

长假结束反而更累?

“节后综合征”快速破解指南来了

本报讯(记者 徐媛)春节假期结束,大家陆续回归到工作岗位或学习状态。有一些朋友会遇到“节后综合征”的困扰:身心疲惫,食欲不振,做什么提不起精神……明明休息了一个多星期,为什么还这么累?别担心,这不是疾病,是身体还没从“过节模式”中切换回来。

余杭区第二人民医院精神卫生科医师朱建峰解释,长假期间多数人打破日常作息规律,熬夜娱乐、睡懒觉成为常态,生物钟被严重打乱;饮食上多以油腻、辛辣、高热量食物为主,暴饮暴食、过量饮酒,加重肠胃负担。此外,长假期间的过度放松、娱乐,与上班后的紧张节奏形成强烈反差,心理上难以快速适应,进而引发一系列不适。

需要注意的是,上班族、熬夜党、体质偏弱人群以及长假期间过度放纵、作息饮食极度不规律的人更容易出现“节后综合征”,而像一些互联网企业从业者,节后可能立即面临高强度项目和加班,心理落差更大,症状可能会更明显。

“这些症状大多在返岗后1—3天集中显现。”朱建峰说,生理上,最常见的是疲倦乏力、嗜睡或失眠交替,不少人即便睡够8小时,依然昏昏沉沉、头晕脑胀;注意力难以集中、食欲不振、肠胃不适、腰酸背痛等也较普遍,部分人体质下降,还容易出现感冒等小毛病。心理上,核心表现为抵触上班、情绪低落、烦躁焦虑,工作效率明显下降,做事拖延、提不起劲,甚至会出现莫名的空虚感,严重时还会影响正常的工作和生活状态。

6个小方法,让你快速找回状



态——
作息调整:循序渐进,不盲目“硬熬”。

“生物钟的调整需要过渡,不能急于求成。”朱建峰提醒,不要从长假期间的半夜两三点睡觉突然强行调整到晚上九、十点入睡,这样很容易出现失眠、焦虑。

建议每天比前一天提前1—2小时睡觉,早上提前1小时起床,逐步过渡到正常作息;睡前可以泡个热水澡、做一些舒缓的拉伸运动,避免玩手机、看剧等让大脑兴奋的行为,帮助快速入睡。

饮食调理:清淡少油,给肠胃“减负”。

节后,肠胃大多处于“超负荷”状态,调理的核心是清淡、均衡。

“饮食调整要循序渐进,不要一下子从大鱼大肉缩减到一天只吃一两餐,要做到少食多餐。”朱建峰建议,减少油腻、辛辣、生冷食物的摄入,多吃蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物,帮助促进肠胃蠕动,缓解积食、腹胀等

不适;每天保证1500—2000毫升的饮水量,促进新陈代谢,缓解疲劳。

此外,保证三餐规律,避免暴饮暴食或节食,每餐吃到7—8分饱即可,让肠胃逐步恢复正常功能。

运动调节:量力而行,拒绝“过度运动”。

运动能有效缓解疲劳、提振精神,但需根据自身情况量力而行,避免陷入误区。

朱建峰强调,长假期间几乎不运动的人,节后不要突然进行高强度运动,否则可能损伤身体;而平时有运动习惯的人,也不要节后过度运动。

建议选择散步、慢跑、拉伸、瑜伽等轻运动,每天运动20—30分钟即可,既能促进血液循环,缓解久坐后的乏力,也能帮助调节情绪,快速找回状态。

工作规划:拆分任务,避免“焦虑内耗”。

面对堆积的工作,很多人容易产生抵触和焦虑情绪,合理规

划尤为重要。

朱建峰建议,节后可以先梳理工作内容,将复杂、繁重的任务拆分成一个个小目标,按优先级排序,从简单、易完成的任务入手,逐步进入工作状态;每完成一个小目标,给自己一点奖励;同时,工作间隙合理休息,每工作1小时起身活动5—10分钟,避免久坐导致疲劳、注意力不集中。

心理调适:接纳现实,而非“强行打气”。

“心理调适的核心是接纳,而不是盲目给自己喊口号、施压。”朱建峰表示,很多人试图通过给自己打气、暗示自己能做好来缓解抵触情绪,这样反而会增加焦虑。

在心理上,朱建峰建议大家积极接受、接纳现实,然后给自己设置过渡期,一到两天或一到两周都可以。在过渡期间,工作之余要寻求一定的放松,“工作当中可以跟同事喝喝茶、聊聊天,或者自己听听歌,休息时尽快从工作状态中抽离出来,回归到放松的环境。”朱建峰表示,尤其是刚入职、进入新工作阶段的人,接纳式的心理建设能帮助快速适应新环境、新任务。

快速提神小技巧:办公现场就能用。

针对办公时犯困的问题,朱建峰分享了几个现场可操作的小技巧:一是起身活动,拉伸颈部、肩部,或到窗边远眺5分钟,缓解眼部疲劳和身体僵硬;二是喝一杯温热水或淡茶水,避免猛喝咖啡、浓茶,以免刺激肠胃和神经;三是用凉水洗脸,刺激感官,快速提神;四是和同事简单交流几句,转移注意力,缓解久坐的疲惫,快速找回工作状态。

规范“治未病” 中医体质判定首个国标来了

你属于气虚质、阳虚质还是痰湿质?只需五分钟,就能在近日公布的《中医体质分类与判定》推荐性国家标准中找到答案。

有了这第一个全国统一的体质分类与判定体系,医疗机构可参照其中的9种基本体质类型的特征及分类判定方法,开展更加精准、科学的服务。

“体质判定依赖医生的个人经验容易出现偏差,而中医体质学标准化进程为‘治未病’关口前移提供了理论、技术与方法遵循。”领衔起草这一“国标”的中国工程院院士、国医大师王琦说。

中医体质是指人体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能、心理状态和适应能力方面综合的、相对稳定的固有特质,分为平和质、气虚质、阳虚质等九种。

2009年,以王琦院士及团队建立的九种体质分类学说为基础,中医体质辨识被纳入国家基本公共卫生服务规范;同年,中华中医药学会发布《中医体质分类与判定》团体标准,初步建立了行业共识。

这一团体标准在实践中得到广泛应用,覆盖全国1700余家二级以上中医医院的治未病科室,中医体质辨识已在基层医疗卫生机构累计应用超过5.7亿人次。

此次发布的国家标准在团体标准基础上进行了“提档升

级”。王琦告诉记者,国家标准采用更为简便的体质采集、辨识与判定工具,使量表条目数量大幅减少,平均填写时间由11.6分钟减少到4.23分钟,有利于体质辨识在公共卫生服务、健康体检、个人自测等场景中推广应用,推动中医“治未病”从经验走向规范。

据新标准主要起草人之一白明华介绍,团队在约40万例流行病学调查的基础上,根据2009至2024年的最新中医体质研究结果,邀请循证医学专家参与,对各类体质的特征表述、好发疾病倾向等进行更新,每一项调整均基于最新临床研究证据。如,在“气郁质”的发病倾向中,新标准依据多项研究结果增加了“抑郁”“认知衰弱”等病证,体现了中医体质学与现代医学研究的融合。

“体质是身体的‘基础底色’。”北京中医药大学东方医院治未病科主任刘洋说,有了体质分类与判定的国家标准,居民可以通过简易自测工具初步了解自身体质偏向,并在饮食、运动、作息等方面进行针对性调整,实现因人制宜、未病先防。

王琦表示,制定国家标准不仅体现中医学术的现代发展,也是中医融入当代健康服务体系、服务“健康中国”战略的务实举措,期待中医体质学在提升全民健康素养、优化健康服务模式等方面发挥更重要的作用,让中医智慧惠及全民。

(新华社)



春节“剩宴”这样处理更安全

新春佳节,谁家的餐桌不是摆满佳肴、香气四溢?可欢乐散场后,剩菜剩饭就成了“甜蜜的烦恼”:丢了太浪费,毕竟都是精心准备的美味;留着又犯嘀咕,总担心吃坏肚子。

其实,只要掌握正确方法,这些“剩宴”也能安全“返工”,放心下肚。

首先,让我们来认清四个“食物刺客”——

金黄色葡萄球菌:藏得很隐蔽

金黄色葡萄球菌不仅在自然环境中随处可见,还能悄悄在我们的皮肤上“安家”,尤其爱扎堆在剩饭剩菜这类高蛋白、高淀粉的食物里疯狂繁殖。更可怕的是,它产生的肠毒素顽固,就算你把食物加热煮熟,毒素也不会被破坏,吃了照样可能引发食物中毒,典型症状就是剧烈呕吐、腹泻。



金黄色葡萄球菌爱扎堆在剩饭剩菜里 (AI制图,下同)

防范贴士 来路不明、没彻底加热或保存不当的高蛋白食物,千万别碰。加热剩菜时,一定要让食物中心温度达到75℃以上,并保持这个温度至少15秒,才能有效杀菌。

单核细胞性李斯特菌:冰箱里的“隐形杀手”

单核细胞性李斯特菌能耐低温,就算在冷藏环境下也能疯狂繁殖,常躲在熟肉、生蔬菜、软奶酪甚至冰淇淋里。这种菌对孕妇、免疫力低下的人群格外不友好,一旦感染可能出现发热、肌肉酸痛、头痛、恶心呕吐、腹泻等一系列症状。



单核细胞性李斯特菌躲在奶酪、冰淇淋里

防范贴士 千万别碰未经巴氏消毒的牛奶和软奶酪。冰箱温度要控制在4℃以下,定期清洁,不给细菌留活路。可疑食材吃之前,务必彻底煮熟煮透。

肉毒梭菌:食物里的“神经毒王”

肉毒梭菌能产生超强的肉毒素,这种毒素专搞神经破坏,常躲在变质罐头、不合格腌制食品里。一旦中招,会出现视力模糊、口干舌燥、肌肉麻痹,严重时甚至呼吸困难,危险系数拉满。



肉毒梭菌躲在变质罐头、腌制食品里

防范贴士 罐头、密封包装的食物只要鼓包、破损了,直接扔掉别犹豫。在家做腌菜腌肉,一定要保证酸度够低(pH值<4.6),用pH试纸或仪器测一测更放心。腌制食品烹饪时彻底煮熟煮透,通常要求100℃大火煮够10分钟。

春节“剩宴”的安全处理方法——

先“体检”再下肚:吃剩饭前,先看颜色、闻气味、摸质地,只要有发黏、异味、变色等异常,直接扔掉别心疼。

生熟分家,拒绝“串门”:处理和存放食物时,生食、熟食必须分开;菜板、刀具也要专用,避免细菌交叉污染。

趁热冷藏,别等细菌狂欢:剩饭煮好后,2小时内放进冰箱,通常大多荤菜可冷藏适当保存1—2天;海鲜最好当餐吃完;绿叶菜隔夜容易产生大量亚硝酸盐,不建议吃;其他蔬菜通常可冷藏隔夜保存。

彻底加热,选对容器:剩饭必须大火热透,保证食物中心温度达到75℃以上,把藏着的细菌全消灭。用干净、能密封的容器装剩饭,既能防止细菌跑进去,还能避免串味。

(科普时报)

低GI食品一定健康吗?

过年期间,各类低GI食品几乎占据了商超货架的半壁江山,这些贴有低GI标识的食品,价格一般比同类商品高出30%~50%。

热潮背后,不少消费者心生疑虑:低GI食品的健康益处有多大?低GI会不会是新的营销噱头?

GI是血糖生成指数的英文缩写,低GI即低血糖生成指数。根据我国国家标准,血糖生成指数低于55(含)的食品,可获得低GI标识。这类食物的主要特点是食用后血糖上升平缓,且饱腹感较强,理论上有助于稳定餐后血糖。

“在我国,GI值是食品的自愿标注项目,标注初衷是保障消费者的知情权,方便特定人群选择食品。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红解释。

记者了解到,低GI标识并非商家“想标就能标”。根据《低GI产品认证技术规范》,商家必须将产品送至具备资质的国家认证机构进行检测,由认证机构依据严格流程进行评价。检测过程中,受试者需分别摄入含50克可利用碳水化合物的目标食品 and 等量葡萄糖,随后专业人员会持续监测并对比二者在餐后2小时内引起的血糖波动情况。只有当目标食品的血糖反应低于葡萄糖对照组的55%时,目标食品才算通过检测,可获得低GI标识。

这意味着,经过正规程序认证的低GI食品,升糖速度慢是真实可信的。然而,有些消费者因此认为,贴上低GI标识的食

品,就是低糖、低脂、低热量的健康食品。

事实真是如此吗?记者随机选取了多款标注低GI的食品,对比其营养成分表后发现,不少低GI食品的热量、脂肪或钠含量并不低,反而比同类普通食品高。例如,某品牌低GI苏打饼干的脂肪含量为28.7克/100克,而同规格的普通苏打饼干,脂肪含量仅为21.3克/100克。

“低GI不等于低热量。”范志红进一步说,“GI值的描述对象主要是碳水化合物含量较高的食物。如果食物中脂肪或蛋白质比例很高,碳水化合物占比小,食用后血糖上升平缓,但其总热量可能很高。”

换句话说,一块高油高糖的低GI蛋糕,其整体热量可能远超一根GI值稍高却富含膳食纤维的香蕉。专家提醒,判断一种食物是否健康,不能只看GI值,必须综合考量其脂肪、钠、膳食纤维、维生素和矿物质等的含量。仅凭低GI一个标识就认定它健康,不够全面,也不够科学。

首都医科大学宣武医院内分泌科主任孙宇在接受记者采访时建议,消费者在选购食品时,除了关注它是否有低GI标识,还要认真查看其配料表和营养成分表。

“如果一款低GI食品,配料表中排名靠前的是黄油、奶油、白砂糖等,且营养成分表中脂肪、钠含量较高,就意味着它的热量很可能超标。那么,即便它GI值低,也算不上健康食品。”孙宇说。

(科技日报)

防范贴士 吃牛肉一定要彻底煮熟,保证中心温度达到75℃以上。处理完生肉,厨房的刀具、砧板必须彻底清洗消毒,别让细菌交叉污染。未经巴氏消毒的牛奶和奶制品,千万别嘴馋尝试。



没煮熟的牛肉、未经巴氏消毒的生牛奶,都是肠出血性大肠埃希菌的藏身地