开工第一天打不起精神?

学会这几招,帮您减缓“节后综合征”

昨天是春节长假结束后开工的第一天,话题#休2上4休1#冲上热搜。根据放假安排,本周休2天,上4天,再休1天。特别提醒:本周六(2月8日)要上班!

春节假期结束后,有些人会感到疲倦、昏昏欲睡、精神不济、情绪低落,还可能出现恶心、腹泻、食欲不振等胃肠道不适。专家表示,这有可能是“节后综合征”的表现,可以从调整作息、适当运动、健康饮食等多方面进行调整。

什么是“节后综合征”?

长假后,出现失眠、疲乏无力、精力不集中、情绪不太好等现象,甚至有些人会感觉心慌胸闷,从而影响工作和生活,这就是“节后综合征”。

哪些因素会导致“节后综合征”?专家提示,如果您出现下面几种表现,就需要引起注意了。

睡眠紊乱——

假日期间,身体缺乏充足的休息,人体生物钟被打乱,睡眠紊乱就会找上门。

手机沉溺——

假期长时间刷手机,不仅会过度依赖手机,还会因长期低头或久坐,引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。

疲劳焦虑——

节后可能会出现抑郁、烦闷等心理问题,还会出现注意力不集中、精神紧张、疲乏无力等情况。

肠胃紊乱——

假日里大吃大喝过后,有人可能会出现胃负担重、消化不良,导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

假日期间,饮食的不规律和作息的颠倒等问题,除了会容易患上“节后综合征”,还有可能会加重心血管负担。

因此,假期休息还要警惕另一种综合征——“心脏综合征”。

专家提示,假日“心脏综合征”有多种多样的表现,可能出现心慌、胸闷、憋气,大部分人是由于疲劳和生活节奏改变引起的。此外,对于患有心脏疾病的人,要合理安排作息,避免加重心血管疾病发作的几率。

“节后综合征”如何调整?

天津市第一中心医院全科医学二科主任医师李俊峰表示,“节后综合征”是假期后常见的身心反应,突然从“假期模式”切换到“工作模式”,不太适应也属正常。假期作息紊乱、过度兴奋及劳累、手机等电子产品使用时间过长、饮食不规律等都是“节后综合征”的诱因。

面对“节后综合征”,该如何调整?

李俊峰表示,有“节后综合征”也不必太担心。从医学角度来讲,“节后综合征”并不是严格意义上的病症。很多人在节假日会熬夜,再加上路途奔波,生物钟完全被打乱,节后要及时进行作息调整。饮食上应少吃油腻辛辣的食物,多吃新鲜蔬果,减少肠胃压力。

专家还建议,进行适当的体育锻炼可以保持身体活力,不仅有助于提升工作效率,还能缓解“节后综合征”带来的疲劳感。同时节后回到工作中,要积极调整心态,多与人交流,给自己和他人以正向的心理暗示。

专家介绍,对于有心脏疾病的患者来说,哪怕是熬夜,都可能会使得疾病变得更加严重。假日期间,更应该合理安排作息,规律服药。如果通过改善不良习惯,症状不能得到缓解,则要及时就医。

1月28日,在甘肃省兰州市西固区一家饭店,一名女士在年夜饭的餐桌上自拍留念。 新华社发

家长如何帮孩子“收心”?

对于儿童青少年来说,假期使用电子产品的时间增加,“节后综合征”的情况相对更明显。

儿童青少年“节后综合征”的表现主要为头晕、头痛、胸闷、气短、恶心、呕吐等,还有一些儿童青少年出现入睡困难、情绪低落。

首都医科大学附属北京儿童医院精神科副主任医师李瑛表示,这些症状一般都找不到明确的器质性因素,个体差异较大,在这个群体当中,大部分孩子可能很快地去调整自我,但是有一小部分孩子可能会存在一些困难。

“节后综合征”比较严重的孩子往往伴随电子产品使用过多的情况。帮助这部分孩子调整情绪,很重要的一步是帮助他们缩短电子产品的使用时间。

李瑛介绍,在电子产品使用上,从心理角度的建议一般是替换策略,创造更有趣的时间,去占用电子产品的使用时间,而不是强有力的管控。

专家介绍,帮助孩子减少电子产品的使用时间,一定要循序渐进,不要一刀切。在初期,家长可以寻找一些适合孩子观看的纪录片,陪伴他们一起观看。经过三到五天的调整,大部分孩子都能消除“节后综合征”的症状,适应规律生活。

专家支招远离“节后综合征”

大连市中西医结合医院主任中医师周正国说,“节后综合征”在医学上并不属于严格意义上的疾病,而是一种消极的身心状态,但其带来的影响不容忽视,可从以下三个方面出发,科学调整身心状态,尽快恢复正常生活节奏。

一是规律作息。

节后失眠的主要原因是春节期间熬夜导致的生物钟紊乱。“睡前1至2小时适当运动,有助于增加睡意,帮助身体自我调节,尽快恢复规律作息。”周正国说,中青年人可选择20至30分钟的跑步,60岁以上的老年人可选择慢走或打太极拳20分钟。

二是调整心态。

假期尾声应有意识地调节情绪,避免过度放纵而影响节后的工作状态。周正国强调,切勿在假期最后时段继续狂欢,消耗过多精力,导致节后难以适应正常的工作节奏,应留出时间好好休息,平稳心态,为即将到来的工作生活做好准备。

三是合理膳食。

节后饮食应以清淡为主,适当减少肉类摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜。周正国说:“深色蔬菜富含B族维生素和矿物质,建议增加其在饮食中的比例。同时,多喝水,加速新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。”

【相关】

失眠、胃胀、疲劳……这些办法能帮您缓解

失眠——子午觉

对于起床困难的人,建议恢复原来的生活规律,睡好“子午觉”——晚上11点前睡觉,中午午休20分钟,保证充足睡眠,睡前减少电子产品的使用。

有人会出现或轻或重的失眠症状,建议在过完春节后,调节生物钟,做到起居有序,重新恢复健康的睡眠规律。

比如在下班后吃饭前先运动一会,慢跑、羽毛球、乒乓球、健身等,消耗一些能量,以达到晚上更好入睡的效果。

胃胀——揉肚子

春节前后反常的饮食节奏,会使没有做好准备的消化器官进入异常状态,不但吸收不了,反而还会生毛病。

多吃蔬菜,少吃肉,七分饱,细嚼慢咽,三餐时间固定。如果出现胃胀消化不良的症状,可以在腹部上下轻轻按摩,可有效减轻症状。

另外,保持谷物、豆类、蔬菜、水果的食用量。每天肉食不要超过60克,大概三块麻将那么大。多吃长纤维的食物,如芹菜、胡萝卜、苦瓜、青菜等。

坚持锻炼,每日清晨空腹饮一杯水,都可以帮助清洁肠道。

厌食——喝绿茶

空军特色医学中心营养科原主任刘东莉表示,春节大鱼大肉吃得多,节后喝点绿茶,既解油腻又提神。

因为绿茶是生茶,没有经过炒制,其中的茶多酚、维生素、矿物质等保留最多,帮助脂肪代谢的能力最强,提神的能力也最强。

喝绿茶,以上午一杯淡茶为宜,不要逢饮必茶。

焦虑——做计划

上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任医师张晓天表示,此时的不适应状态只是一种情绪障碍,主要由于过节期间不规律的生活导致,解决的办法是收心。

“收”本身就是一种约束,所以节后回归工作可以适度自我增压,比如上班第一天可以从制订工作计划表开始进入工作状态。

放松心情,多开窗通风,呼吸新鲜空气,避免长久静坐,可坚持用热水泡脚5—10分钟,促进血液循环,增强新陈代谢。入睡前可以听舒缓音乐,提高睡眠效率。

另外,为了身心愉悦快乐地工作生活,可以安排轻度运动,如散步、慢跑、瑜伽等,多给予自我积极的心理暗示。

疲劳——按手心

过节少不了打牌、玩麻将,累了,可点按劳宫穴(握拳后,中指落点处即劳宫穴)。点按劳宫穴,等于提醒中枢神经打起精神努力工作,能快速消除疲劳。

此外,听一些优雅欢快美好的音乐也可缓解疲劳。增加户外活动的时间,不仅可加快血液循环,还有利于肝脏气血运行。

综合新华社、央视财经、《健康时报》报道