

健康热评 JIANKANGREFENG

缓解假期综合征，专家来支招

本报记者 陈晶

走亲访友、频繁聚餐、外出旅行……春节假期刚过，很多人出现了疲惫、焦虑、无法集中注意力等症状，这就是所谓的“假期综合征”。那么，该如何有效避免假期综合征？且听专家支招。

假期综合征是一种常见的生理及心理反应

“假期综合征是一种常见的心理现象，指的是人们在长假后重新返回工作岗位时出现的一系列身心不适的症状，如疲劳感、情绪低落、缺乏动力、工作效率低下等。这些症状可能会影响个人的工作和生活。”首都医科大学附属北京积水潭医院副主任医师李小钧介绍，假期综合征的成因有很多，大致分为以下4个原因：生物钟被打乱，长时间的休闲和不规律的作息可能导致生物钟失调；过度放松，在假期中过度放松，缺乏适当的活动和脑力劳动，导致重返工作时难以适应；饮食不规律，假期中饮食往往更加随意，可能会导致营养失衡，影响身体健康；心理压力，对即将结束的假期感到依依不舍，或对重返工作的担忧和压力。

“另外，还有很重要的一点就是机体的阳气不够充足。”全国政协委员、北京中医药大学教授张其成说，所谓“阴成形，阳化气”，阳气不足，人体就如同熄了火的炉子，不但精神容易萎靡，人体的免疫力也会受到影响。尤其是冬至过后这段时间，自然界阴气最盛阳气最弱，人体的阳气也会受自然环境的影响而被削弱。因此，很多疾病都会在此时露头，亚健康人群也会在此时暴露出来。

阳气不足易致病

《黄帝内经》载，人体阴阳相互协调的情况下，则可以保证身体精力充沛，若阴阳失调，则容易引起疾病发生。而在阴阳协调的关系内，阳气起到主导作用，只有阳气旺盛了以后，才能保证阴气可以固守于内。“随着年龄的增长我们体内的阳气会不断耗损，老年人阳气不足的情况相对多见。但现在很多年轻人身上也有不同程度的阳气不足，这和不良生活习惯密切相关，如长期摄入生冷饮食、经常晚睡以及出汗过多等，都可能导致阳气损耗。”张其成表示，阳气不足易生以下疾病——

糖尿病。阳气是人安身立命的根本，人体阳气不足时，脾胃就会受到损伤。脾胃在人体中承担着营养物质的消化、吸收和利用工作，当脾胃虚衰时，其运化散精功能不良，痰浊、水饮、湿毒、瘀血等有形之邪就会随之产生，糖尿病等代谢疾病也就不远了。

妇科疾病。阳气就如同人体中的小太阳，有温暖人体、推动人体各项生理机能的作用，其中就包括



假期综合征

生殖功能。当人体阳气亏虚时，体内的动力不足，各种妇科疾病就会接踵而至。比如月经不调、宫寒不孕，甚至是对女性健康影响非常大的多囊卵巢综合征也与脾胃阳虚高度相关。

肥胖。对于不少被肥胖困扰的人来说，除了体重超标以外，往往还会伴有头晕乏力、体倦懒言、气短少动等症状，这是阳虚的表现。中医认为，脾能运化水谷精微、肾能蒸腾汽化温养各脏腑，当脾胃阳虚时，则运化、推动、温阳作用下降，水湿易停，痰浊易生，就会形成肥胖。对于这类型的肥胖，不能单纯地靠节食来减肥，补足阳气，才能瘦得快。

心血管病。在高血压、冠心病等患者中，阳虚者也不在少数。《医门法律》有云：胸痹心痛，然总因阳虚，故阴得之。

哮喘。中医学认为，当人体阳气虚弱时，抗病能力也会随之减退，人也更容易受外邪感染而生病。而肺为气之主，肾为气之根，肺肾之阳气不足，人的正常呼吸功能就会减弱，当一些外源性变应原进入机体后，就有可能引起气道异常的免疫反应，进而诱发哮喘。

频繁感冒咳嗽。一般来说，阳气充足的人生病，虽然症状看着严重，但来得快去得也快；而阳气不足的人病了，反而症状轻微，但容易缠绵反复，较难痊愈。

鼻炎反复。鼻炎患者高发于秋冬季节，通常会在晨起时加重，多伴有打喷嚏或流清水样鼻涕。从中医角度讲，鼻炎不仅是呼吸系统的病，更是正气不足、寒邪人侵于表、郁滞于鼻窍的表现。

食欲不振。阳气不足的人会出现食欲不振、消化能力弱的情况。这是因为阳气不足会导致脾胃运化功能下降，有这类问题的人要养成

良好的饮食习惯，养护脾胃之气，才能让阳气渐渐充足。

补阳气可试试这些方法

“冬去春来，此时正是补阳气的好时候。”张其成介绍，可以试试以下这些方法。

足浴。足浴时，热水可促进药物更好地渗透进人体，药力通过足部经络穴位透达周身，能起到调节气血阴阳、散寒通经的效果。

穴位按摩。人体自带“补阳穴”，经常按一按，激发人体阳气。如足三里，可以改善血液循环，使手脚暖和起来；按摩关元穴，可补益阳气，改善神经衰弱、失眠症。也可以把双手搓热之后反复按摩腹部，同样能起到祛除体内寒气的作用。

多晒太阳。晒太阳有助于钙的吸收、合成，还能提高免疫力，每次晒20分钟左右为宜。尤其要多晒背部，因为背部是人体督脉经过的地方，督脉主一身之阳，通过晒太阳可以有效提升体内的阳气。

避免熬夜。熬夜最伤阳气，所以一定要保持充足的睡眠，早睡以养阳气，晚起以固阴精。

不露脚踝。早早露膝盖穿短裙、露脚踝、露肚脐、露腰背，追求美丽冻人，却不知元阳的亏损正在悄悄发生。

勤加运动。现代人长期坐在办公室，缺乏锻炼，不见阳光，极易造成体内阳气不足。白天阳气充足，在白天应保持一定的活动量，有利于激发体内阳气。

不滥用药。尤其是抗生素类药物和清热解毒的药物，这些都是大家的常用药，很多人认为它们很见效。但事实上，这类药物都属于苦寒性质，只适合阳证、实证、热证的体质，滥用药物容易攻伐阳气，导致阳气不足，体质反而会逐渐变弱。

少饮凉茶。当机体阳虚时，无法蒸腾运化水液，大量饮用寒凉饮品，反倒形成“水饮”“痰湿”等病理产物堆积在组织间隙，加重阳虚。

适当食补。中医养生学认为，生姜、韭菜、核桃仁、羊肉等食物对于提升人体阳气、祛寒暖身有积极作用，可根据自身体质适当食用。

有效避免假期综合征，教你一些小技巧

李小钧介绍，应对假期综合征，大家还可以这样做——

学会合理安排时间。春节期间，人们往往会放松对自己的要求，作息时间变得不规律。为了避免假期综合征，应该合理安排时间，尽量保持正常的作息习惯，以免身体过度疲劳。

保持健康饮食。欢度春节，家家户户都会准备丰盛的食物，很容易让人暴饮暴食。避免假期综合征，应该注意饮食的健康和均衡，尽量少吃油腻、高热量的食物，多吃蔬菜水果，保持饮食的多样性。

适度的体育运动。节日期间，很多人会因为忙碌或者懒惰而减少运动量。避免假期综合征，每天进行适量的运动，如散步、跑步、打球等，有助于消耗体内多余的能量，增强身体抵抗力。

保持良好的心态。亲朋好友聚会，很容易让人陷入攀比、焦虑的心态。避免假期综合征，人们应该保持良好的心态，学会调节自己的情绪，学会与家人朋友分享快乐，关心彼此的生活，增进感情。此外，做好返工的心理准备，设定工作目标和计划，以积极的态度面对工作挑战。

总之，假期是为了充电和休息，而不是为了让我们感到更加疲惫，合理安排假期生活，让自己在放松的同时，也能保持一定的活力和效率。”李小钧表示。

胃肠镜检查要不要做？

唐旭东



经常有患者问我：“大夫，我是不是该做胃肠镜检查？”胃肠镜检查主要用于诊断消化道疾病、评估治疗效果、评估癌变风险，要不要做胃肠镜检查是根据病情来定的。

胃镜检查可以发现和评估食管、胃、十二指肠的病变及其进展，小肠镜可以发现和评估小肠病变，结肠镜检查可以发现和评估结肠、回肠末段的病变及其进展。应该说，胃肠镜检查是消化道疾病诊断与病情评估的重要手段，该做的必须做，下面我简要介绍一下情况。

其一，出现消化道报警症状要及时做胃肠镜检查。

出现吞咽困难、呕吐宿食、呕血、消瘦、便血、大便性状异常等症状，提示存在消化道严重器质性病变可能，这些症状属消化道报警症状。吞咽困难是指进食有噎感无法下咽，或吞咽不顺畅，要查胃镜明确有无食管癌、食管良性肿瘤导致的食管狭窄与食管溃疡、食管下端括约肌不能松弛的贲门失弛缓症等；呕吐宿食是指呕吐前一天未消化食物，要查胃镜明确有无幽门梗阻或十二指肠梗阻；呕血是指呕吐物有鲜血或咖啡色液体，要查胃镜明确有无食管癌、胃或十二指肠溃疡、贲门撕裂等；消瘦是指短期内体重明显下降，多伴贫血，要查胃镜明确有无消化道肿瘤；便血是指大便色黑呈柏油样，或大便有鲜血、暗红色血，要查胃镜明确有无胃癌、胃或十二指肠溃疡、小肠出血、结肠癌、直肠癌等病变；大便性状异常包括便秘、腹泻，尤其是大便由便秘转为腹泻或大便变细，或大便呈稀水样，要查肠镜明确有无肠道炎症或肠道恶性肿瘤。以上消化道报警症状要及时做胃肠镜检查，以免延误病情。

其二，评估器质性胃肠病的疗效要做胃肠镜检查。

对于食管溃疡、反流性食管炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、克罗恩病等消化道器质性疾病，经过规范的治疗后，需复查胃肠镜以明确病变的修复情况以评估治疗效果，以便调整治疗方案。

其三，出现消化道相关异常化验结果或体征要做胃肠镜检查。

如果体检发现CEA（癌胚抗原）等消化道相关肿瘤标志物监测数值升高，尤其是多项异常需要通过胃肠镜检查明确有无消化道肿瘤；如果体检发现胃蛋白酶原（I、II）及胃泌素17等胃分泌功能相关指标异常，需要明确胃部病变的严重程度；如果多次大便化验潜血阳性，考虑存在消化道出血，需要胃肠镜明确有无胃、小肠或结肠溃疡等病变；如果上腹部有压痛并可摸到包块，需胃镜明确胃部有无恶性病变；如果腹部可摸到包块或看到腹部鼓包且按揉可消失需肠镜明确有无恶性病变；出现上述情况，如果

既往未曾做过胃肠镜检查，须认真进行胃肠镜检查。

其四，监测评估消化道癌前病变、癌变风险要定期做胃肠镜检查。

为早期诊断、早期治疗食管癌、胃癌、结直肠癌，患者应在医生指导下根据个人实际情况评估风险、制定监测随访策略，定期进行胃肠镜检查。

食管癌高风险人群要定期做胃镜检查。年龄≥45岁，且符合以下任意一项条件者为食管癌高风险人群：长期居住于食管癌高发地区；一级亲属（父母、子女、兄弟姐妹）中有食管癌病史；患有食管癌前疾病或癌前病变（食管鳞状上皮异型增生和Barrett食管相关异型增生）；有吸烟、饮酒、热烫饮食等生活和饮食习惯。对于上述高风险人群要做胃镜检查，并根据首次检查结果确定复查时间。对于食管黏膜有低级别上皮内瘤变者每1-3年查一次胃镜；对于食管黏膜有低级别上皮内瘤变合并内镜下高危因素或病变长度>1cm者每年查一次胃镜；对于无异型增生的Barrett食管患者，每隔3-5年查一次胃镜；对于有低级别上皮内瘤变的Barrett食管患者，每隔1-3年查一次胃镜。

胃癌高风险人群要定期做胃镜检查。年龄≥45岁，且符合下列任一条件者为胃癌高风险人群：长期居住于胃癌高发区；幽门螺杆菌感染；既往有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病；一级亲属有胃癌病史；存在胃癌其他高危因素（高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等）。对于上述高风险人群要做胃镜检查，并根据首次检查结果确定复查时间。局限于胃窦或胃体的萎缩性胃炎或肠上皮化生，建议每3年查一次胃镜；自身免疫性胃炎患者，每3年查1次胃镜；高风险慢性萎缩性胃炎（胃广泛萎缩或肠化），可每1-2年查1次胃镜；伴有低级别上皮内瘤变的慢性萎缩性胃炎患者，每6-12个月查1次胃镜；伴有高级别上皮内瘤变的慢性萎缩性胃炎患者应立即进行高清电子染色放大内镜复查，以确定是否需进行内镜治疗或手术治疗。

结直肠癌高风险人群要定期做肠镜检查。年龄≥40岁，且符合下列任一条件者为结直肠癌高风险人群：一级亲属有结直肠癌病史；存在遗传性家族性息肉病；有肠道腺瘤病史；有长期不愈（8-10年）的炎症性肠病。对于上述高风险人群要做肠镜检查，并根据第一次检查结果确定复查时间。对于结直肠腺瘤内镜下治疗后要定期复查肠镜，低危腺瘤（数量≤3，长径<10mm）患者应在治疗后3年内复查，对于高危腺瘤（数量>3，长径≥10mm）患者或合并高级别上皮内瘤变者，复查时间应缩短至1-2年。对于溃疡性结肠炎病程超过15年、全结肠病变、年轻起病患者应有每1-2年复查肠镜。

胃肠镜检查作为有效的检查手段，存在活检后出血、穿孔等风险；也存在禁忌症，譬如患者存在严重的心脑血管疾病等。所以，胃肠镜检查要不要做，能不能做，什么时候做需要经过专科医生评估。

（作者系全国政协委员、中国科学院学部委员）

延伸阅读

4个方法缓解“上火”

春节假期在家，零食吃到停不下来。花生、瓜子、砂糖橘、各种坚果……可是吃多了也会“乐极生悲”，不是口腔溃疡，就是嗓子痛，每当这个时候，家里的长辈就会说“这是上火了”。

那么，到底什么是“上火”？又该怎么预防？其实，“上火”是一种俗称，总体来说，人们常常把眼睛红肿、口舌生疮、咽喉干痛、头昏目眩、鼻腔烘热、流鼻血、牙痛、便秘等症状，都通称为“上火”。

很多人吃橘子后会出现嗓子发干、发涩甚至流鼻血等症状，引起“上火”。其实，这是因为橘子的高糖分所导致的，由于橘子的含糖量高，可能会诱导一些急性炎症反应，同时过多摄入糖分，也会使喉咙感到干涩。比如，砂糖橘含糖量大概是11%，一般吃10个左右，已经达到人一天的糖限量了。虽然砂糖橘有很多营养，比如维C等，

但热量同样不容忽视，如果一顿真的吃上20~40个，基本就相当于一顿正餐的热量了。

瓜子是聚会时常备的小零食，但很多人吃完后第二天就会嘴角起泡。这其实主要是因为瓜子太干太咸。一方面，瓜子很干燥，而且现在在很多市售的瓜子外壳都有一些盐，嗑一下，嘴碰一下，嗑一下，嘴碰一下……然后就就得发齁、嘴唇发干了。瓜子仁又比较糙，容易划伤嘴，这样一来，雪上加霜，就容易造成炎症，甚至导致嘴角起泡，成了人们常说的“上火”。

逢年过节很多人家里都会买一些坚果，但一些人吃完坚果后就会感觉喉咙痛，甚至有异物感。这可能是过敏，也可能是因为坚果太干太咸。一方面，坚果是常见的容易导致过敏的食物之一。如果每次吃完坚果，即使吃很少，都有不舒服的情况，那极有可能是过敏，那就尽量不要吃了。另一方面，坚果都

是经过高温烘焙制成的，水分很少，很多好吃的坚果还会加盐、加辣椒等调味，如果一次吃很多就很容易使咽喉黏膜充血、淋巴滤泡增生，吞咽时产生异物感，让不少人也认为是“上火”。

春节少不了大鱼大肉，很多人肉吃多了后会感觉燥热“上火”，有些肉类的“食物热效应”更大，产生的热量更高。因为肉类富含蛋白质，蛋白质在消化吸收代谢时会消耗大量的水，同时高蛋白质的饮食会使身体散热增加。摄入不同种类的肉均能使人体产生热量，但其产热差程度取决于肉类所含的蛋白质。以羊肉为例，它的蛋白质是餐后产热的强力促进剂，并且甲状腺激素可能有助于该反应。吃很多羊肉后还会使身体抗利尿激素和醛固酮释放增多，影响机体水电解质代谢，肾小管和集合管加强水分重吸收，导致尿量减少、粪便干硬，这也是为什么有些人感觉吃羊肉后更容易出现燥热、便秘等“上火”症状的原因之一。

春节期间，自然还少不了各种甜点和甜饮料。很多人喝甜饮料、吃甜食后会冒痘痘，也认为是“上火”。其实，这是因为糖分摄入太多，雄性激素水平与血糖水平呈正相关，皮脂分泌又受雄性激素调控所致，因此高血糖负荷饮食会加重痘痘长势。

那么，如何预防“上火”？不良的生活规律、饮食习惯以及过度的精神刺激等，都会使人们更容易出现“上火”症状。为了减少“上火”困扰，建议：尽量注意饮食清淡，少吃椒盐、麻辣等重口味食物；适量吃，不要暴饮暴食；多喝水，优先喝白水，所有含糖饮料（包括甜的凉茶）还是少碰，实在想喝甜味的，不妨选择代糖饮料；少熬夜，休息不好，身体就更容易出现“上火”等问题。

（科信食品与健康信息交流中心科学技术部主任 阮光锋）

别指望单靠运动能减肥

大家都知道减肥要“管住嘴，迈开腿”，不过，对于很多人而言，“管住嘴”太过困难，实在难以舍弃美食带来的快乐，于是便寄希望于“迈开腿”，靠运动来减肥。但是，如果单纯希望通过运动来减肥，是非常困难的，体重超标的原因是：能量摄入>能量消耗。

一个人的能量消耗主要分基础代谢、身体活动、食物特殊动力作用3个部分。基础代谢，指人体维持生命所有器官所需要的最低能量需要，它是我们一天中能量消耗的大头，可占到总能量消耗的60%~70%。身体活动，包括日常生活、出行、工作、锻炼等所有增加能量消耗的活动，这一部分占到一天能量消耗的15%~30%。食物特殊动力作用又称食物的热效应，通俗讲是指摄食过程中，对食物进行消化、吸收、代谢转化过程而消耗的能量，这部分大概占一天能量消耗的5%~10%。

一个60公斤的轻体力的成人，每天摄入2100~2400千卡即可满足身体需求，假使三餐摄入的能量为1500~1800千卡，留给加餐的能量缺口为600千卡，而从吃一些零食小吃的角度看，能量摄入非常容易超标。比如上午喝一杯奶茶，吃一块泡芙，可以摄入600千卡的热量，已经将加餐的能量缺口

“补齐”。下午再吃一块糕点或一包饼干，喝一杯酸奶，加点坚果或巧克力，又摄入600千卡的热量，远远超过身体需求。这也是为什么对于零食不离手的人来说，减肥非常困难。

我们再从能量消耗的角度，看看运动多长时间，可以将吃进去的食物“消耗掉”。中速步行1个小时所消耗的能量，吃1支雪糕或40克坚果或2个蛋挞或1块泡芙，就能将能量“补”回来。吃一碗泡面或吃了一包饼干，则需要额外多走2个小时才能将摄入的额外能量消耗完。所以，我们辛辛苦苦运动所消耗的能量，吃一点食物就能轻松“补”回来。而且，运动过的人更容易饥饿，更倾向于吃更多的食物。这也难怪很多人靠运动减肥，却越减越肥。所以，运动当然很重要，也有很多益处，但对于减肥来说，管得住嘴更加重要。

怎么“管住嘴”？建议从“少吃一口”开始。注意“一口饭”效应：一小块米饭、一块红烧肉、11粒花生米、一片多一点苏打饼干、8个开心果、一小段香蕉、一小段油条，随便选一种，在一天正常吃饭、运动的基础上，每天多增加这一口，一年下来体重可净增两公斤。控制好饮食，少吃营养低又高热量的零食，持之以恒，再配合运动，才会越来越瘦，瘦出健康好身材。

（北京协和医院主任医师 于康）