

人勤春来早，重启活力满满的一年

编者按

热闹的春节期间，大家享受了美食也放松了心情，随着假期结束，重返工作或学习岗位的我们，是否感到有些许疲惫或精神不振？别担心，开启养生模式，让你在新年继续元气满满！

陆续返工的你 有出现节后综合征吗？

■求憨羽

“怎么办，我好困，不想干活。”
“晚上都没睡好，想到第二天要上班就
很焦虑。”
“头疼，不想吃饭、睡不着”……
这几天的你是不是也出现了这些症状？最近大家都在陆续返工，好多人都出现了情绪低落、焦虑甚至失眠的症状，这是典型的节后综合征表现。笔者从金华市第二医院了解到，“节后综合征”并不是一种疾病，主要是指情绪问题，只是一种对长假之后出现的心理生理不适状态的戏称，生理上有恶心、头晕、厌食、失眠、困乏等表现，心理上有厌倦、提不起精神、影响工作和学习效率甚至焦虑、神经衰弱等表现。
放假期间，没有了束缚，精神也松懈下来，我们难免会有暴饮暴食、熬夜、睡懒觉、长时间玩电子产品等行为，当打破自身原本规律的作息后，就容易导致内分泌紊乱，出现头痛、没力气、胃口差、失眠、精神不振、焦虑等一系列症状。
那么，我们该如何正确地从假期的“放纵”切换到上班状态？金华市第二医院医生给出以下建议：

节后胖三斤 可以这么减

■胡宁

“我胖了三斤，你胖了几斤？”春节假期结束，“胖几斤”是大家绕不开的话题，而节后的内分泌科门诊，也来了不少因肥胖引发各种问题的患者。医生提醒，假期，胡吃海喝、作息不规律，的确会让人增胖，如果不及及时调整，可能让身体健康亮起红灯。
“胖三斤”是有可能的
“这几天，来咨询减重的人明显增多，他们说，没想到短短几天就胖了好几斤。”温州市中西医结合医院内分泌科副主任中医师叶程程表示，这些都是“节后综合征”患者，她还碰到已经引起各种指标异常，甚至急性并发症的严重患者。
23岁的小伙小章平时体重就不轻，为了减重，他一直在进行运动。可春节假期一来，他就变懒了，不仅停止了运动，嘴也没闲着，吃个不停，平时不敢碰的甜食这下是吃了个够，结果体重跟着“噌噌”地涨，身体的各项指标也坐上“过山车”。最终，小章因为腹疼就诊，他以为是消化不良，后经过检查被确诊为急性胰腺炎发作。还有13岁的男孩小涛，因为脚痛被家长送到医院。家长还不解地问，孩子胖是胖了点，但平时并没有不舒服，这次春节虽然体重增了5斤，可怎么会引起脚痛呢？经过检查，小涛的血尿酸非常高，血脂也超过正常，最终诊断为高尿酸血症、痛风发作。
不少人觉得假期体重增得特别快，叶程程表示，这主要是饮食、运动、作息三重

给自己积极的心理暗示。可以问一下自己：为什么自主选择了这样一份工作？自己的工作对于他人、社会有什么价值？自己有怎样的品质和特长，能够把这份工作做得比多数人更好？通过上述问题，我们可以激发工作动力，转变看待工作的方式。
尽快按照规律作息。恢复原来的生活节奏，确保作息规律、健康。
适当增加新鲜的绿叶蔬菜类、豆制品类食物，必要时适当辅助一些健胃消食片或山楂片，烹饪时少油少盐，让已经“不堪重负”的肠胃得到减负和休息。睡前不要让大脑高度兴奋，减少电子产品使用，可用音乐等手段静心，或热水泡脚5~10分钟。争取做到劳逸结合，工作期间可设置一定的休息时间，工作之余安排轻度运动，如散步、慢跑、瑜伽等。
科学制定目标。要集中精力做好眼前的事，最快的办法是给自己制作两个“明细表”：一是新年度目标和计划，绷紧“任重道远”的弦，瞄准目标就不会跑偏；二是节假日后要处理的事项明细表，做到有的放矢、忙而不乱，逐个解决并及时做好标识，防止繁杂事务带给自己消极情绪。

因素叠加的结果。饮食方面，食量增加以及高油高糖食物摄入过多会导致热量在体内堆积，进而转化为脂肪。节假日，日常的运动锻炼计划容易被打乱，再加上熬夜、晚睡晚起，不规律的作息会影响身体的代谢功能，导致脂肪代谢紊乱。
从三方面入手减重
对于如何摆脱“节后综合征”，快速恢复精气神，实现理想体重，叶程程给了三点建议：
首先是饮食调控。要保障三餐规律均衡营养，确保每日的热量摄入不超标。另外，避免吃高热量低营养的零食，不吃夜宵。减少动物油等饱和脂肪酸的摄入，增加膳食纤维的摄入，多选用粗粮、蔬菜、水果。保证足量的饮水。
其次要运动干预。适当增加运动量。推荐站立踮脚、贴墙站马步等力量抗阻训练，每次持续2分钟，运动12~15分钟。推荐步行、骑车、游泳等持续性、有节奏的、运动大肌肉群的有氧耐力运动，每周进行150~420分钟。同时，可进行静态或动态拉伸，以增强身体柔韧性，每周2~3次，静态拉伸每次持续10~30秒，每个动作重复2~4次。
最后，可多喝茶。想要降低血脂，除了改善不良生活习惯、适当运动外，还可以多喝喝茶。乌龙茶能够解油腻，促进体内脂肪代谢。叶程程介绍，医院还推出了一系列中药茶饮，如中药降脂茶、降尿酸茶等，特别适合那些喜欢吃油腻食物、不爱运动的人群，其具有降血脂、化浊和中之效。

这份节后 心理调适指南 请收

■郭彦伟

为了帮助大家更好地“收心归位”，应用心理学博士、二级心理咨询师廖春岭带来一份节后心理调适指南，助你元气满满地开启新征程。
接受焦虑感，调整心态
假期过后，心理和生理上的不适应是普遍现象。从轻松的假期模式回到紧张的工作模式需要一定的时间。接受这一点，减少自责。
逐步恢复工作节奏
不要一开始就投入大量的工作。可以先从简单的任务开始，逐步适应工作节奏。例如，先处理一些简单的邮件或轻松的项目，逐步过渡到更具挑战性的任务。
调整作息与饮食习惯
假期时，作息时间和通常不规律。合理的作息有助于减少身体的疲劳感。与此同时，避免过多的高脂肪、高糖分食物摄入，注意清淡饮食，保持能量充沛。
管理压力与情绪
建议每天花10分钟做深呼吸练习，或者尝试冥想放松，帮助自己恢复心理平衡。另外，与朋友或同事沟通交流，分享自己的焦虑和困惑，也可以缓解内心的不安与压力。
设定小目标与奖励
不要一开始就对自己要求过高，设定一些容易实现的小目标。例如，每天完成一项重要的任务，逐步提高自己的工作效率，增加成就感。
改善工作环境
整洁、舒适的工作环境能有效提高工作效率，减少不必要的焦虑感。回到工作岗位后，可以给自己的办公桌做一次大扫除，整理物品，放置一些绿植或激励性的小物品，营造一个愉快的工作氛围。
保持积极的工作心态
想想回到工作后的职业目标和未来规划，找到工作的意义和动力。无论是为了个人成长，还是为了获得经济回报，明确目标能帮助你更好地恢复工作动力。
减少对工作的完美要求
节后可能会遇到一些工作上的变化或新的挑战，不必太过担心，保持灵活应变的心态，减少对工作的完美要求，接受并适应这些变化。



“武”动假日

日前，在建德市明珠小学跆拳道训练馆，30余名学生在老师的指导下，精神饱满、意气风发地学练跆拳道的一招一式，将传统武术展现得淋漓尽致。据悉，寒假期间，建德新安江城区的许多小朋友前往当地武术培训机构学习武术，增强体质，“武”动假日。
通讯员宁文武 摄



节后想“刮刮油” 试试这款肠道“推土机”

■钟迎

“宁可食无肉，不可居无竹，无肉令人瘦，无竹令人俗”。宋代苏东坡宁肯不吃肉也要有竹子作伴。古代文人对于竹子的热爱可见一斑。自古以来，竹笋一直被中国人视为上好的蔬菜，在长长的食素清单上居于金字塔顶端。每年春节前，冬笋远销肉价的行情便可充分说明冬笋在百姓心目中的地位。
在杭州，冬笋不仅仅是家家户户春节必吃美味，也是平时常见备菜。比如，杭州面食“扛把子”的片儿川，笋片就必不可少。
中医认为冬笋性寒味甘微苦，入肺经，对肺热所导致的咳嗽咯血，阴虚火旺导致的五心烦热、咽喉肿痛有很好的疗效。冬季防疫防感的时候不妨来一道冬笋，既能清热化痰也能补充优质蛋白增强抵抗力。
冬笋好处多
清热降火：冬笋有“利九窍，通血脉，化痕迹，消食积”等功效。《千金要方》载：“竹笋味甘，微寒、无毒，主消渴，利水道，

益气力。”冬笋有生津止渴、清热化痰的作用，特别适合冬天补过头的人去降火，缓解口腔溃疡、咽喉肿痛等症状。
辅助防癌：冬笋富含膳食纤维，不仅能够刮油、润肠通便，还有利于预防结直肠癌。而且，冬笋中富含的多糖物质，对癌细胞生长也可能有一定的辅助抑制作用。
控糖减脂：冬笋富含B族维生素，而B族维生素有滋养神经、镇定安神的作用，能促进三大物质，包括脂肪的分解代谢。加上低糖、低脂、低淀粉的特点，日常吃还有助于控制血糖，防止发胖，所以也有“吃一餐刮三天油”的说法，是高血糖、超重人群的理想食物。
护心稳压：冬笋的含钾量高，对于普通人群来说，充足的钾元素可以帮助维持心脏正常的收缩功能、稳定血压，特别适合冬天这种心血管疾病高发的季节食用。
怎样买到一根鲜嫩可口的冬笋呢？
看颜色：笋壳要完整并紧贴笋肉，颜色以棕黄色为佳，绿色为次。看根部：边上的颜色，白色为上品，黄色次之，绿色为劣。笋肉越白越好吃。看硬度：笋壳要带点硬度，太软则表示出土时间偏长，不够新鲜。

鲜上加鲜助冬补又“刮油”——冬笋食疗方

油菜烧冬

材料：冬笋2根、干香菇6朵、油菜400克；**做法：**干香菇泡发，冬笋去壳洗净，油菜焯水码盘。泡好的香菇加入葱姜，上锅蒸30分钟；冬笋煮15分钟捞出备用，煮时加入一些小苏打切成滚刀状。锅中倒入较多的底油，烧至五六成热时将冬笋块放入炸至浅金黄色，再加入香菇块炸至变干后捞出备用。另起锅倒入少许底油，放入葱片、姜片煸炒，再放入炸好的冬笋、香菇块以及蒸香菇用的汤汁，放入适量料酒、酱油、白糖、盐。烧制三四分钟后勾入水淀粉，出锅后倒入码好油菜的盘中即可。此菜有消消渴、增气力，宽肠通便之功效，适合节后饮食。

要注意的是，冬笋中含有大量膳食纤维，其中粗纤维占了大部分，质地较硬，很难消化，大量食用或导致消化不良，还会刺激胃肠，损伤胃黏膜，可能引起消化道出血。患有胃溃疡、十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化及静脉曲张的人不宜食用冬笋。肝硬化、肾功能不全及有结石的人群一定不能贪嘴多吃冬笋，即便少量尝鲜也要充分咀嚼、切碎了再吃。冬笋含有较多草酸、单宁等物质，在排泄过程中容易在尿路与钙形成结石。

如果实在想吃，也要记得焯水，这样可以去除大部分草酸，再搭配肉类食用为佳。