“假期综合征”，你中招了吗

专家建议节后应积极调整身心，确立目标，激发工作热情

假期综合征是长假后生活习惯难以调整的一种疾病，通常由度假期间不规律的生活方式导致，比如过度疲劳、过度放松、暴饮暴食等。

假期综合征的症状包括感到疲惫、没有胃口、无法集中精力、易怒、焦虑和无助感等，人们不愿意早起，上班族不愿意工作。它既是身体疾病，也是心理疾病。

■陈剑华 项思莹

你在春节长假经历了一次畅快淋漓的旅行，还是在家抱着薯片看剧？是窝在家里做“闲鱼”，还是陪着爸妈胡吃海喝？大家的假期一定各有各的精彩。

近日，心理咨询与治疗中心的门诊来了几位焦虑的妈妈，她们原以为自己的孩子在春节长假后会精神抖擞、满血复活，谁知第一天恢复寒假班上课，孩子就说自己注意力不集中、不停打哈欠、全身无力……这到底是什么情况呢？

“假期综合征”是一种身心疾病

假期综合征是长假后生活习惯难以调整的一种疾病，通常由度假期间不规律的生活方式导致，比如过度疲劳、过度放松、暴饮暴食等。“假期综合征”的症状包括感到疲惫、没有胃口、无法集中精力、易怒、焦虑和无助感等，人们不愿意早起，上班族不愿意工作。它既是身体疾病，也是心理疾病。

对于学生来说，平时课业压力大，生活节奏快，在春节长假中，部分人一下子过于放松，整天看电视、上网，或忙于聚会，使身体没有得到充分休息，导致失眠、精神不济、情绪低落、食欲不振、身体疲劳。

对于上班族来讲，好容易熬到一个长假，大部分人忙于走亲访友、阖家团圆，也有人忙于繁杂的家务，或在旅行中耗费心力，同样也没有得到很好的休息，导致对于工作情绪不高。

于是，我们的身体会出现一些症状：

1.突然的胸闷、头痛：可能是由于高频噪音较长时间刺激神经系统，使人在神经高度兴奋之后产生相对的神经衰弱。

2.肌肉酸痛：长时间进行一些娱乐项目，如打麻将、上网，保持固定的姿势过久，致使局部血管受压，再加上局部肌肉群处于高度紧张状态，导致肢体麻木、肌肉酸痛等。

3.恶心呕吐、胃肠道不适：由过量饮酒、食用不洁食物、暴饮暴食等导致，正常饮食规律的突然改变，会引起胃肠道不适。

4.疲惫乏力、注意力不集中、思维迟钝、焦虑不安：多是因为睡眠不足引起。

为什么会出现“假期综合征”

“动力定型”原理

上班族和学生平日里全身心忙于工作、学习，形成了与之相适应的“动力定型”，即条件反射系统。人们在生活中养成的习惯、技能以及生活方式等，在生理机制上都是“动力定型”的建立。

这种定型经过重复，一再巩固，工作就越来越易于完成，也更得心应手。“动力定型”形成后，可减少脑力和体力的消耗，事半功倍。因为熟能生巧，保持它所消耗的意志力越来越少。反之，想要改变，或新增其他“动力定型”则需要消耗相当多的意志力。

因此，一旦“动力定型”巩固了，就衍生出了惰性，用新的刺激或情境去改变它变得非常难。所以，要改变它，往往需要消耗很多的能量。

举个例子，上班族在工作日会把其他与工作无关的事置之度外，而一到小长假，这些事又被提上日程，于是假期被排得满满当当，甚至比上班还要忙碌。在长假里，不规律的生活方式把原先建立起来的工作“动力定型”破坏了。待到假期过后，又不得不重新投入工作，重建或恢复已破坏的“动力定型”，难免会出现身体和心理的不适应。

心理防御机制

这是一种通过将自己不愿面对的、不认同的、被压抑的、不愉快的负性情绪转换成一些身体症状，来远离现实中给自己带来不良情绪的事物，以保护自己的机制。

这种机制往往在潜意识状态下运行，一般不会被个体感知。就像假期过后，我们通常不愿意再次面对紧张繁忙的工作学习环境。

因此，不可避免地产生情绪低落，严重者甚至抑郁，因而就可能出现查无原因的身体不适，比如食欲不佳等。

节后工作应循序渐进

如果已经发生了“假期综合征”，可以用以下方法积极应对：

尽快调整作息，放松大脑

快速恢复体力的最佳方法是补足睡眠，上班、上学后要做到早睡早起，起居有序。下了班，早点回家，尽量不要参加应酬或娱乐活动，避免继续亢奋，不要再熬夜。伴随着轻音乐，闭上双眼做深呼吸，同时冥想，也可以适当按摩，让身体更好地放松。睡前洗个热水澡或泡泡脚，再喝杯热牛奶，都有助于睡眠。

调整饮食，清理肠胃

假期各种聚会吃得比较油腻，加上熬夜，肠胃负担重，长假后要注意调整饮食结构，比如定时饮食，恢复正常的一日三餐，多吃水果、新鲜蔬菜、粥等清淡食物；还可适当吃一些健胃消食片或山楂片，让已经“不堪重负”的胃肠得到休息。因假期中过长时间对着屏幕，可适当吃一些富含维生素A的食品，比如菠菜、胡萝卜等，因为维生素A对防止视力减退有一定的效果。

适度运动，缓解压力

饮食控制后，晚间适度的运动可促进胃肠调整到正常状态。运动不仅能缓解压力、控制体重，还能促进睡眠。在下班后进行自己喜欢的运动，如慢跑、游泳、跳舞、羽毛球、广场舞等，使疲劳的身体得到积极休息，能让你更有活力地工作。

设定一个角色转换的缓冲期

节后短期内不宜开展强度过大的工作，应循序渐进。先把必要的简单的工作做完，不要给自己太大压力，避免出现焦虑、抑郁等问题。要给自己一个角色转换的缓冲期，慢慢过渡到紧张的工作状态。如果自知难以收心，可以先适应工作日的作息，制定一个工作时间表，将次日的工作按照重要程度排序，按时保质完成常规任务。将工作学习分成一个个小目标，每完成一个目标不妨奖赏一下自己。另外，回忆在年初所做的工作计划，用树立的目标给自己打打气，重新激发工作热情。

进行自我分析，与他人积极交流

在日常生活中要常常进行自我分析，找到假期过于放纵而节后精神疲劳的原因，并进行自我开导。放假前，做好假期作息计划并执行。加强与朋友、家人的交流，用真诚的交流来共同面对一时的情绪低落。给自己一定的心理暗示，提醒自己假期快结束了，早点进入学习或工作状态。如果自我调节效果不好，就要寻求医生的帮助。

小口诀

管住嘴，迈开腿，
长假过得舒适；
走亲戚，访好友，
长假过得舒心；
看山色，观湖景，
长假过得舒爽；
调身体，整作息，
长假过后舒服！

如果出现了“假期综合征”，根据专家说的好好调整，一定没问题！

（作者均为上海市精神卫生中心医生）

节后如何调整饮食消食解腻

■蔡骏

春节假期聚餐忙，然而肥甘厚味的美食吃多了，难免出现消化功能不良等情况。暴饮暴食之后，容易引起消化不良，导致饮食积滞，腹部胀满不适，胃中嘈杂、反酸、便秘等。

这个时候，不妨吃点消食的食物，帮助消化，促进胃肠蠕动，让积滞的饮食尽快进入肠道，排出体外。

肥甘厚味有碍脾胃，不利于消化吸收。有些人吃多了大餐，几天都没有胃口。可以吃些白菜、芹菜、卷心菜、番茄、黄瓜、玉米、苹果等富含膳食纤维的新鲜果蔬，促进肠胃蠕动，解食物油腻。

中国人养胃的方式首选喝粥，粥要炖得米粒开花，粘稠熟烂，这样更容易消化，保护胃肠道粘膜。没有胃口或肠胃消化无力时，喝一碗清淡的粥，会觉得胃很舒服。等肠胃功能恢复后，就可以回归日常饮食了。

最后，要提醒的是，如果饮食调整还是不能解决肠胃不适的问题，建议到医院就诊，以便及时发现问题，必要时药物治疗。虽然肠胃受损后，有很多可以解救的办法，但保持健康的饮食习惯才是正道。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师）

山楂：

健脾开胃、消食化滞，特别对肉食积滞作用更好，还能活血、软化血管，对心脑血管疾病患者也有一定的保健作用。山楂可以煮水喝、煮粥喝，也可以吃点山楂卷、山楂糕。

陈皮：

理气健脾、消胀除闷，对脾胃气滞者的消化不良、胸闷腹胀有很好的改善作用，也可以和山楂一起煮入粥中或烹入菜中。

萝卜：

熟萝卜有益脾和胃、消食下气的作用，萝卜中丰富的纤维素可促进肠蠕动，减少粪便在肠道内的停留时间，及时把肠道中的有毒物质排出体外。可做成凉拌萝卜丝（开水焯过之后再凉拌）、萝卜粥等。

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 小儿冬季常见病如何防治？

答 查健忠
上海交通大学医学院附属第九人民医院儿科医生

现在儿童普遍存在三种情况：一是缺乏体格锻炼，大部分时间花在做作业上，很少有时间锻炼，久而久之体质下降。二是衣着不当，天气稍微转冷，有些家长就给孩子过分地增加衣裤，生怕孩子着凉，这样不利于御寒能力提高，以至于小儿经不起“风吹雨打”，稍有不慎就易得病。衣着过多还易致小儿稍活动就出汗，待安静下来就容易受凉感冒。三是“小病大治”，许多家长不管小孩病情是轻是重，都往儿童专科医院送诊，结果即排队看病两小时、等待输液两小时、输液又花两小时、来回路程两小时。有时就为看感冒化去整整一天时间。

眼下正值儿童感冒高发期峰，这些情况应引起每位家长注意。

其实，小儿的发病率较成人高，年龄越小，发病率越高，五岁以下儿童的发病率约为十岁以上儿童的两倍。冬季又是许多呼吸道、消化道疾病及某些传染病的好发季节，每位家长都希望孩子健康成长，希望孩子少生病甚至不生病，但又不知如何做才好，有些做法甚至适得其反。现向各位家长简单介绍小儿冬季常见疾病的临床表现及预防方法。

上呼吸道感染

大都由病毒感染所致，临床主要表现为发热、咳嗽、流涕、鼻塞、打喷嚏等，体质较差者易发展成支气管炎、甚至肺炎。

预防要点：平时应加强体格锻炼，衣着适当，保持室内空气流通，注意气候变化，避免交叉感染。

流行性感冒

由流感病毒引起，人与人之间经飞沫传染，传染性强，起病急骤，有高热畏寒、头痛背痛、四肢酸痛疲乏、咽痛、干咳流涕、流泪及淋巴结肿大等。

预防要点：应立即隔离患儿至热退，患儿的一切物品都应消毒处理，不要探视流感病人，在流感流行前可注射流感疫苗进行预防。

流行性腮腺炎

由流行性腮腺炎病毒引起，前驱可表现为发热、食欲不振、全身无力、头痛、呕吐等，之后出现以腮腺为中心向前，向下、向后肿大，非化脓性有触痛等，可单侧或双侧。

预防要点：应将患儿隔离至腮肿完全消失，可注射腮腺炎减毒活疫苗进行预防。

秋季腹泻

由轮状病毒感染所致，每年10月至次年1月好发，主要表现为大便次数增多，每日数次至十数次不等，性质呈黄稀便或水样便，大便无脓血，可伴发热、咳嗽等上呼吸道感染症状，重者可出现脱水和电解质混乱，甚至可威胁生命。

预防要点：隔离病儿至痊愈，轮状病毒活疫苗尚在临床试用阶段，初步结果表明安全性良好，有效保护率在70%以上。

风疹

由风疹病毒引起的常见急性传染病，前驱期表现为上呼吸道感染症状，主要表现为发热，面部、颈部、躯干及四肢斑丘疹，耳后、枕后及颈后淋巴结肿大。

预防要点：病人隔离至皮疹出现后五日，风疹减毒活疫苗已被证明安全、有效。接种后抗体阳性率可达95%以上。

水痘

由水痘-带状疱疹病毒引起的一种传染性很强的疾病，一般有轻度到中度发热，头皮、面部及躯干同时存在斑疹、丘疹、疱疹，可伴有一些呼吸系统和消化系统的症状。

预防要点：水痘患儿应隔离至皮疹全部结痂，对易感儿童应进行水痘减毒活疫苗接种。

问 超过多少次算“夜尿多”？

答 王琳 张先闻
上海中医药大学附属龙华医院肾病科医生

寒夜里，你是否有被尿意叫醒的经历，是憋着还是冒冷去上厕所？到底超过多少次才算夜尿多？

其实，正常饮水的情况下，成人24小时排尿次数达到或超过六次，夜尿次数超过两次，且每次尿量小于200毫升时，考虑为尿频。饮水增多、泌尿系感染导致炎症刺激、器质性疾病、精神紧张等，均可引起尿频。年长者表现为肾气亏虚或前列腺肥大，属于正常生理现象，如果夜尿频多，超过三次，需要进行中药调理。而中青年出现夜尿频多，尤其是短期内夜尿次数明显增多，就提示肾功能可能出现问题。在这种情况下，应该先做肾功能检测。

要知道，“尿频”与“夜尿多”是有区别的。此处讨论的“尿频”主要指24小时尿量正常，但排尿次数明显增加。如果患者肾功能正常，夜尿总量正常，通常日间排尿总量明显大于夜尿总量。“夜尿多”指肾脏浓缩功能异常，导致夜间尿量明显增多，夜尿总量与日间尿量一样多，甚至夜间尿量明显超过日间尿量。

冬季的夜里有了尿意，很多人选择憋尿，忍到无法再忍时才会起床排尿。但是，憋尿是一种不良的习惯，会带来以下直接危害：尿路感染（尤其女性更容易发生）、肾盂肾炎、前列腺炎等；对高血压患者，有可能引起血压升高；憋尿量过多时，可能出现排尿性晕厥。长期反复憋尿，会导致膀胱功能障碍，逐渐出现尿失禁、尿潴留等症状。

中医认为，肾主骨生髓，司二便。夜尿多，主因是肾虚、气虚，湿热下注所致，表现为小便频数且清长。肾虚也有阳虚、阴虚之分。肾阳虚症状主要有腰酸、夜尿增多、四肢畏寒；阴虚会表现为盗汗、口干舌燥、五心烦热、夜尿多。如果是偏阳虚，则不宜食用寒凉食物；阴虚者不宜吃燥性食物。

中医认为，夜尿多，主要由于肾精亏虚、肾气不固、膀胱失于约束等引起。治疗上，应以益气固脬、脾肾双补、温阳固摄为法则。

中医有一些护肾外治的小妙招。中医外治疗法，是指通过药物、手法或器械施于体表或从体外治疗的方法，如温灸、耳穴、推拿等多项中医技术。

【温灸疗法】

通过点燃艾绒等药物，作用于特定的经络，起到疏通血脉、温经止血、散寒止痛和扶正祛邪等疗效。慢性肾病患者多以脾肾两虚为本，故而选择肾腧、脾腧、大肠腧、膀胱腧为主穴。穴位加减法则如下：蛋白尿多者，加足三里、太溪、三阴交；血尿者，加三阴交、太溪、血海；小便不利者，加中极、水道、气海。

【耳穴压丸】

中医认为，“耳者，宗脉之所聚也”“肾开窍于耳”。现代医学认为，五脏六腑、四肢躯干均在耳廓上有特定的反射区。通过刺激耳部穴位，起到舒经活络、镇静止痛及调节植物神经功能的作用。耳穴压丸在改善肾病病人失眠、心悸、夜尿增多等方面均有不错的疗效。

【推拿法】

对于儿童患者，可选择进行推拿治疗，推三关，揉小天心、中极、百会，推上七节骨，配合捏脊疗法，掌擦八髎等。

【自我锻炼】

盆底肌训练法，即做缩紧肛门的动作，每次收紧不少于三秒，然后放松。连续做15到30分钟，每日进行两到三次。