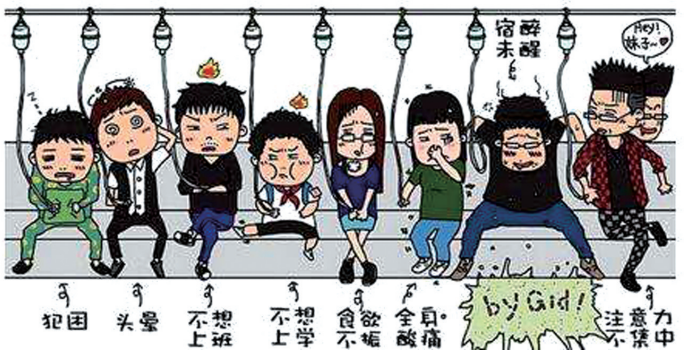
咸宁市中医医院
电话：0715—8897026
地址：咸宁市滨河西街17号

节后综合征怎么办?

教你三招马上解决

记者 叶子

随着春节长假的结束,许多上班族已正式回到紧张的工作岗位。然而在享受了长假的惬意之后,许多“节后综合症”也随之接踵而来,让职场人士瞬间被疲劳乏力所击倒,难以快速高效地进入工作状态。咸安区中医医院北门分院康复科主任李芳介绍,节后综合征不是真正意义上的病,而是身体对频繁变化的生活状态产生的一种“不适应”。



对策一:调整睡眠

“从大年三十的‘守岁’,到没日没夜的聚会,市民朋友虽然玩得很开心,但身体却被累垮了,所以一到上班时间,生物钟便需要重新调整。”李芳表示,在放假期间,不管是外出旅游还是通宵狂欢,都大量消耗了自身储存的能量。而刚刚踏上工作岗位又面临大量工作,让人应接不暇。

“这时最好的应对办法就是多休息。”李芳建议,此时的上班族不妨将睡眠时间提前2个小时,进一步积累能量,以免造成肌体调节功能减退,使身体不适。

对策二:调整饮食

“春节可以算得上是我们一年当中最重要的节日了。因此无论是在家里还是外面,只要吃饭必定都是大鱼大肉。过年吃得丰富,长假后就一定要注意调整饮食结构。”李芳建议,节后,大家不要吃得过于油腻,以免对肠胃造成更大的负担。

李芳称,市民可以定时饮食,多喝茶、多吃水果,多吃新鲜的绿叶蔬菜等“清火”食品,还可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点的饭菜,让胃肠得到休息。

李芳提醒,“在假期中选择旅游的朋友,或许还会出现口干舌燥、食欲不振、眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、心烦意乱等问题。这是内火上升肠胃不堪重负的典型症状,如果再不调整饮食极易造成病变的发生。”

对策三:调整身心

“不想上班”是节后综合征当中最典型的症状,所以,当回到工作中时,不少职场人士可能会感到异常的抵触。在李芳看来,这时候有效的放松身心,转移注意力,避免过度兴奋与过度疲劳才是“王道”。她建议,节后刚开始工作时,大家可以从基础入手,给自己一段“适应期”,慢慢找回工作状态。另外在工作中,多给自己一些心理暗示、多鼓励自己,如果有时间,还可以通过运动去唤醒自己的精气神,让自己变得元气满满。

中国人民解放军第195医院

节后走访慰问失独困难家庭

本报讯(记者 叶子 通讯员 李梓) 2月6日,中国人民解放军第195医院领导带领医务人员对失独家庭陈师傅家进行走访慰问,传递节后温暖。

走访过程中,该院医护人员详细了解了失独家庭的生活状况,与他们亲切座谈,鼓励他们积极面对困难,注意身体健康,多参加些社会活动,重拾生活的信心与勇气。并为失独家庭送上了牛奶,酸奶,油,八宝粥等慰问品,给予他们精神与物质上的双慰藉。

据了解,近年来,中国人民解放军第195医院医院深入践行群众路线教育实践活动,探索建立关爱失独家庭长效机制,针对他们在生活中遇到的困难与问题,及时开展调查和记录,在生活上给予关心帮助。 该院相关负责人表示,此次慰问,在给失独家庭送去慰问品的同时,更多的是让他们真真切切地感受到社会的温暖,早日走出阴霾。

节后矫牙 慎防“低价”“快速”陷阱

牙齿对于脸型至关重要,许多明星都通过牙齿矫正来变美,于是越来越多消费者也开始关注牙齿美观的重要性。湖北科技学院附属第二医院口腔科主任孔祥槐表示,在各医院口腔科,寒假期间矫牙门诊量普遍上涨。

“寒假期间选择牙齿矫治的一般是对美有一定追求的大学生和白领。”据孔祥槐介绍,大部分的矫正,其牙齿移动的范围都是前后方向,所以脸部侧面的外观改变最大。无论从侧面或者是从正面来看,矫正后脸型都会比较好看。因此,有牙齿外观问题,通过牙齿正畸来改善脸型是事半功倍的办法。

“尽管消费者普遍希望能快速矫正,但牙齿矫正其实是一个长时间逐步调整的过程。很多人听到矫正牙齿需要1–2年的时间就望而却步,希望能有‘快速矫正’的方法。而一些不正规场所打着‘低价’、‘快速’矫牙招牌也吸引了一些求美心切的消费者。”孔祥槐提醒,目前口腔正畸技术是无法在短时间内矫正牙齿的,对于所有号称能“快速矫牙”的宣传,消费者都应当慎之又慎。(记者 叶子)

寒假,学生族扎堆治疗近视

近年来,近视患者低龄化趋势加剧。2月7日,记者从咸宁爱尔眼科医院了解到,近期到医院验光配镜做近视治疗的患者中,学生群体占据了一半以上。

“这么小就戴眼镜,以后视力还可能越来越差。”市民张女士告诉记者,她的孩子今年上小学六年级,上个学期配镜时已经三百多度,这学期近视又加重了,所以她打算带着孩子来做视力矫正。

“近期接受激光治近视的主要是一些早已放寒假的大学生。”郭立烨提醒,激光治疗近视,并非所有人都合适,年龄未满18周岁、高度近视、角膜太薄、视网膜有疾病等情况都不适合做。

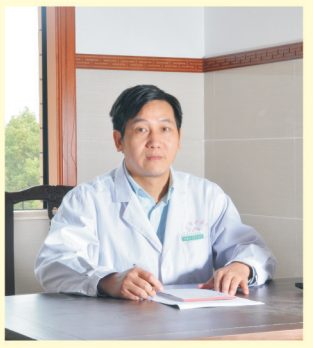
“孩子近视除了先天遗传因素外,更多的还是后天环境造成的。”郭立烨指出,如今信息化时代,手机、电脑使用日益普遍,不少孩子小小年纪就经常对着手机、电脑,一看就是几个小时,容易造成视力疲劳。

郭立烨建议家长,在孩子读书、写作业或者看平板电脑、智能手机时,尽量将时间控制在每半小时休息5分钟,延缓近视眼的发生和发展。同时可利用假期进行出游活动,孩子通过远眺风景,使眼睛得到很好的放松。此外,为保护和改善视力,应给孩子多吃富含维生素a、维生素b1和b2、维生素d、维生素e、钙、锌、铬等营养物质的蔬菜谷类。 (记者 叶子)

肝病科专家介绍

张自富

肝病科副主任医师，湖北省中医药大学兼职教授。咸宁市中医医院肝病科——国家中医药管理局重点肝病专科主任。湖北省中医药学会会员，湖北省中医药学会肝病专业委员会理事，湖北省老年保健医学研究会理事，咸宁市医学会感染性疾病专业委员会常委，国家肝病协作组成员。擅长多剂型、多途径给药治疗各型肝病。发表《多剂型多途径给药治疗重型病毒性肝炎48例临床观察》、《中西医结合治疗肝硬化门静脉高压上消化道出血31例临床研究》、《天龙保肝汤治疗高胆红素血证63例临床观察》、《保肝降糖汤治疗肝病性高糖血证32例临床研究》、《疏肝健脾丸治疗慢性乙型肝炎肝郁脾虚证156例临床观察》等论文。每年参加国家中医药管理局主办的全国肝病协作组会议，与全国肝病专家共同探索、研究治疗肝病的新技术、新方法，不断提高为肝病患者的服务能力和水平。欢迎肝病患者前来咨询就诊。“用我们的心呵护您的肝”是我们咸宁市中医医院肝病科全体医护人员服务理念。



丁诗正

副主任医师，毕业于湖北中医学院，大学本科，学士学位，从事内科及肝病临床工作13年；2009年专门去全军肝病治疗中心——北京解放军302医院学习各种肝病临床诊疗，得到汪承柏等多位名家的精心指导；现任咸宁市唯一国家级重点专科——肝病科副主任；是鄂南首届十大名中医和湖北省第一批知名中医骆传佳先生的爱徒；湖北省中医药学会和咸宁市感染病学会委员。在国家重点期刊发表学术论文多篇，主持并完成国家中医药管理局中医肝病课题两项，其中《降脂护肝系列胶囊治疗非酒精性脂肪性肝炎的临床研究》经专家评审，达到国内先进水平；另一项《软肝健脾丸治疗慢性乙型肝炎肝纤维化的临床研究》达到国内领先水平；《复方水蛭胶囊治疗乙型肝炎肝纤维化的临床研究》获咸宁市科学技术研究与开发项目资助立项。在中西医结合治疗急慢性肝炎、脂肪肝、肝硬化等肝病领域有较深的造诣。

微信扫一扫 专家解烦恼