



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,引发头痛、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竞: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。

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

看天下

没钱

美国政府关门停摆



06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