

过罢年,生活回归正常,摆脱节后综合征——

# 收收心,订个计划加油干啦

□本报记者 王锐

新年已经过完,学生们昨天也已经开学,一切都恢复正常。然而不少人则情绪焦躁、身心俱疲、精神涣散,无精打采,一想到上班上学就只感叹,假期太短,意犹未尽,这其实是节后综合征的表现。专家建议,收收心,调整好状态,让生活回归日常。

## 茶饭不思,爱发脾气

刘女士的女儿今年13岁,是一名八年级的初中生。最近几天,孩子总是动不动就唉声叹气:“开学啦,好烦呀,好累呀。”孩子不仅停留在口头上,生活中的表现也十分明显。这

几天,孩子看见食物就没有食欲,饭前喊着很饿,做好饭,坐在饭桌前,吃两口就说不想吃了。除此之外,还动不动就发脾气,本来聊天聊得好好的,一言不合孩子就发火了。对于刘

女士女儿的表现,市农校一名心理学老师称,这是典型的节后综合征,不仅表现在孩子身上,老年人、工薪族都有这种现象。具体表现是睡眠紊乱、神经性厌食、烦躁等。

## 开学伊始,帮孩子收心

我市一名初三老师表示,孩子自我调节能力弱,节后综合征在他们身上往往表现得更加明显。让孩子尽快摆脱节后综合征,家长充当了关键角色。开学之初,家长应该帮助孩子纠正不良的

饮食习惯,处理好家里的零食,限制孩子吃零食的量,保证一日三餐按时按量,饭菜吃得清淡一点,有利于调整肠胃。帮助孩子制订符合实际的新目标,可以对他们起到激励作用,使其更快更好

地进入学习状态。要注意的是,引导孩子收心不能操之过急,而要循序渐进,给孩子一个过渡期。如果家长太着急,或者经常“唠叨”,反而可能让孩子产生抵触、逆反的情绪,导致事倍功半。

## 制订计划,撸起袖子加油干

刚过罢年,一部分上班族,还不能投入工作状态。如何摆脱节后综合征?专家建议上班族尽快对新一年的工作进行规划,做到心中有数;把全年的工作任务分解为几个小目标,以一种循序渐进的

心态去完成,这样更容易尽快进入工作状态。另外,节后上班一定要保持良好的睡眠,晚上睡觉前洗个热水澡,睡眠时间保证7~8个小时。早睡早起,有条件的还可以午休一会儿。节后要逐渐地恢复运动,

能够加强胃肠道蠕动,促进消化液分泌。不过对于运动量大家切不可急于求成,可以选择慢跑、快走等运动方式,逐步恢复精神。饮食方面以清淡为主,让自己的肠胃好好休息一下。⑩1

## 重度雾霾,悄悄来了

想减少不利影响,尽量少出门



雾霾天少锻炼

本报记者 张展展

本报讯(记者张展)近日,我市重度雾霾,不仅给人们外出带来了不便,还会对人们的身体产生着危害,市民最好少出门。

重度雾霾时,空气质量、空气流动性差,污染物较多,而雾霾中含有的有害细颗粒、有毒物质、各种细菌病毒等很容易被人体呼吸吸入,不仅会引发支气管炎、哮喘、心脑血管病等疾病,本身患有呼吸道疾病的患者还会容

易在雾霾天导致病情复发加重。同时,霾天影响人们的心理健康,很容易造成轻度的抑郁。

如何防范雾霾天的危害呢?呼吸科医生建议,儿童、老年人和心脏病、肺病患者应停留在室内,停止户外运动;如果需要外出最好佩戴口罩,回家后,要及时清洗口鼻及裸露部位皮肤;在家时,要注意减少开窗通风时间,开窗时,应尽量避

开早晚雾霾严重的时间,可以将窗户打开一条缝通风,通风时间每次以半小时至1小时为宜;饮食尽量以清淡易消化且富含维生素的食物,少吃刺激性食物,多喝水,多吃梨、橙子等清肺化痰的水果。

据了解,近期我市会有连续降雨,理论上只要有冷空气到来,便可吹散部分雾霾。但雾霾并不会完全散去。⑩5

## 健康巡诊车 开到家门口

卧龙区居民体验到了健康管理新模式

本报讯(记者高超 通讯员余佩伦)2月19日上午,卧龙区七一街道第一社区卫生服务中心辖区内的滨河社区居民首次体验到了“国家基本公共卫生服务云巡诊车”健康管理新模式。他们不需前往医院只要在体检地点的体检车上,使用居民二代身份证扫描自动生成条码,即可快速准确的进行体检。

B超、生化、血常规、尿常规、身高、体重、心电图、血压等项目通过条码扫描后,体检结果实时传输至车载信息系统,最终汇总于云端服务器的云数据平台并进行智能体检数

据分析,生成体检报告。不怕出错,避免了以前必须按顺序,扎堆检查的拥挤排队现象。

据了解,该卫生服务中心自今年2月份率先开展了“国家基本公共卫生服务云巡诊车”健康管理新模式。该中心以市第三人民医院为依托,为辖区居民提供“预防、保健、健康教育、计生、康复、基本医疗等服务。此次车载国内先进医疗设备进社区服务,最大限度方便了辖区群众,同时也解决了体检出行难和手工录入效率低及数据精确性差等问题。⑩5

## 消化系统疾病、糖尿病多发

## 年节刚过完 谨防这些病

本报讯(记者华兴)春节长假结束了,我市各大医院的门诊再次迎来就诊高峰,其中消化内科、内分泌科、口腔科、心理科等成为患者最集中的科室。消化系统疾病、糖尿病、牙周疾病成为影响节后人们健康的主要疾病。

过年期间,大多数人大吃大喝,暴饮暴食,又动得少,打麻将、上网、看电视的时间过长,影响了胃肠的消化、吸收和蠕动,这对那些原本就有慢性消化系统疾病的患者来说,会加重病情,或导致疾病复发。春节过后肠胃道开始“抗议”了,很多人因为消化不良导致胃胀、胃痛、恶心、呕吐、拉肚子等,严重的甚至会出现胰腺炎。

南阳医专三附院医生提醒,除了积极治疗外,节后饮食要以清淡、易消化为主,不

妨多吃些米粥、面片等,多吃纤维素丰富的蔬菜和水果,加快胃肠蠕动。关键还是控制食量,每顿饭让自己感到稍微饿点儿比较好。

除肠胃道疾病外,每年春节过后一段时间,都会出现糖尿病患者就诊的小高峰。大部分患者的病因很简单,节日期间饮食不当导致血糖升高,病情加重。有的患者平时饮食很注意,但一过年,就把持不住了,认为就这几天,稍微多吃点问题不大。除了管不住嘴,还有些糖尿病患者春节期间给自己减药或者停药,或者药量没有及时调整,没有及时检测血糖、运动量不足等。内科专家提醒,无论什么时候,治疗糖尿病的五项原则,即饮食控制、运动治疗、药物治疗、自我血糖监测都不能忘记,否则,将会加重病情,危害健康。⑩5

## 吃喝不节制 吃出口腔病

本报讯(记者王锐 通讯员高艳红)过年期间大吃大喝,饱了口福,却苦了嘴巴和牙齿。昨天,记者从市口腔医院了解到,春节过后的这几天,因不当饮食、生活不规律等引起的口腔疾病发生率骤增。

记者从该院口腔黏膜病科了解到,初七以来,已有120余人因患复发性口腔溃疡、口腔黏膜白斑、口腔扁平苔藓、萎缩性舌炎等口腔黏膜病而到科室就诊。据分析,导致节后出现牙病的病因以这5种居多:吃太多的火锅,烫的辣的食物,抽太多烟导致上火,从而诱发口腔黏膜病、牙龈炎、根尖周炎的;吃坚

果、咬酒瓶盖等致使牙隐裂或者牙齿劈开或者假牙崩瓷的;吃了刺激性的食物或者喝碳酸饮料等导致牙齿过敏的;因为通宵上网、打牌,生活规律打乱而不按时刷牙导致龋齿的;孩子出门游玩因磕磕碰碰而使牙齿摔伤、摔断的。

口腔医生提醒市民,无论是否出现口腔不适,年后饮食应以清淡为主,多吃青菜、水果,劳逸结合、按时刷牙。另外,对于复发性口腔溃疡的患者,要在平时留心诱发口腔溃疡的病因,并在生活中尽量避免此类诱发因素,保证生活规律和充足的睡眠。⑩1