健康关注

如何应对“春节综合征”

戴　欣

春节长假结束，回到工作岗位的你，是不是感到提不起精神、胃口不好、焦虑、注意力无法集中、睡眠紊乱、满脸油脂和青春痘……一切又回归正常生活时，你却感觉身体无法回归了？很多人表示，长假过后自己仿佛得了怪病，久久不能痊愈，影响工作和学习，十分苦恼。专家表示，这就是所谓的“春节综合征”，一般指人们在春节长假之后出现的各种生理或心理表现。这个长假里，你是不是也被“春节综合征”盯上了？如何避免“春节综合征”、改善“春节综合征”对自己带来的影响？我们邀请解放军第302医院多位专家为您支招。

春节综合征表现一：肠胃不适 臭屁不断

春节期间走亲串友避免不了的就是频繁的聚餐饮酒，暴饮暴食对健康最直接的威胁就是带来肠胃疾病，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，肠胃就会出现问题，导致消化吸收功能受损，进而影响人体对维生素的吸收。而很多维生素是预防慢病发生的重要因素，比如维生素D缺乏可能增加癌症、心脏病等疾病风险。此外，进食过多高脂肪高蛋白食物，导致胃肠道负担较重，容易出现积食、放臭屁现象。

解放军第302医院营养科副主任牟瑛给出对策：健康饮食、科学配比，建议大家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时间，减少毒素吸收，溶解水溶性毒素。可以加少量蜂蜜、食盐，根据个人喜好而定。第二，节日里油脂摄入太多，再加上坚果类零食的摄入大增，如果消化不良，就会造成毒素停留在肠道被重新吸收，给健康造成巨大危害。我们可以在节后选择一些养胃促消化，能促进肠道迅速排除毒素的食物，如山楂、魔芋、黑木耳、海带、猪血、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等这些食物都能帮助消化系统养胃排毒。第三，坚持“少盐、少油”原则，以蒸、煮、炖等烹调方法，少食多餐，食物细软易消化为宜。对于受伤的胃黏膜，可用抗溃疡药类，如胃达喜、胃舒平等药物。少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。可在每天下午3时左右为自己补充一杯酸奶，帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。

春节综合征表现二：睡眠紊乱 精神萎靡

春节，对于我们大多数人来说，就是拼车、挤车、驾车，千里迢迢归来，亲朋好友欢聚一堂，大吃大喝，迎来送往，不分昼夜，醉眼惺忪。节日期间happy了，节后出现反复失眠、早醒，同时又有情绪低落、精神不振。

解放军第302医院营养科副主任牟瑛给出对策：科学调节、加大运动，建议大家可以参考“睡眠健康新七点”原则，为自己创造一个良好的睡眠环境，调整睡眠习惯，缓解睡眠紊乱和疲劳。1、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，能有效促进入睡并提高睡眠质量。2、播放舒缓轻音乐或者是英语光盘。3、睡前不要做任何动脑的活动，不要谈论让人兴奋的事情。可以适当做点轻柔活动，比如瑜伽动作，或床上体操，让大脑放松下来。4、白天尽量不喝咖啡和茶，不喝可乐和可可巧克力等含刺激兴奋的食物，如果实在想喝，避免下午5时以后。5、尽量早休息，在固定的时间躺到床上。睡前半小时不吃东西，不喝大量水，睡前去卫生间，避免起夜的干扰。6、提前1-2小时喝一小杯牛奶或红酒，都有助于睡眠和养颜。7、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。

随着气温回升，节日过后应开始增加户外活动的时间，不仅可以加快血液循环，还有利肝脏气血运行。不过由于立春后天气乍暖还寒，这时比较适合进行节奏和缓的运动，如游泳、瑜伽、跳操，老年人可以放风筝、散步、慢跑、打太极、踢毽子等。每天1次，每次持续20-30分钟，以运动后疲劳感于10-20分钟内消失为宜。如遇到雾霾天气应避免室外运动，采用室内活动和家务劳动也可以达到同样的锻炼效果，如快走30分钟消耗能量等于爬楼梯15分钟、跳舞（中速）25分钟、打扫房间40分钟、擦地板35分钟等。

春节综合征表现三：腰酸背痛 浑身不适

春节过后，开始了规律的上班工作，稍微坐久一点，就腰酸背痛、脖子僵硬、腿脚发酸，整个人就想到床上躺着休息一会，工作一天，回到家里，觉得浑身不适，跟平时运动过后的疲劳感觉还不太一样，晚上休息一晚上，第二天恢复得也不是很好。

解放军第302医院中医科主任王睿林给出对策：保证休息、适当锻炼 ，建议尽快按照原来正常的上班节奏来安排作息，中医认为人体经络循行有其气血旺盛的时间点，如晚上11时到凌晨3时是足少阳胆经和足厥阴肝经的经络气血运行恢复的时间节点，此时要保证充分休息；早晨5时到7时是手阳明大肠经的气血循行旺盛的时间点，养成这个时间点排便有利于肠道功能正常运行，诸如此类。总之就是建议按照身体时间节律来安排作息，让各系统能够恢复正常运行的节奏，对于上述腰酸背痛、浑身不适的缓解就能够尽快恢复。此外，可以采取一些针对性的锻炼方法，比如在工作时症状明显的状态下，可以在办公室环境条件有限的情况下进行中医八段锦的锻炼，包括双手托天理三焦，左右开弓似射雕。调理脾胃单举手，五劳七伤往后瞧。摇头摆尾去心火，背后七颠百病消。攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。也可以采取更为简易的方式，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，也能起到很好的帮助。这些操作，可根据情况调整时间，能比较灵活快速地减缓腰背酸痛，再结合按照经络循行节律进行规律作息和饮食，会很快恢复到理想状态。

春节综合征表现四：恍恍惚惚 心神不宁

春节期间，人们逃离了紧张的工作氛围，生活节奏一下子慢了下来，生活规律被打破，春节假期一结束，很多人又接受不了即将工作的事实，这时候内心会产生对上班的恐惧感，很容易造成心理和生理上的不适应。

解放军第302医院综合内科心理门诊副主任医师李琳给出对策：提前调节、主动适应。从心理学角度上讲，在高度紧张的工作状态下，作为一种应急机制，人的大脑中枢会相应建立起一套高度紧张的思维和运作模式，以使人们能够适应快节奏的工作、生活模式。如果人们一下子从上述状态中停下来无事可做，原来那种适应紧张节奏的心理模式便会突然失去对象物，加上生理和心理的惯性作用，会使人们面对宽松的环境反而感到不适应。于是，有些人便会出现抑郁、焦急、忧伤、失落甚至心悸、失眠等身心健康问题。建议大家从生活内容到作息时间都积极作出相应的调整，每一次长假都有两个缓冲期——假日刚到和假日过后。平时工作紧张，生活节奏较快，节日期间松散的生活打破原来的生活规律，造成心理的不适。假日后的数天内会感到情绪低落，精力不济。假日中可按规律慢慢调整作息时间。假日最后一天应有意识地做一些与工作有关系的事，如看看报刊、思考一些问题，有助于走出懒散的“休闲状态”。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。也可每过几个小时进行一次慢而深的呼吸，好似随着吐故纳新，紧张也离开了身体。心理症状严重时可在精神科医生的指导下服用一些药物，改善情绪，消除恐惧。

健康互联网

800种治疗癌症药物在研 个性化治疗助力对抗癌症

喻京英

中国外商投资企业协会药品研制和开发行业委员会近日在京发布《以药物创新应对癌症的挑战》2018年报告。报告揭示了全球及中国目前严峻的癌症形势以及加强药物创新、提升药品可及性对延长患者生存期、提高患者生活质量、减轻社会疾病负担的多重积极意义。

报告显示，随着老龄化人口的增加，癌症发病率一直呈上升趋势，全球每天癌症导致了2万人死亡，预计到2035年全球癌症病例数量将增加到2400万。默克生物制药中国总经理罗杰仁表示，癌症已经成为了一个全球最重要的公共卫生问题，所有国家都面临着巨大的挑战和经济负担。但随着近十年来，科学迅速的发展，让我们逐渐掌握疾病发生的潜在原因，越来越多创新的癌症治疗方案也逐步出现。

诺华肿瘤（中国）肿瘤医学部副总裁赵燕表示，癌症的复杂性让抗肿瘤药物的研发充满挑战，今天癌症的创新疗法已经显著影响了患者的存活率，这些药物和疗法带给患者的不仅是临床意义的疗效，还有生活质量及生活的改善。据美国2018年癌症统计报告显示，从1991年到2015年，美国癌症死亡率持续下降，每年平均降低1.5%，整体降幅达26%，挽救了240万患者的生命。这其中83%都归功于新型癌症治疗方法，从手术、化疗、靶向治疗到最新的免疫肿瘤治疗、基因疗法等。随着研发进步以及对癌症基因图谱研究的深入，相信癌症治疗有望进入新的阶段。

“根据美国药物研究与制造商协会的最新报告显示，全球共有超过800种癌症药物在研发过程中，其中73%的药物都是针对个体化治疗。”罗氏制药中国医学部副总裁张方直博士表示，“个体化医疗将引领未来肿瘤创新治疗的新方向。它一方面通过确定特殊的基因标记物，另一方面通过传统临床试验数据、先进的诊断检测数据和真实世界数据，不但可以为每一位肿瘤病人提供最适合、最有效的治疗方法，延长患者生存时间、提升生活质量，也会促进未来创新药物的研发更加高效。”

北京大学肿瘤医院副院长沈琳教授指出：通过癌症综合干预、筛查和早诊早治来减轻癌症疾病负担，治愈或大幅度延长患者生存期、提升患者生活质量，是现阶段中国在癌症防控领域的首要任务。随着中国深化医药卫生改革，加快创新药物的注册审评，有越来越多的前沿肿瘤创新药物研发与国际同步。截至2017年底，中国有超过450项新分子实体药物相关的肿瘤临床试验正在进行中，中国将会有更多的癌症患者从中受益。

医疗前沿

两岸名医联手挽救8岁患儿

韩冬野　汤睿

图为两位名医联手进行肝移植手术

8岁男孩龙龙，因肝包虫病，5岁时手术切除了左半肝。2017年底，肝包虫病复发，经当地医生推荐，龙龙的父母带他来到北京清华长庚医院求治。经过中国工程院院士、北京清华长庚医院执行院长董家鸿与台湾高雄长庚医院名誉院长陈肇隆联手救治，龙龙术后很快得到康复。

为确保龙龙的手术效果，两位名医组建了跨15个临床科室的多学科联合团队，术前反复讨论，从各方面评估患儿的手术风险和效果。

董家鸿院士采用“离体肝切除，自体肝再植”手术，在国际上率先将这种方法应用于治疗终末期肝包虫病，已成功拯救多例患者。但龙龙自体余肝体积有限，加之其肝脏变形明显，病灶位于肝脏核心区域，使得手术风险大大提高，剩余肝脏有可能难以正常发挥功能。

为此，手术团队决定制订补充方案——活体肝移植手术，以确保应对任何意外情况。在与龙龙的家人讲明病情后，其母毫不犹豫地表示愿为儿子提供肝源。

有了术前的充分准备，肝脏移植团队顺利按计划精准地完成了对其母左半肝的切取和灌洗。整场手术持续了24小时，母子俩被送进ICU（重症监护室）。龙龙在术后两小时就恢复了意识，术后6小时脱离呼吸机，拔除气管插管，创造了生命奇迹。在各科室的精心照护下，龙龙得以快速康复。

健康资讯

智慧医疗惠及百万中国患者

本报电（**文玉芳**）近日，英国知名药企阿斯利康与阿里巴巴旗下的阿里健康签署战略合作备忘录，双方将以互联网、人工智能、物联网等新技术为动力，共创健康服务新模式，服务更多中国患者。

根据双方协议，阿里健康将利用其在药品追溯、电子商务、健康管理、人工智能（AI）等相关领域的技术优势，与阿斯利康在心血管代谢、呼吸、消化、肿瘤等疾病领域“以患者为中心”的创新诊疗一体化方案结合，在患者疾病教育、慢病防控及管理、人工智能研发等方面，逐步开展合作。

北京市妇产学会组织成立

本报电（**韩国庆**）北京妇产学会日前成立，旨在推动北京及周边地区妇产科学的发展及公众健康事业，组织京津冀地区教学、科研和医疗单位中从事妇产科学工作的有关人员，开展相关科学研究、学术交流、临床诊治等活动。

据介绍，京津冀妇产科医联体也同时成立，它是以北京妇产学会平台资源为基础，由首都医科大学附属北京妇产医院牵头，与京津冀34家医疗机构组成的松散联合体。该医联体将以妇产专科协作为纽带，承担起京津冀三地胎儿健康职责。

升级健康家庭共享美好生活

本报电（**黄雪蓓**）以“升级健康家庭，共享美好生活”为主题的“健康人·中国梦2018论坛”暨“新时代健康强国品牌计划”发布会近日在京举行，会议聚焦“一老一小”，关注妇婴、养老等内容，为新时代共创共享美好生活，探讨家庭健康的问题与发展。

中国健康教育中心主任李长宁透露，近年来，中国居民健康素养水平从2008年的6.48%，提高到2016年的11.58%，每年都在提升，但整体水平还有待进一步提高。健康不仅仅是不得病，更要涉及从生到老的生命全周期。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

“焦三仙”为何能有效消积化滞？

王红蕊

一根筷子可以轻易折断，而好几根筷子就折不断，这告诉我们团结就是力量的道理。在中药里面这个道理也是行得通的，如果是一种药材的话，可能功效就会比较弱，但三种药材混合在一起的话，那就所向披靡了，这就是大家都听说过的焦三仙。

我们经常会在中药处方中看到一种药——焦三仙。焦三仙其实并不是一味药，而是由焦麦芽、焦山楂、焦神曲三味药组成。这三味药均有良好的消积化滞功能，但又有各自不同的特点。因此常将此三药共用并称为“焦三仙”。顾名思义，药效神奇堪称中药消化中的“仙药”。

中医认为，人体的气血是由脾胃将食物转化而来，故称脾胃为“后天之本”、“气血生化之源”。《素问·灵兰秘典论》曰：“脾胃者，仓廪之官，五味出焉。”然而生活中由于饮食不节、过食肥腻、忧思过度、偏食偏嗜、饥饱不均等都可能伤及脾胃，造成脾胃不舒。只有脾胃功能正常，才能够使饮食得以消化，被肌体吸收与利用。

曾记得一位中医大夫说，如果一个锅底下有一层锅巴，没有刷干净，能不能炒菜？显然不能。就是相当于人体内，在脾胃肠积滞还存在的情况下，无论用人参鹿茸，还是当归黄芪，都补不进去。这些积滞还会进一步把你吃的东西变成垃圾。可见消食化滞对于健康的重要意义。

山楂，蔷薇科植物山楂的果实，性温，味酸、甘，入脾、胃、肝经。将山楂切片晒干，置锅内用温火炒至外面焦褐色、内部黄褐色为度，喷洒清水，取出晒干，即为焦山楂。口服山楂能增加消化酶的分泌，促进脂肪的分解和消化，对食用肉类或油腻食品过多所致脘腹胀满、嗳气、不思饮食、腹痛、腹泻者，疗效尤佳。具有消食积、散瘀血、驱绦虫的功效，常用于治疗肉积、症瘕、痰饮、痞满、吞酸等症，尤其擅长消除肉食的积滞。现代医学研究，山楂中还含有一种叫牡荆素的化合物，具有防癌、抗癌作用。自古以来山楂就有重要的药用价值。南宋绍熙年间，宋光宗最宠爱的黄贵妃生了怪病，她突然变得面黄肌瘦，不思饮食。御医用了许多贵重药品，都不见效。眼见贵妃一日日病重起来，皇帝无奈，只好张榜招医。一位江湖郎中揭榜进宫，他在为贵妃诊脉后说：“只要将‘棠球子’（即山楂）与红糖煎熬，每饭前吃5—10枚，半月后病准会好。”贵妃按此方服用后，果然如期病愈了。于是龙颜大悦，命如法炮制。后来，这酸脆香甜的山楂传到民间。

麦芽，为发芽的大麦颖果，性微温，味甘。将麦芽置锅内微炒至黄色，喷洒清水，取出晒干，即为焦麦芽。焦麦芽具有健脾和胃、舒肝化滞之功，用于治疗食积不消、脘腹胀满、食欲不振、呕吐泄泻等症。

神曲为鲜辣蓼、鲜青蒿、鲜苍耳秧、苦杏仁、赤小豆加入面粉和麸皮混合后，经发酵而成的一种曲剂，又称六神曲。其性温，味甘、辛，入脾、胃经。将神曲块投入热锅中，用文火加热，不断翻炒至表面呈焦褐色，有焦香，即为焦神曲。其主要成分为酵母菌，各种消化酶和维生素B等，具有健脾和胃、消食调中的功效，适用于饮食停滞、胸痞腹胀、呕吐泻痢、小儿腹大坚积等症。尤其对食用面食造成的积滞有很好的消化作用。

随着生活水平的提高，现代人由于过食肥甘厚味，导致“食滞”是常有的事儿。现在正当节前，大家也需多注意。

（**作者系北京朝阳区中医医院医师**）