

春节假期结束,如何迅速进入工作状态?

全科专家教您“元气满满”开工

春节假期结束,不少人已重返工作岗位。然而,长假期间作息紊乱、饮食不规律以及缺乏运动,往往让人感到疲惫不堪,难以迅速进入工作状态。如何在新的年里“元气满满”地开工?武汉市第一医院全科医学科主任吴艳霞来支招,助您摆脱“节后综合征”。

调整作息,恢复生物钟

春节期间,许多人熬夜守岁、通宵娱乐,导致生物钟紊乱。吴艳霞主任指出,生物钟的紊乱会直接影响人体的内分泌系统和免疫系统,导致疲劳、注意力不集中等问题。她建议,尽早按照工作日的作息时间进行调整,早睡早起,保证每天7—8小时的睡眠时间。

“可以通过睡前泡脚、听轻音乐等方式帮助放松身心,避免在睡前使用电子设备,减少蓝光对睡眠的干扰。”吴艳霞主任强调,良好的睡眠质量是恢复精力的关键。

合理饮食,减轻肠胃负担

春节期间,大鱼大肉、高糖高脂的饮食模式让许多人的肠胃不堪重负。吴艳霞主任提醒,节后应尽快调整饮食结构,减少油腻食物的摄入,增加蔬菜、水果和粗粮的比例,帮助肠胃恢复健康。

“早餐可以选择燕麦、全麦面包等富含纤维的食物,午餐和晚餐则以清淡为主,适量摄入优质蛋白质,如鱼、鸡胸肉等。”吴艳霞主任建议,多喝水有助于促进新陈代谢,

帮助身体排出假期积累的毒素。

适量运动,唤醒身体活力

长假期间,许多人久坐不动,缺乏运动,导致身体僵硬、血液循环不畅。吴艳霞主任表示,适量的运动可以帮助唤醒身体活力,缓解疲劳感。

“可以选择一些轻松的运动方式,如散步、瑜伽、慢跑、八段锦等,每次运动时间控制在30分钟左右,以微微出汗为宜。”吴艳霞主任提醒,运动前要做好热身,避免因突然剧烈运动而导致肌肉拉伤。

心理调适,缓解“节后综合征”

除了身体上的不适,许多人在节后还会出现心理上的“节后综合征”,表现

为焦虑、烦躁、工作效率低下等。吴艳霞主任指出,这是由于长假期间生活节奏突然放松,而工作后又要迅速进入紧张状态,心理上难以适应所致。

“可以通过制定工作计划、分解任务目标等方式,逐步调整心态,避免因压力过大而产生焦虑情绪。”吴艳霞主任建议,与同事、朋友多交流,分享假期趣事,也有助于缓解心理压力。

吴艳霞主任特别提醒,如果节后出现持续疲劳、头晕、食欲缺乏等症状,应及时就医,排除潜在的健康问题。“春节期间,许多人忽视了身体的信号,导致一些小问题积累成大问题。节后应及时关注身体状况,必要时进行健康检查。”

记者刘越 通讯员张梦石 譙玲玲

乙巳蛇年的第一个立春节气已“上线”

养肝调肝正当时

武汉晚报讯(记者罗兰)2025年2月3日22时10分28秒,乙巳蛇年的第一个立春节气“上线”。湖北中医药大学博士生导师、国务院首批健康科普专家胡真教授提醒,春天是生气盎然的季节,人的肝气随之开始旺盛、排浊气、畅气血,正是调肝养肝的好时机。

“立春本是二十四节气之首,但乙巳蛇年是一个‘双春年’,将在年头和年尾出现2个立春节气。”胡真教授介绍,乙巳蛇年是闰年,全年共有384天,农历一年之内将出现两个立春节气,第一个立春节气是农历正月初六(公历2025年2月3日),第二个立春节气是农历腊月十七(公历2026年2月4日)。

胡真教授提醒,立春养生应以养肝为主,重点做好四个方面:

——调整饮食结构。从冬季的增加能量、多吃牛羊肉滋补为主,逐步过

渡到适应春季生发的清淡饮食为主,适当增加辛味食物;李时珍在《本草纲目》中提倡,立春之时多食韭菜、香菜和葱姜蒜,以帮助提升阳气、补阳气;减食酸性食物,立春如果过食酸性食物就容易导致肝受损;少吃、最好不吃动物内脏,多吃新生的当季蔬菜,种类宜丰富,“春日春盘细生菜”既是杜甫心目中美好的回忆,也是中国人立春之时的饮食习惯。

——捂好腹背慢减衣。立春时节乍暖还寒,阳气刚刚苏醒还不是特别充足,天气冷暖不定,很多地区还出现倒春寒,提倡大家减衣慢一点,尤其要捂好腹部和背部,避免寒湿侵害。

——起居早卧早起。从以避藏为主的早卧晚起改为早卧早起。早起的时间与太阳东升保持一致。

——增加户外活动。动则升阳,如果希望春天里阳气旺盛就应当增加运动,比如打太极拳,练习八段锦、易筋经,快走慢跑等,以助阳气提升。



湖北中医药大学博士生导师、国务院首批健康科普专家胡真教授。

每逢佳节胖三斤? 这些妙招帮你“减负”

武汉晚报讯(记者王恺凝 通讯员刘姗姗)俗话说,“每逢佳节胖三斤”,春节期间餐桌上少不了美味佳肴,一不小心就容易吃多。长胖后如何补救?武汉市中心医院内分泌科、肥胖专病中心张旭艳主任医师支招,不妨试试这几个方法。

- 1.进餐顺序有讲究:先喝汤,吃完青菜再吃高蛋白食物,主食放最后。
 - 2.进餐速度要减慢:细嚼慢咽很重要,每一口食物咀嚼20次以上,避免无意识中进食过量,七八分饱离开餐桌。
 - 3.能量控制有法则:“手掌法则”要掌握,每餐主食一拳头,蛋白一掌心,一捧蔬菜,油脂一指尖。烹调方式以蒸、煮、炖等为主。
 - 4.后续饮食可调整:如果某一餐食物吃多了,下一餐可以适当减少摄入量,或者以轻断食一餐做增补。
 - 5.运动增肌少不了:有氧无氧需结合,抗拒运动必须有,运动时长30分,每天坚持效果好。
- 管住嘴,迈开腿,只要吃得对,轻松减重不再难!

大年初七记者探访“无假日医院”皮肤科

春节8天假期线下就诊超1.2万人次

武汉晚报讯(记者刘越 通讯员张梦石 譙玲玲)2月4日,巳蛇新年春节假期最后一天,记者来到武汉市第一医院的“金字招牌”之皮肤科,体验到“无假日医院”的秩序井然,见证了“中年顶梁柱”为自己、带家人看病问诊的“健康内驱力”。

65岁的刘女士在女儿的陪同下前来就诊,刘女士退休后住在宜昌老家,一年来左脚大拇指外侧的皮肤日益隆起,皮肤有发黑趋势,看着像痣。已在武汉成家的女儿平时科普看得较多,回家看到母亲脚上的皮肤变化,担心癌变,提前在手机上预约到初七的专家号,返汉时一并带上母亲前来就诊。母亲长期做家务,手上皮肤起红疹、脱皮、裂口,也都一并看了医生。

武汉市第一医院皮肤科副主任医师胡荣毅介绍,今年春节期间值守专家门诊,接诊了几位老年患者,都是留守家中有病不报,病情拖得较为严重,子女回家后紧急带来看病的。趁着假期来看青春痘等皮肤病的



武汉市第一医院利济路院区,医护人员热心服务,现场秩序井然。

通讯员譙玲玲 摄

学生也较多。有一对父母来为儿子问诊,拿到药后请胡荣毅详细写下用药说明,“孩子过几天就返校了,让他照着使用”。

武汉市第一医院皮肤科党总支书记、副主任童中胜介绍,2月3日、4日皮肤科就诊达到高峰,利济路院区两天线下门诊就诊量均近3000人次。其中不

乏武汉周边的外地患者,平时奔波在外,趁过年回老家看病问诊。

54岁的熊先生是湖北省公安县人,在外从事装修工作,最近半年来,全身皮肤起大面积红疹伴瘙痒加重。春节在家忙完团年、走完亲戚,初七这天到武汉市第一医院皮肤科就诊。

胡荣毅副主任医师接诊后,确诊为银屑病,为确保用药安全,为其安排了血液、肝肾功能等相关基础性检查,结果显示血脂、血糖均超正常值许多。胡荣毅医生反复提醒熊先生血糖超标的危害性,并建议转诊内分泌科。

“务工中年人,只要能吃能喝能做事,就觉得是健康的,一做常规检查,发现很多疾病存在,有的甚至还较为严重。”胡荣毅副主任医师提醒“中年顶梁柱”,平时要多关注自身健康,早发现早诊治,以免加重后期就医成本,生病了还会影响家庭经济来源。据了解,武汉市第一医院(武汉市中西医结合医院)为“无假日医院”,巳蛇新年春节假期,该院利济路院区与盘龙城院区的医护人员坚守岗位,为市民提供优质温暖的医疗服务。巳蛇春节8天假期,该院皮肤科仅利济路院区线下就诊超1.2万人次。此外,皮肤科还通过互联网医院线上问诊超1300人次。