

特别关注

# 人回来了，身心还在徘徊？ “节后综合征”可以这么破

又累又困打不起精神，食欲缺乏、失眠心烦、疲惫腹胀……“节后综合征”有没有发生在你身上？如果你也是“人回来了，身心还在徘徊”，不妨看看这份健康提示。

## 肠胃受损 调脾养胃降体重

节后胃口不好，体重上涨，可能是吃“伤”了。大吃大喝会破坏肠道菌群平衡，肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质，导致消化吸收功能受损。此外，摄入过多肥腻辛辣的食物，体重猛增的同时，容易导致脾胃受损，内热上火。

推荐节后养胃促消化的食物有山楂、魔芋、黑木耳、海带、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等。烹调要以蒸、煮、炖等方法为主，坚持“少盐少油”原则，做到少量多餐，还要少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。

要饮食有节，调脾养胃。减糖减油减负荷、少量多餐七分饱、

细软清淡易消化、细嚼慢咽腹部摩。

此外，过节油脂摄入太多，加上各种零食的摄入量大增，要注重肠道的排毒。每日晨起空腹一杯温开水，促进新陈代谢，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒素的吸收，溶解水溶性的毒素，还可以加少量蜂蜜、食盐。

春节期间，大家有很多闲暇时间，不仅胃肠负担重，体重也处于“黄金上涨期”。不论胖瘦，都应根据个人情况恢复运动，比如每天走7000步、跳健身操等。

## 睡眠紊乱 科学手段缓痛点

如果节后失眠多梦，可能是玩得太累了。玩乐过度会扰乱人体正常的生物钟，造成植物神经

紊乱，从而出现睡眠紊乱，集中表现为头昏脑涨、失眠多梦等。

为自己创造一个良好的睡眠环境，调整睡眠习惯，可缓解睡眠紊乱和疲劳。比如在窗帘上加个遮光层，关掉所有带亮光的电器，让卧室彻底黑暗；睡前不要做任何动脑活动，不要谈论让人兴奋的事情；睡前洗个热水澡，或者用热水泡脚，放上精油、生姜和薰衣草，可以让身体和大脑放松等等。

对于长假的“低头族”和“久坐族”，针对颈肩部酸痛，可提拿颈项部、肩部10到15次，按揉风池穴、肩颈穴、合谷穴和后溪穴各3分钟，有通经止痛的效果；出现腰背部疼痛时，可点按手部的腰痛穴及下肢委中穴，均以局部酸痛但能耐受为度。还可采取一些针对性的锻炼方法，简易的方

式就是保持身体直立，双手用力叉腰，脖子后仰，双肩后收，逐渐加大力度和后曲的角度。

## 心理不适 积极适应解忧伤

如果节后坐在办公桌前长时间发愣，手脚发软、浑身无力、头昏脑涨，可能还没做好上班的准备。假期是轻松愉快的，节后部分人内心会产生对上班的恐惧感，容易造成心理上的不适应。

节后有些人会出现抑郁、焦急、忧伤、失落甚至心悸、失眠等身心健康问题，建议从生活到作息时间积极作出相应调整。应有意识地做一些与工作有关的事，比如看看报刊、思考一些问

题，有助于走出懒散的“休闲状态”。可以静心思考上班后应该做的事，使自己的心理调整到工作状态上。

刚返岗上班不宜安排高强度和太紧张的工作，要平稳过渡。可以和同事朋友分享节日趣事，聆听舒缓的轻音乐等以缓冲情绪，多给予自我积极的心理暗示。

专家认为，要保持良好的心态，适当给自己增加一些文娱活动，培养自己的一些兴趣爱好，遇事不要钻牛角尖；如果烦躁、焦虑的情绪持续存在，那么请先暂时接受自己的这些不良情绪，不要和情绪较劲，做点事情，如和朋友交流、适量运动等，那些消极的、不良的情绪自然而然地会减少。 据《光明日报》



疾病预警

## 身体病了脚知道 这些或是疾病信号

有时候，身体病了脚知道，出现3种异常，或是疾病信号。

### 信号一：脚麻

1. 中风 长期患有高血压、糖尿病、高血脂或长期吸烟的中老年人，如果突然毫无征兆地一侧脚麻，且感觉一侧肢体乏力，很可能是中风的征兆。

2. 脊髓型颈椎病 因颈椎间盘突出压迫脊髓导致脊髓损伤，表现为足底增厚或踩棉感，往往伴有手脚麻木无力，行走不稳，呈醉酒步态。

3. 糖尿病周围神经病变 “老糖友”如果出现双脚麻木，很可能是糖尿病已经损害周围神经。

### 信号二：脚肿

1. 心衰发作 心衰发作时，当下肢静脉血回流心脏受阻，血管内压力升高时，血液中的水分就



会往外周组织渗出，造成下肢浮肿，患者往往还伴有活动后气喘或夜间平卧后的呼吸困难。

2. 肾脏疾病 肾脏损坏后，大量蛋白质随着尿液排出，造成血液中白蛋白减少，于是血液的胶体渗透压也会降低，水分会往胶体渗透压更高的外周组织渗出，水肿往往容易表现为脚肿。

3. 肝脏疾病 肝脏是合成白蛋白的地方，肝脏受损之后，白蛋白合成减少，会出现脚肿。

4. 血管疾病 如果脚肿两侧不对称，就要警惕是不是一侧的血管堵塞了。

### 信号三：脚痛

1. 痛风发作 大部分痛风往往从脚先开始，尤其是脚大拇指关节。表现为关节的红、肿、热、痛，若没有外伤，突然出现脚部关节的红肿热痛，就要警惕痛风发作，查血尿酸。

2. 足底筋膜炎 俗称“跟痛症”，表现为足跟痛和脚底板疼痛，这是因为足底纵弓老化或久站长期负重，导致足底筋膜劳损引起的疼痛。

3. 跖痛症 主要由足部横弓的老化松弛引起，表现为前脚掌疼痛，行走时加重，休息时缓解，还经常会在前脚掌部位看到有疼痛性老茧。 据《健康时报》

有此一说

## 牛奶加入咖啡 抗炎效果加倍

丹麦科学家在最新一期《农业与食品化学杂志》上刊发论文指出，咖啡富含多酚，而牛奶富含蛋白质，蛋白质和抗氧化剂（咖啡加牛奶）携手能使免疫细胞的抗炎效果加倍。

当细菌、病毒等进入人体时，免疫系统会调动白细胞和化学物质保护，这种反应被称为发炎。天然抗氧化剂多酚存在于果蔬、茶、咖啡、红酒中，有助于减少体内导致炎症发生的氧化应激，保护人体健康。

哥本哈根大学科学家研究了多酚与蛋白质的组成部分氨基酸结合时的行为，发现当多酚与氨基酸反应时，对免疫细胞炎症的抑制作用会增强。

研究团队让免疫细胞发炎，随后让其中一些细胞接受不同剂量的与氨基酸反应的多酚，另一些细胞只接受相同剂量的多酚。结果发现，用多酚类



物质和氨基酸组合处理的免疫细胞在对抗炎症方面的效果是只添加多酚类的细胞的两倍。

研究人员表示：“多酚和蛋白质间的反应也发生在一些添加了牛奶的咖啡饮料中，不难想象，其他由蛋白质和水果或蔬菜组成的食物也会发生这种反应，且有潜在的抗炎功效。”

由于人类无法直接吸收太多多酚，科学家正在研究如何将多酚封装在蛋白质结构中，提高人体吸收效率。 据《科技日报》

医生提醒

## 是药三分毒 这样做免伤肝

俗话说，“是药三分毒”，药物性肝损伤(DILI)是最常见和最严重的药物不良反应之一。怎样才能能在吃药的同时最大限度地避免肝脏损伤呢？

### 哪些药物会引起肝损伤？

已知全球有1100多种上市药物具有潜在肝毒性，常见的包括非甾体类抗炎药、抗感染药物(含抗结核药物)、抗肿瘤药物、中枢神经系统用药、心血管系统用药、代谢性疾病用药、激素类药物、传统中药等。此外，还有100余种草药相关剂存在肝毒性，证据最强的是含吡咯生物碱

的草药、石蚕属植物、欧苍术、含薄荷油的植物、麻黄、小柴胡汤、何首乌、灵芝等。

### 高风险人群要格外谨慎

■ 老人 药物代谢和清除能力下降，理论上更易发生DILI。

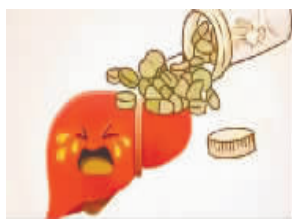
■ 女性 对米诺环素和呋喃妥因肝毒性的易感性仍值得关注。且研究提示女性发生药物性急性肝衰竭的风险更高。

■ 饮酒 酒精可能是异烟肼、甲氨蝶呤和氟烷等少数特定药物所致DILI的风险因素。

■ 基础疾病因素 超重、II型糖尿病和肥胖等可能是甲氨蝶呤相关药物性肝病风险因素。

### 服药期间如何监测肝功？

患者可以根据自身原发基



础疾病和用药情况，确定个体化的肝生化试验监测时间。

肝酶升高是怀疑和诊断DILI的第一个迹象。连续肝功能检查的概念旨在较早阶段识别易患DILI人群，以便及时停药。

既往存在病毒性肝炎，或慢性肝病，或饮酒，或有其他危险因素的患者有必要增加监测频率。 据《北京青年报》

食疗养生

## 3个食疗方法 有助消滞

节日期间美食当前，一不小心就吃多了。推荐3个食疗方法，帮助节后消滞、恢复肠胃功能。

### ◆ 消滞食疗方

材料：布渣叶10克、荷叶10克、麦芽30克、谷芽30克、山楂8克、绿豆30克、红枣3颗。

做法：以上材料加适量清水（约泡过药面5-8厘米），武火煮沸后转文火30分钟即可，一天一剂，代茶饮用。以上约为2-4人分量。

功效：健胃消食，适用一般人群，孕妇、哺乳期不适用。

### ◆ 陈皮大麦茶

材料：陈皮5克，大麦茶一小袋。

做法：开水浸泡5分钟，可反复多次冲泡，当天饮用。

功效：健脾消积，适宜一般人群，哺乳期不适用。

### ◆ 白萝卜青橄榄瘦肉

材料：白萝卜一根，青橄榄数个，生姜3片，瘦肉250克。

做法：白萝卜切块，青橄榄拍碎，瘦肉切块，加入适当水量，大火烧开转小火40-60分钟关火，放入食盐少许即可。

功效：消积利咽，尤其适合吃了煎炸食物咽喉不适者。

据《广州日报》