

失眠、疲倦、烦躁、没胃口？很多人都患上了……

8件小事治愈你的“节后综合征”

明明睡了8小时，却还是累到不想动；一打开工作群就心烦意乱；肠胃也像在“抗议”，吃啥都没胃口……假期结束，你是不是也进入了这种“身体开机失败”的状态？

别急着怀疑自己病了，你很可能只是遇到了——节后综合征。专家表示，可以从作息、饮食、运动等多方面进行调整，找回好状态。

CCTV 13

一、睡眠紊乱

假期期间

身体缺乏充足休息

人体生物钟被打乱

CCTV 13

二、手机沉溺

长时间刷手机

过度依赖手机

长期低头或久坐

引发头疼 颈痛 腰背痛等不适

CCTV 13

三、疲劳焦虑

可能出现

抑郁 烦闷等心理问题

出现

注意力不集中 精神紧张

疲乏无力 等情况

CCTV 13

四、肠胃紊乱

大吃大喝后

可能出现

胃负担重 消化不良

导致腹胀 腹痛 恶心 腹泻等

什么是“节后综合征”

专家提示，如果出现下面几种情况，就要注意了——

疲劳困倦：即使睡眠充足，仍感到浑身无力、嗜睡，或相反——失眠、睡眠质量差。

肠胃不适：假期暴饮暴食、饮食不规律导致消化不良、腹胀或食欲不振。

头晕头痛：生物钟紊乱（如熬夜、睡眠不足）引发偏头痛或昏沉感。

免疫力下降：易感冒、口腔溃疡等（因作息混乱或旅途劳累）。

焦虑烦躁：想到工作、学习就紧张。

情绪低落：对日常事务失去兴趣，怀念假期的自由感。

注意力涣散：难以集中精神，效率低下，反复走神。

拖延加重：明知任务堆积，却迟迟不愿开始。

空军军医大学唐都医院神经内科心身门诊主治医师程金湘提醒，面对“节后综合征”，最好的态度是理解而非对抗。虽然“节后综合征”通常在一两周内自行缓解，但需注意与临床意义上的焦虑症或抑郁症进行区分。如果相关症状持续半个月以上，且严重损害社会功能，则应寻求专业心理帮助，进行科学评估。

另外，假期饮食的不规律和作息颠倒等问题，除了会让人患上“节后综合征”，还可能会加重心血管的负担。因此，还要警惕另一种综合征——“心脏综合征”。

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。

北京安贞医院冠心病中心副主任吴小凡介绍，通过改善生活方式或许能让症状在短时间内消

失，比如改善睡眠、清淡饮食、少饮酒不酗酒。对于心脏疾病患者来说，要合理安排作息，避免加重心血管疾病发作的风险。

“节后综合征”如何调整

专家表示，假期即将结束时，“终点效应”容易引发人们内心的遗憾。从医学角度来讲，“节后综合征”并不是严格意义上的病症，而是生活节奏与环境的变化，导致生物钟紊乱、心理压力增加而产生的一系列身心反应。

从“躺平模式”切换到“战斗状态”，出现不适很正常。别急着逼自己“立刻满分”，试试这些轻松上手的小方法，帮你温柔过渡。

1. 上班前三天“少干活”

山东省千佛山医院心理门诊主任医师张华建议，刚上班前三天不宜安排高强度的工作，以免加剧“节后综合征”的症状。

2. 学会接纳不完美

状态的转换不常是一蹴而就的。接受自己是不完美的“人”，而不是拨动开关就能立刻转变状态的机器；原谅自己在前进路上的每个小磕绊，会更有助于我们抵达内心的目的地。

3. 规律的时间起床

浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师蔡利强介绍，提前恢复规律作息，保证充足睡眠。

如果时间允许，调整作息可以不要急于一步到位。例如，重度熬夜患者可以将每天的人睡时间提前15—30分钟，再根据执行情况逐步增加；在早晨醒来后，尽量让自然光线照射到卧室，也可以帮助身体调整生物钟。

4. 运动从10分钟开始

首都保健营养美食学会会长

王旭峰提醒，运动不仅能消耗多余的热量，还能帮助人收获生活的秩序感。

运动注意循序渐进、量力而行。哪怕每天只花10分钟时间做一些高强度的碎片式锻炼，如开合跳、高抬腿等，也能训练心肺功能，刺激肌肉生长，帮助抵抗衰老。

5. 公园走路20分钟

将习惯性刷手机换成真实世界的交互，比如站起身与周围人交流，或者在空余时间走进公园体验“公园20分钟”效应，都能帮助我们减少“节后综合征”带来的焦虑。

6. 白天多晒晒太阳

多晒晒太阳也对改善心情很有帮助。灿烂的阳光可以帮助机体释放5-羟色胺，并且可以改善褪黑激素的释放。

7. 每天喝够8小杯水

水是生命之源，也是消化系统正常运转的“润滑剂”。每天要保证足够的水分摄入，让身体保持水润，消化系统才能更加顺畅。据《中国居民膳食指南（2022）》，在温和气候条件下，轻体力活动水平的成年男性每天喝水1.7升，成年女性每天喝水1.5升。如果按1杯水约200—250毫升计算，大致就是每天8杯水。

8. 多吃这三类食物

在均衡饮食基础上，苏州大学附四院临床营养科张萱纯建议，可以在饮食中多添加这3大类：

膳食纤维：多吃富含膳食纤维的新鲜蔬菜（如菠菜、西兰花）和水果（如苹果、香蕉），帮助肠道蠕动、促进消化。

优质蛋白质：选择鸡胸肉、深海鱼（三文鱼、鳕鱼）、鸡蛋、豆制品，助力身体修复；

复合碳水：用全谷物、薯类、

杂豆类替代精制碳水（白米饭、白面包），稳定血糖并提供持久能量。

如何帮儿童青少年“收心”

对于成年人来说，缓解“节后综合征”，恢复被打破的生活规律相对简单，但是对于儿童青少年来说，由于其心智发育还不成熟，加上假日使用电子产品时间增加，“节后综合征”的情况相对更明显。

儿童青少年“节后综合征”的表现主要有头晕、头痛、胸闷、气短、恶心、呕吐等症状，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介绍，这些症状一般都找不到明确的器质性因素，个体差异比较大，大部分孩子可能很快调整，但是会有一小部分孩子会存在一些困难。

“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。

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

专家建议，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。

综合新华社、央视、《健康时报》报道