

# 节后“身心复位指南” 8个小方法助您“满血回归”

春节的热闹像一场快放的电影,还没回过神,生活就悄悄按回了“正常播放键”。但你发现了吗?假期也睡了很久,可白天还是哈欠连天;想到要上班,脑子比胃口还不想开工;明明没干什么,整个人就是“不得劲”……别慌,这不是你懒,而是“节后综合征”找上门了。如何在节后调适身心,找回好状态?



厨师为顾客烹制团聚宴菜品。



游客在北京烟袋斜街品尝美食。



远离“节后综合征”。



新华社发

## 睡不醒、起不来? 试试“子午觉”+运动调节

春节期间熬夜晚起打乱了生物钟,节后想要“一秒归位”并不现实。建议从恢复规律睡眠做起:

晚上尽量11时前入睡,中午小憩20分钟,补足“子午觉”。睡前少看手机,给大脑一个缓冲期。

如果夜里辗转难眠,不妨在晚饭前安排一次适度运动——慢跑、打球或快走都行,让身体有轻微疲劳感,入睡会更自然。

## 肠胃堵、没胃口? 控制七分饱+腹部按摩

连着几天的油焖大虾、红烧肘子,你的肠胃早就在“求放过”。节后饮食不妨“减负”:三餐定时,少肉多菜,七分饱即可。肉类每天控制在60克以内,多吃芹菜、胡萝卜、苦瓜等高纤维蔬菜。若感到胃胀不消化,可轻轻按摩腹部,有助于减轻症状。每天清晨空腹喝杯温水,也能温和唤醒肠道,重启消化系统的节奏。节后喝点绿茶,既解油腻又提神。绿茶没有经过炒制,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。建议上午喝一杯淡茶即可。

## 身体乏、精神散? 没事时按按劳宫穴

过节少不了打牌、玩麻将,感

到累了,可点按手掌心的劳宫穴(握拳后,中指落点处即劳宫穴),能帮助消除疲劳。此外,户外散步、听听轻快的音乐,也是温和又有效的“充电”方式。

## 眼睛涩、视力糊? 揉睛明穴,敲光明穴

假期手机、电视看久了,眼睛干涩,除了按摩面部的睛明穴,还可以敲敲腿上的光明穴。睛明穴可用手指腹轻轻按摩,光明穴最好用拳敲或用空心皮锤打,每次敲打50—100下即可。

## 上火了,咽不适? 吃清淡菜,喝菊花茶

节日过后,不少人出现了“上火”的迹象,比如心烦气躁、眼睛干涩、口干口苦、咽部不适等。节后多吃点清淡食物,比如苦瓜、莲子、绿豆等;多喝水,可饮用菊花茶、决明子茶等;避免吃辛辣、油腻、烧烤等刺激性食物,以免加重上火症状。

## 颈肩僵、背发紧? 推墙运动来放松身体

久坐低头,颈肩最受伤。推荐一个简单有效的“推墙运动”,帮助缓解颈部酸胀。动作超简单:这个运动类似于做俯卧撑,不过是把地板换成了墙面。双手与肩同宽,指尖向上,鼻尖接触到墙面为一次。脚与墙的距离越大,运动强度越大,一般建议在30厘米左右比较合适。

## 体重升、腰围粗? 晚餐换薯类,吃饭慢下来

别一上秤就喊着“断食”,反弹快,人也崩。想轻下来,先从换掉晚餐主食开始。把晚餐主食换成蒸红薯、土豆或玉米,膳食纤维足,饱腹感强,还能帮助肠道清负担。如果爱吃米饭,可以掺点糙米。蔬菜多用清炖、水煮、凉拌,少油少盐,既保留营养又减少热量摄入。吃饭时提醒自己多嚼几口,给大脑一些反应时间,吃得慢,自然吃得少。

## 心里慌、工作乱? 先把各种小事列成计划

节后上班最怕“人回来了,脑子还在路上”。这种不适感不是能力问题,而是节奏被打乱后的正常反应。不妨从一份简单的工作计划开始,把当天要做的事写下来,哪怕只是三件小事,也能帮自己找回掌控感。每天开窗通风,睡前热水泡脚,听听舒缓音乐,给自己一点“慢启动”的时间。下班后散步、瑜伽,都是让身心重新对齐的好方式。

身体需要过渡,情绪需要缓冲,节奏需要一点点找回。最好的“满血回归”,不是立刻火力全开,而是允许自己从“待机”开始,平稳、温和、不拧巴。

这8件事,不用立即都做到,先挑一两件顺手的开始,身体会记得节奏,心也会跟着安定下来。

## 【相关】 什么是“节后综合征”

陕西省人民医院心身医学科主任医师孙彦介绍,“节后综合征”并非疾病,而更像是一种“身心节奏失调”,通常表现在生理节律失调、情绪动力下滑、认知效率降低三个层面。

“出现‘节后综合征’,可能与假期中的一些习惯有关。”孙彦说,比如报复性熬夜,假期熬夜追剧、刷手机,白天补觉,作息完全颠倒;高强度赶场,旅行行程排得太满,赶景点、忙打卡,身心并未真正放松;社交连轴转,连续多日聚会、应酬,休息时间严重不足;放松变放任,把所有事情堆积到复工前,导致焦虑加剧。

陕西省人民医院心身医学科主治医师李梅提醒,“节后综合征”大多在1至2周内自行缓解,但如果出现情绪持续低落、兴趣丧失、自责无力,伴有严重失眠、早醒或持续躯体不适,症状明显干扰工作、学习或日常生活,情绪及身体不适超过两周没有改善,建议及时咨询医生或心理专业人员。

专家表示,“节后综合征”是身心在长假后发出的正常调整信号,提醒我们生活节奏的转换需要时间与耐心。我们可以通过规律的作息、适度的运动、有序的任务安排,帮助身心实现平稳过渡。

综合新华社、《健康时报》报道