



玩得喜笑颜开，赚得盆满钵满  
重庆双节消费总额同比增8.86%

## 节后两种综合征 这样来调整

长假结束，许多朋友说自己有“节后综合征”。什么是“节后综合征”？怎样正确面对？

### A 节后综合征

北京安贞医院睡眠医学中心主任医师谢江：长假后会出现失眠、疲乏无力、精力不集中、情绪不好，甚至心慌胸闷，这便是“节后综合征”。

#### ——为何产生——

##### ●睡眠紊乱

假期身体缺乏充足休息，生物钟被打乱，睡眠紊乱找上门。

##### ●手机沉溺

假期长时间刷手机，会过度依赖手机，同时，因长期低头或久坐，引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。

##### ●疲劳焦虑

节后可能会出现抑郁、烦闷等心理问题，还会出现注意力不集中、精神紧张、疲乏无力等情况。

##### ●肠胃紊乱

假日里大吃大喝过后，会出现胃负担重、消化不良，导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

#### ——怎么调整——

就医学角度而言，“节后综合征”并不是严格意义上的病症。

##### ●调整睡眠生物钟

在节日后半段，知道要开始工作了，就要有意识地去限制睡眠，不要让睡眠时间过长，否则会出现“星期一综合征”，即上班前夜睡不着，到工作时就非常疲劳。

#### ●调整上班时状态

首都医科大学附属北京安定医院临床心理病区主任刘竟：工作时难免心烦意乱、注意力不够专注、记忆力下降、工作效率下降。此时，可通过放松、正念冥想、闻香、运动等方式调整状态。

### B 心脏综合征

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，要警惕另一种综合征——心脏综合征。

#### ——哪些表现——

假日“心脏综合征”表现多种多样，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。

北京安贞医院冠心病中心副主任吴小凡：通过改善生活方式，如改善睡眠、吃得清淡、少饮酒不酗酒，上述症状会在短期内消失。

#### ——如何避免——

对于患有心脏疾病的人，要合理安排作息，避免加重心血管疾病发作的概率。

假如已有心脏疾病，如有冠心病、房颤、心力衰竭，可能一个小小的行为，如熬夜，就会使这些疾病变得更加严重，一定要警惕。

### 看天下

#### 没钱

美国政府关门停摆



90版

### 财富志

#### 避险

国际金价屡创新高



07版

### 身边事

#### 爆雷

多家黄金料商跑路



08版

### 黄葛树纪实

他学的是空乘专业，却成了一名手语辅警  
他走进聋人的生活，去“倾听”、“讲解”  
无声世界的守护者



09版

### 焦点

## 如何帮孩子收心 创造亲子时光

于成年人而言，缓解“节后综合征”，恢复被打破的生活规律相对简单，但是对于儿童和青少年来说，由于心智发育还不成熟，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一些。家长应如何帮助孩子缓解焦虑、沮丧情绪？

#### ●哪些表现

主要有头晕、头痛、胸闷、气短、恶心、呕吐等症状，部分患者出现入睡困难、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：上述症状一般找不到明确的器质性因素，大部分孩子可能很快

调整，但有一小部分孩子会存在困难。

#### ●如何缓解

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。

创造亲子时光，拿一个布袋把所有家庭成员的手机都收起来，两个小时都不碰电子产品，创造一些面对面的互动，如玩游戏、做运动。

同时，在帮助孩子减少电子产品的使用时间时，一定要循序渐进，不要一刀切。

据央视新闻