kcal食谱，其中富含大量的纤维素和蛋白质，能增加饱腹感，不会在断食日饿得难受。早餐：一颗橙子(200~250g)，杂粮粥(50g)；午餐：鸡胸肉(100g)，西兰花(150g)；晚餐：煎罗非鱼(100g)，黄瓜(1根)，杂粮饭(50g)。并喝足够的水：1.5L~2L。

时间限制断食法：指的是以天为单位，允许在特定时间内随意摄入量。如同样非常流行的16+8，就是16小时禁食，8小时内吃完一日三餐。16+8最好执行的方法是：上午吃个早午饭（10点左

右），中午正常吃，晚饭提前吃完（6点前吃完）。

低血糖指数（低GI饮食）。低血糖指数食物具有低能量、高膳食纤维的特性，可以增加饱腹感，从而降低总能量摄入，同时摄入低GI食物后血糖波动小、可以增加胰岛敏感性，减少脂肪合成。最容易操作的方法就是：吃未加工或者轻加工的主食，比如吃糙米就比吃米粉GI值低；多摄入全谷物，比如吃全麦比吃白面更健康；干的比湿的GI值更低，比如吃米饭比吃米粥升糖慢一些。低GI饮食应该贯穿在所有的减重和健康饮食中，慢慢将自家的主食用粗粮杂粮替代。

以上是最推崇的5种有效减重方法，当然可以结合使用。比如坚持16+8的时候，8小时内摄入高蛋白食物；或者限制能量饮食中增加低GI食物的摄入以抵消饥饿感。

（中南大学湘雅医院 刘菊英 戴民慧）

（吉林市中心医院副主任医师 张杨）