

节后身体花式闹别扭？见招拆招

正月十五闹完元宵，宣告春节假期圆满落幕。节日期间，大吃大喝、饮食油腻、黑白颠倒、睡眠告急，刷刷打游戏用眼过度，聚会久坐缺乏运动……不仅让脾胃“压力山大”，身体其他器官也跟着受连累，节后身体花式“闹别扭”在所难免。

赶快来跟医生学一学如何见招拆招，快速恢复元气满满！



儿童脏腑功能尚未发育完全，且对饥饱的控制力较差，容易出现积食症状。日常应劳逸结合、加强锻炼，树立“健康第一”理念。 新华社发

吃太油腻皮肤差 美颜妙招学起来

节日期间过食辛辣刺激和油腻食物可能导致面部皮肤油腻、毛孔粗大、肤色暗沉，甚至引起或加重痤疮、脂溢性皮炎、湿疹等皮肤病，同时还伴有倦怠乏力、口苦口臭、腹胀反酸、大便黏腻等症状，这些都是脾胃运化失常、湿热内生的表现。

建议大家尽快恢复健康饮食。如果吃了辛辣刺激等热性食物，可以适当搭配一些白菜、冬瓜、黄瓜、绿豆、莲藕等清热解毒的食物。在吃油腻食物时，可以搭配山楂、陈皮、大麦茶等具有健胃消食作用的食物，或者萝卜、芹菜等膳食纤维丰富的蔬菜以促进胃肠蠕动，去油腻、助消化。

如果不小心吃多了如何自救？在餐后半小时，还可以通过按揉足三里（小腿外侧，外膝眼下四横指处）、内关（腕横纹上三横指，两筋之间）、中脘（肚脐与胸骨下端连线中点）以和胃降逆，调节气机。

在日常护肤方面，油性肌肤的人群可以使用温和的具有清爽控油作用的洁面产品，以洁面后面部皮肤不紧绷、干燥为度，同时注意补水保湿；皮肤敏感的人群应减少清洁产品的使用，使用具有舒缓修复功效的乳液和面霜，注意防晒。

黑白颠倒没精神 提神醒脑方法多

补觉也要讲科学——熬夜后记得补觉，清晨、午后、傍晚、夜晚都可见缝插针补觉。此外，还可以服用归脾丸、酸枣仁膏等养心健脾安神中药改善睡眠质量，或者通过贴耳豆、涌泉穴贴敷、按揉神门及内关穴养心安神助眠，恢复元气，满血复活。另外研究证实，穿袜子睡觉、盖厚被子都有助于提升睡眠质量。

益气提神代茶饮——熬夜时建议及时补充水分，加快代谢废物排出。

此外，开窗通风换气或者走到户外呼吸新鲜空气，打打太极拳、八段锦都能使大脑得到充分的氧气，提高脑功能，保持头脑清醒。

动静结合养气血——熬夜期间避免久坐，每隔1小时起身活动片刻，进行几次深长的腹式呼吸，做一套八段锦或五禽戏舒筋活血、缓解疲劳，放松身心。也可用艾叶、花椒等煮水泡脚，温暖双脚，促进血液循环，缓解疲劳。

宅家刷刷眼疲劳 养眼SPA安排上

相信大家在节日期间很容易宅在家里刷刷看手机，用眼过度导致眼睛疲劳、干涩、视物模糊。这个时候，我们推荐一个“自我保

健护眼操”，可以立竿见影缓解视觉疲劳，改善眼干涩，帮助我们疏通经络、清利头目。

第一步，双手对掌搓热，趁热敷熨双眼，反复6次。通过热力使局部气血通畅，减轻视疲劳、干眼等症状。

第二步，自我开天门：用拇指指腹在印堂穴（两眉头中间）处按揉片刻，双拇指指腹轮流从印堂上推至发际线，双拇指交替操作30次，使局部略有酸胀感。分推额阴阳：双手食指侧面自前额正中同时向两侧分刮至太阳穴，反复操作30次，使局部略有酸胀感。

孩子积食别担心 健胃消食有窍门

节日期间一顿顿高热量精加工的饮食接连下肚，超出胃肠消化能力，腹胀腹痛，呕吐反酸，口中酸臭，排便不畅，甚至睡觉不踏实，就成为了中医所说的“积食”。特别是儿童由于年纪小，脏腑功能尚未发育完全，且对饥饱的控制力较差，更容易出现积食症状。

限制摄入给胃肠减负——积食导致的食欲下降，食量减少，在一定程度上算是身体的一种自救。这时如果家长强迫孩子进食，则会雪上加霜。待积食消化大半，可先少量进食，从易消化的粥或富含膳食纤维的蔬菜入手，逐步过渡到日常饮食的量和搭配。

借助食疗补救——最有名又接地气的消食菜肴当数萝卜。萝卜辛辣中带着一丝甘甜，含有芥子油和淀粉酶，能够增加食欲、促进消化。萝卜中的粗纤维可促进

胃肠蠕动，通利大便。此外萝卜还能止咳化痰，对于积食兼有咳嗽的人群尤其适宜。

调动自身抗病力——中医有一种按摩手法叫摩腹，它不是简单地揉肚子，而是以肚脐为中心，通过前臂带动手腕，用手掌在腹部皮肤表层做有节律的环形摩擦。

体内“垃圾”多 排毒养生正当时

春节期间，饮食油腻、睡眠不足、缺乏运动，容易导致体内代谢的废物和湿气积聚。中医讲“湿邪伤脾、湿浊阻肺”，长期滞留会导致精神倦怠、皮肤暗沉甚至消化不良。此时正是体内“垃圾”清理的最佳时机。

为了帮助大家在新的一年里焕发活力，我们推荐三大排毒养生法：适度运动，动动脚——正月期间久坐不动，血液循环减慢。清晨起床后，可选择快走、慢跑或几组简易的太极拳，出一点汗，既能驱寒，又能激活肝脾功能，促进体内湿气排出。

清淡饮食，多喝水——建议大家节后以清淡为主，少吃油炸和高盐食物，多摄入蔬菜水果。黄瓜、西红柿、樱桃等富含水分的食物具有利尿作用，帮助肾脏加速代谢废物；同时应戒酒限酒，减轻肝脏负担。

调理肠胃，保持通畅——中医讲“肺与大肠相表里”，肠道不通会影响呼吸系统。早起后可喝一杯温开水，养成排便的好习惯，饮食中加入全麦面包、燕麦和坚果等富含膳食纤维的食物，帮助清理肠道垃圾，恢复消化功能。

据《北京青年报》报道

声明公告 刊登热线: 13164692093

遗失声明 中诺(湖北)人力资源集团有限公司遗失2023年8月3日发放的营业执照正、副本统一社会信用代码91420111MAC2WD3Q23,声明作废。

遗失声明 熊胜华身份证号420104197308254711,因搬家不慎将位于H3-3-2404房屋的《长丰村房屋拆迁补偿调换安置协议书》遗失,特此声明作废。

遗失声明 湖北智仁大药房连锁有限公司彩虹店9142010468231344 1R遗失财务章、企业负责人章,声明作废。

遗失声明 武汉甲和乙商贸有限公司(91420105MAE33HCE96)遗失公章、财务章、法人陆保远私章,声明作废。

遗失声明 东西湖区赛福机械租赁经营部(代码:92420112MA4EEBJ209)遗失公章、财务专用章、私章,声明作废。

遗失声明 湖北峰火高新材料有限公司(9142010666951744XN)遗失法人私章“高业之印”,现声明作废。

公告 由我公司承建红盛侧路(徐家棚街—徐东大街)工程地下管线迁改等原因需延期至2026年9月30日,施工期间上述区域打围范围及交通疏导措施不变,不便之处,敬请谅解。特此公告! 武汉市武昌市政建设(集团)有限公司 2026年3月12日

遗失声明 武汉北创人力资源有限公司(91420117MA49LHA318)声明作废。

遗失声明 武汉远福企业管理咨询有限公司(代码:91420107MAE9E7A424)遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉市常绿化工有限公司(社会信用代码:91420112558430181F)遗失财务专用章,声明作废。