健康关注

节日综合征 究竟咋调养

本报记者 喻京英

春节是中国一年中最热闹的时候，菜肴丰盛、味道香美，想要控制到八成饱很难。而接连吃上几餐，难免会让肠胃超负荷运转，造成肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘等。春节长假已过，有数据显示，节日期间，医院胃肠炎、胰腺炎、胆囊炎的患者明显增多，这些多与节日期间暴饮暴食有关。长假过后，各种“节日综合征”袭来。在节后的几天里会有感觉厌倦，提不起精神，上班工作效率低，甚至有不明原因的恶心、眩晕、厌食、焦虑等征状；一些老人难以适应突然恢复的清静日子；孩子无法安心为即将开始的学习做准备……这都是节日综合征的典型表现。要消除节日综合征，人们应在饮食、心理、运动上进行调节，以保障身体的健康。

漫画作者：**赵国明**

饮食

阖家团圆迎新春，吃是其中的“主旋律”，很多人在欢乐气氛的衬托下，就忘记了“饮食适度”。专家提醒，节后应该清茶淡饭，为肠胃松绑，多食一些新鲜天然食物，少盐、少油是所有人都适用的饮食原则。如今，春节已过，是时候让肠胃休息一下了。中国疾病预防控制中心营养所副所长马长生为年后饮食支招：

一：来碗养胃粥。一碗热粥可以让肠胃得到滋养，还能补充营养。

二：蔬菜顿顿有。吃完了“肥腻”的节日餐，要多吃点绿叶菜，这样可以帮助补充维生素和矿物质。

三：远离辣和咸。节日餐桌上多数离不开辣椒和盐。容易增加肾脏负担，导致高血压。为此，节后要吃少盐餐，减少辣椒摄入。

四：粗粮唱主角。以谷类粗粮为主，可促进肠胃蠕动，减少便秘。

五：每日吃水果。每天一个苹果能帮助补充维生素、矿物质、膳食纤维。

六：调整吃饭时间。节后要开始根据自己的生活规律调整三餐时间，按时吃饭。

七：红肉变白肉。节后少吃猪、牛、羊肉及内脏，多吃些白肉，如鸡、鸭、鱼等，这是调整肠胃的好选择。

运动

锻炼身体是调节身心的最好方法。节日的生活轻松，但身体并不轻松。春节期间由于能量摄入过多，如果适当增加动动，不但能消耗多余的能量，还有利于放松心情。坚持健康的生活习惯。专家认为，如果平常坚持每天运动，就一定不要放弃这些良好的习惯。在假日里打破习惯之后不仅恢复起来不容易，而且某种秩序被破坏之后的“混乱感”也会让你在毫无意识的情况下加重烦闷情绪。克服节日综合征，最佳的方法是参加运动。让自己的身心“动”起来，胃口也会调整到正常状态，如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等，做一些心跳加快、微微出汗的有氧运动。

主动控制运动量。每天在活动平板机上持续40分钟锻炼，可消耗150-200千卡能量。控制运动量的方法是：慢走15分钟慢跑15分钟。

锻炼肌肉。这种动动方式对于脊柱保健很有好处。练习时间以傍晚5-7时为宜，最好每周练习3次，可消耗热量约1200千卡。用小力量、间隔时间较长的腹肌、背肌练习5-8组，休息10分钟后再进行上肢胸大肌练习3-5组，共练习15-20分钟。

游泳或打球。最好在28摄氏度以上的温水泳池中缓慢游泳20分钟，或连续打球20分钟。然后冲温水澡，这种方法有利于缓解疲劳。

心理

出现“节日综合征”是人体的一个心理调整应急状态。从一种不规律的生活，回到原先的按部就班的工作环境，心理上会有一个短暂的调整适应期。 春节是团聚的日子，短暂相聚后的分别，离别亲人，容易引起焦虑、抑郁。专家指出，有些人平时就比较压抑，再加上原先的基础性疾病，这种节日综合征的反应可能会更强烈。如果出现严重的焦虑症的话，就需要心理医生的疏导或者治疗。摆脱节日综合征，要心理放松，轻松上班。要将节日期间还没有处理完的事情，用最简捷的方式尽快了结，不再让它们牵扯自己的精力，向假日告别，摆脱节后上班恐惧症。

首先，确保充足睡眠时间。按时入睡的关键是放松，可以根据自己惯用的方式进行一些放松活动。可在晚饭后适当做一些体育锻炼，上床前洗个热水澡，然后看一会儿书。书籍不能太吸引人，以防越看越想看。

其次，快速进入工作状态。上班第一天先把当日要做的事做一个安排，先难后易，把最难做的事放在最前面做。这样做的好处是让自己越来越放松，不会让自己感到太累。如果要做的事太多，可以列一个清单，一目了然，避免因茫然而加重心理负担。

第三，忙里偷闲放松心情。上班之初，有紧张焦虑的感觉是难免的。劳累时，在不影响工作进程的情况下，可闭目小憩、喝杯咖啡、和同事闲聊些假期的话题，都可以使自己从工作的紧张中转移出来。当然最终目的是令自己能放松心情，更快地进入工作状态。

饕餮之俗可改改

红 深

春节刚过，人们从过节状态转换到工作状态有点难。节日里，人们感到一点也不轻松，身体累，胃更累。中国人过年特别讲究吃。从腊月初八就进入年的气氛，就开吃，一直吃到元宵节都还刹不住车。几乎每天所有活动都与吃有关，而且每天从早吃到晚，一日三餐不厌其腻，顺手零食不厌其多。到超市买食品一买就一大车，家里的冰箱、餐桌、茶几，食品都是满满当当的；即使到各处游玩，到处充满舌尖上的诱惑。这真是：公园庙会去游玩，小吃零食嘴不闲；高档饭店农家乐，高朋满座不差钱。而且节日期间，饮食不规律或过度饮食，食物中较难消化的脂肪和蛋白质成分明显高于往常。

民以食为天。曾经中国人过穷日子过怕了，到了春节就要用一年的收成，好好犒劳一下自己，可以理解。从改革开放之前过来的人，很多有过饿肚子的经历，过年之时对吃过分强调一点，也情有可原。但如今生活好起来了，天天都可以得到过去只有过年才能得到的丰盛食物。这样，因为年节过度饮食引起的健康问题和社会问题，如肥胖问题、消化道问题等，日益成为人们想解似乎又难解的矛盾。

喜欢大吃大喝已经成为一个不好的习俗。很多人明明知道暴饮暴食有害无利，但又总带着这顿吃了下顿注意的侥幸。时代在变迁，社会在发展，新的时代，就要讲究科学的过节方式，健康的饮食方式，文明的享乐方式。我们要让在年节中的幸福和快乐，不仅仅停留在餐饮满足的层面，而是高出一筹，去追求精神和情感的高度。

饕餮是传说中的龙的第五子，是一种想象中的神秘怪兽。这种怪兽没有身体，因为它太能吃把自己的身体吃掉，只有一个大头和一张大嘴，其特点是十分贪吃，见到什么就吃什么，由于吃得太多，最后被撑死。吃，是一种享受，但是过度了，就会走向享受的反面——难受。看来，春节饮食无度的坏习惯，可以改改了。

医药前沿

抗人类免疫缺陷病毒治疗新药上市

文 心

西安杨森制药有限公司近日发布，抗人类免疫缺陷病毒（HIV）治疗新型药物——恩临已获得国家药品监督管理局的上市批准。

据介绍，HIV感染者和艾滋病患者，尤其是同时接受美沙酮维持治疗患者的搞搞抗病毒治疗往往治疗依从性差，患者治疗效果不佳。作为新一代非核苷类反转录酶抑制剂，恩临对HIV复制具有明显抑制作用，与美沙酮没有显著的药物相互作用，其不良反应较其他非核苷类反转录酶抑制剂少见，适合于接受美沙酮维持治疗的HIV感染者和艾滋病患者使用。而且每日服用一次的片剂，可提高服药依从性。

参与了恩临全球临床实验的北京佑安医院感染中心主任吴昊表示，“HIV治疗的复杂性对HIV-1感染的初治患者来说极具挑战。在三期临床试验中，恩临与对照组相比展示了其有效性和更好的安全耐受性。这表明恩临很有希望为HIV-1感染初治患者的另一种治疗选择。”

医说新语

治鼻炎有新法

郭丽萍

鼻炎是困扰人类的一大顽疾，无论是中医还是西医，始终未能找到理想的治疗方法。鼻炎患者，常年鼻通气不畅，严重的甚至头晕、耳鸣。近年来，卫生部中日友好医院中医针灸科主任李石良带领他的团队，摸索出一种能有效治疗鼻炎的新方法——针刀闭合性手术结合蝶腭神经节刺激术，获得了较为满意的效果。

据李石良介绍，以往对于鼻炎的治疗多采用药物方法，但截至目前，还没有哪一种药物能够获得公认的疗效。其他疗法如针灸、激光、理疗等都能够获得一定的效果，但都因进展缓慢而使患者放弃治疗。而利用针刀闭合性手术结合蝶腭神经节刺激术可以较好地治疗鼻炎。鼻腔的粘膜内分布着丰富的植物神经末梢，当因过敏、冷空气及烟雾刺激、罹患其他相关疾病等导致植物神经功能出现紊乱时，便可引起鼻粘膜水肿、渗出等一系列病变，出现喷嚏、鼻塞、流涕等鼻炎症状。

李石良说，针刀治疗是通过松解颈部的相关结构，调节植物神经的功能，而蝶腭神经节刺激术是准确刺激位于颌面深部的蝶腭神经节，进一步调节植物神经的功能，两种技术的结合可较好地恢复鼻粘膜正常的神经支配。

健康资讯

京交会推出医疗与健康服务板块

本报电（许琼）在近日举行的第二届京交会“医疗与健康服务”板块推介会上，中国医师协会副会长蔡忠军表示，作为京交会重要板块之一的“医疗与健康服务”，将吸纳全国最具特色的医疗服务机构，最新、最先进的医疗成果前来参展。图为推介会上，中国医师协会分别与北京明德国际医院、慈铭·奥亚国际医疗会所等相关机构签订了招商招展框架协议。

杨森制药中国研发中心入驻上海

本报电（吴惠萍）杨森制药中国研发中心近日宣布，其实验室正式入驻上海枫林生命科学园区。与此同时，该实验室率先实现了包括从早期研发到新药注册这一整套流程在内的完整的“端到端”研发模式。

8月大患儿“摆脱”复杂先心病

近日，清华一附院心脏中心成功为一名8个月的先天性心脏病患儿完成心脏畸形矫正手术。据介绍，该患儿心脏合并有8种畸形，畸形种类之多在世界上都极为罕见。著名心脏外科专家、清华一附院院长吴清玉率领的心脏中心小儿病房专家团队，为其制定了严密的手术计划，并成功实施了手术。 **樱 子**摄

健康箴言

五脏克消失欲火 平生不履于危机

全句为：静亦静，动亦静，五脏克消失欲火；荣亦忍，辱亦忍，平生不履于危机。此联选自清梁章钜《楹联续话》卷一。

上联讲“静”。静者，安静，不受外界干扰。西汉·刘安《淮南子·原道训》说：“人生而静，天之性也。”又说：“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老。是故圣人将养其神。”说明静不仅是一种天性，而且静能养神。故元代医学家罗天益说：“心乱则百病生，心静则万病息。”（《卫生宝鉴·中风小羌活愈风汤》）“宁心养神，即却病良方也。”（清·曹庭栋《老老恒言·燕居》）“欲火”，佛教语，指尘世间炽盛如火的欲念，多指淫欲。“克”，指克制、制服。汉·扬雄《法言·问神》：“胜己之私之谓克。”“欲火”（即过分的喜怒哀惧爱恶欲的情志活动）与五脏特别与心脏有着密切关系。中医认为，七情为病，则内伤五脏，引起内脏功能紊乱。上联是说，只要保持安静、清静，做到“动静不失其常”（明·万全《养生四要·慎动》），就能以静制动，克消能影响五脏平和的欲火，保持身心健康。

下联说“忍”。所谓忍，即忍耐、忍受、抑制、克制的意思。从心理学的角度说，忍是一种压抑，力量是向内的，作用于人自身。战国的荀子曾说：“志忍私，然后能公，行忍情性，然后能修。”（《儒效》）意谓思想上克制私欲，然后才能为公；行为上克制情感，然后才能有好品德。

此联提倡的动静相宜、荣辱不惊的养生之道，对于常烦心伤神，易动肝火之人，确系一剂妙药良方。

熊经浴辑注

寿星秘诀

101岁老人曾发秀

宽容与豁达

子 轩

蛇年正月初一，笔者来到湖北省十堰市张湾区花果街办(宁夏路5号)，见到了101岁高龄的曾发秀。老人精神矍铄、口齿伶俐、思路清晰。

每逢过年，老人最为高兴。“我喜欢家里热闹的气氛，平时他们都很忙，每年春节也老是聚不齐。今年又是这样，三个孙子都有事回不来，除夕中午，我和儿子、媳妇三个人吃的团圆饭，有鱼有肉有菜有汤，虽然比往年简单，但我很满足。”从老人的言谈中，笔者体会到了她的宽容与豁达。

曾发秀，1912年出生于郧县谭家湾镇。儿子两岁多时，她的丈夫被拉壮丁，从此杳无音信。战乱年代，20多岁的曾发秀没日没夜地操劳，拉扯着两个孩子。

曾发秀老人演示纳鞋垫

上世纪70年代初期，曾发秀跟随儿子、儿媳来到十堰居住，至今已有40年。提及儿子、儿媳，老人赞不绝口，她说：“我现在能有这样的好身体，过上吃穿不愁的好日子，除了党的政策好，还有儿子、儿媳的照顾。”

儿媳徐太英说，老人操劳了一辈子，该享福的时候，我们咋能让她干活？可她根本闲不住，总想帮忙做点事，有时候实在拦不住，只好让她做点简单轻松的活。除夕当天，老人吃完午饭就到楼下院子里，边晒太阳，边和街坊们聊家常。由于住在二楼的邻居家里开商店，忙得没时间做饭，晚上老人主动登门，帮邻居包了一个多小时的饺子。你别看她100多岁了，眼睛也不花，针线活做得特别好，纳鞋垫、补衣服样样都行。去年冬天老人还给儿子做了一双靴子、一副护膝。

如今，老人已是四世同堂。几十年来，家里人对老人孝敬有加，关怀备至，每天孙子们都会打电话问候老人，逗得老人乐呵呵的。历尽百年沧桑，如今老人依然是腰不弯、眼不花，面色红润，精神矍铄。谈到老人的长寿秘诀，儿子李家富自豪地说，老人的性格非常爽朗，为人正直，平时生活有规律，饮食就是粗茶淡饭。现在年纪大了，每天的运动除了下楼遛弯儿、晒太阳外，就是每晚一次必不可少的热水泡脚。李家富说，他每天还会陪母亲喝少量自己酿制的郧县黄酒，这样可以促进血液循环。