

不知道从什么时候起，假期没有想象中的惬意与舒适……

你可能中招了“闲暇病”！

国庆长假已结束，与“假期综合征”恰恰相反，很多人在假期里反而提不起精神，荷兰蒂尔堡大学心理学家阿德·芬赫尔胡茨早前就留意到这一现象，并创造了“闲暇病”这个词。



态，就像一个高速旋转的陀螺。此刻虽然忙碌但是如果合理安排时间，适应了这种节奏，基本能保持很好的稳定。但如果突然失去了旋转的动力，那会怎么样？会晃啊晃啊晃地站不稳，直到完全停摆。这个“晃啊晃啊晃”的过程就是人体的精神紧张逐渐适应的过程，此时人的节奏逐渐变慢，激素水平缓慢下降，逐渐达到新的平衡。

如何能够张弛有度随机切换呢？

首先，主要的诀窍无非就是大家熟悉的几条养生大法：生活规律，饮食健康，坚持体育锻炼，保持良好的心态。

而对于不得不在职场拼命的打工人来说，可以通过合理安排假期活动来适应自己的身体状况。根据自己的实际情况和假期时间合理安排生活，比如在7天的假期中，前两天可以通过家务劳动、整理房间来保持一定的生活节奏。之后的几天可以休闲一点，不用刻意安排事项，并在最后的一两天逐步调整自己为接下来的学习、工作、生活做好准备。

复旦大学附属中山医院

闲暇病”，尤其是放长假时，更容易出现相关症状。

其实在精神科并没有“闲暇病”这样的疾病诊断。“闲暇病”只是一个正常的生活现象。举个例子：玩过陀螺的人就知道，完全停止的陀螺是稳定的，保持一定转速的陀螺也是稳定的，但是速度太快或者太慢却是很不稳定的。所以玩陀螺的诀窍就是找到合适的角度保持合适

的速度。

紧张包括体力劳作的躯体紧张，也可以是脑力劳作的精神紧张。体力劳作的放松相对比较容易且直接，不做就停下来。而精神紧张的放松则没有那么容易，停止后还有一个逐渐适应的过程。工作忙碌时，有一大堆的“任务列表”，日常生活安排得满满的，人体的交感神经兴奋，肾上腺素分泌较多，整个人处于兴奋的状

什么是“闲暇病”？

不知道从什么时候起，假期没有感受到想象中的惬意与舒适，反而有种浑浑噩噩的不适感，出去玩也只会加重疲劳，难以开心。

你可能得了“闲暇病”。一般来说，平日里工作越忙碌越容易有“闲

修剪指甲与理发相似同样需要技巧——

什么？我修剪指甲的方式一直是错的！

你们觉得自己会剪指甲吗？会！我剪得可好了！

你们都是怎么剪指甲的呢？剪得很认真，努力修成圆弧形！尤其是大脚指甲的两角，更是力求一尘不染。

或许你们剪指甲的方式都是不正确的哦！

指甲如同秀发，需定期修剪以保持整洁。咬指甲的行为是很不推荐的，原因在于指甲缝隙易积聚污垢，且稍有不慎便可能咬伤皮肉，导致伤口暴露，增加细菌和真菌感染的风险。

修剪指甲，与理发相似，同样需要技巧。头发的修剪关乎美观，而指甲的修剪若不得当，则不仅影响美观，更可能引发一系列健康问题。比方说痛得要死的“嵌甲”就与指甲的修剪方式紧密相关！

什么是“嵌甲”？

“嵌甲”简单来说就是指甲往旁边的肉里长，一般伴有疼痛，严重的还伴有甲沟炎等继发感染，甚至走路穿鞋都很痛苦。

为什么会“嵌甲”？

“嵌甲”的形成是一个复杂过程，涉及遗传、外伤、鞋子挤压、真菌感染以及指甲修剪方式等多种因素。然而，对于大多数人而言，其逐渐加重的

趋势往往与不正确的指甲修剪方式紧密相连。一旦发生“嵌甲”，患者会受到明显的疼痛，这往往促使他们采取直接修剪嵌入肉中的指甲作为应对措施。然而，这种处理方式却可能适得其反，导致指甲更进一步往“肉”里长，形成一个恶性循环：修剪—嵌入—再修剪—再嵌入。

为什么剪长在肉里的指甲会加重“嵌甲”？

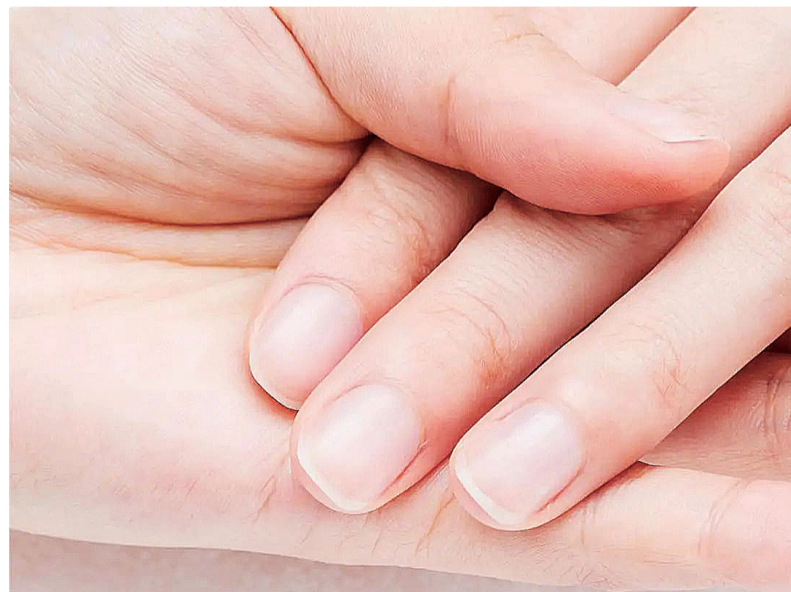
指甲与其周围的“肉”之间存在着微妙而复杂的关系，它们既相互依存又时而对抗。当指甲因某种原因（如修剪不当）减少时，周围的“肉”会迅速填补这一空缺，导致“肉包指甲”的现象，即我们所说的“嵌甲”。然而，指甲的生长机制尚未能即时感知到这一变化，因此它会继续生长。一次又一次的修剪，指甲周围的“肉”补的空缺越来越多，这个肉包指甲就会越来越“肉”，“嵌甲”越来越严重，最终可能需要通过手术或拔甲等治疗手段纠正。

剪指甲的正确方法？

在了解怎么剪指甲之前，需要先了解一下指甲的“游离线”。

游离线又称微笑线，指甲最前缘和皮肤的连接点。

剪指甲时，一定要留一点点指甲，大概超过这个“微笑线”1—2毫



米，尤其要注意我们指甲两侧的地方也要超过微笑线1—2毫米。

为了保证这个1—2毫米，推荐三步剪指甲法：

第一步：先剪中间，平着剪，剪的平行线距离微笑线1—2毫米；

第二步：修剪侧面的指甲；

第三步：摩擦剪指甲的断面，兼顾美观和健康。

已经“嵌甲”了该怎么办？

轻微的“嵌甲”可以通过正确的

剪指甲方法、穿着宽松、舒适的鞋袜以减少脚部挤压等慢慢自行恢复；稍微严重的“嵌甲”可能需要寻求专业医生的帮助，通过甲下垫无菌棉球等方法进行纠正；严重的“嵌甲”，可能就需要指甲矫正手术或拔甲手术，以彻底解决这一困扰。

如果您的指甲除了“嵌甲”，还有增厚、混浊、变黑等其他问题，一定要及时到皮肤科就诊，排除“灰指甲”“恶性黑色素瘤”“银屑病甲”等多种疾病。

复旦大学附属中山医院