

专家支招远离“节后综合征” 逐步恢复正常生活节奏

新华社大连2月4日电(记者 张博群)春节假期接近尾声,开工在即,一些人出现了身体疲惫、情绪低落、失眠、食欲不振以及胃肠不适等症状。专家提醒,这可能是“节后综合征”在作祟,应尽快调整作息,保持规律饮食,适当增加运动量,逐步恢复工作节奏,帮助身心重回正轨。

大连市中西医结合医院主任中医师周正国说,“节后综合征”在医学上并不属于严格意义上的疾病,而是一种消极的身心状态,但其带来的影响

不容忽视,可从以下三个方面出发,科学调整身心状态,尽快恢复正常生活节奏。

一是规律作息。节后失眠的主要原因是春节期间熬夜导致的生物钟紊乱。“睡前1至2小时适当运动,有助于增加睡意,帮助身体自我调节,尽快恢复规律作息。”周正国说,中青年人可选择20至30分钟的跑步,60岁以上的老年人可选择慢走或打太极拳20分钟。

二是调整心态。假期尾声应有意

识地调节情绪,避免过度放纵而影响节后的工作状态。周正国强调,切勿在假期最后时段继续狂欢,消耗过多精力,导致节后难以适应正常的工作节奏,应留出时间好好休息,平稳心态,为即将到来的工作生活做好准备。

三是合理膳食。节后饮食应以清淡为主,适当减少肉类摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜。周正国说:“深色蔬菜富含B族维生素和矿物质,建议增加其在饮食中的比例。同时,多喝水,加速新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。”

春节返程路上堵 专家提醒多动多歇 谨防下肢“堵”

新华社杭州2月4日电(记者 黄筱)正值春节返程高峰,人流、车流量大使不少人返程时间增加,除了容易出现颈肩、背部、腰部酸胀疼痛,长途久坐还可能引起小腿酸胀疼痛,专家提醒这种情况需谨防下肢“堵车”,注意可能出现的下肢深静脉血栓。

近日浙江省人民医院就接诊了一位长途货车司机王先生,他说近段时间经常半夜开车赶路,慢慢觉得左小腿不舒服、发胀,在服务区休息了也没有缓解。他到达医院急诊时已不能正常行走,医生通过下肢静脉超声发现,他的左下肢深静脉全堵住了。

值班的血管外科副主任医师虞聪建议尽早开通堵塞的深静脉,否则有截肢的风险。经过一个多小时的急诊手术,医生从王先生的深静脉里抽吸出了大量血栓。术后腿部肿胀得到了明显缓解。

浙江省人民医院副院长、血管外科学科带头人蒋劲松介绍,久坐不动是下肢深静脉血栓形成的主要原因。对于长途旅行坐汽车、火车或飞机等人群,活动空间小,肢体活动严重受限,且局部环境中空气干燥,饮水量可能也存在不足,导致下肢血液淤滞、血液黏稠、循环速度减慢,因此容易形成下肢深静脉血栓。

“出现下肢肿胀、疼痛,或者一侧下肢水肿时,要注意可能发生了深静脉血栓;如出现了活动时呼吸困难、喘气时胸痛或上腹痛,或突然出现少量咯血甚至晕厥、休克,那要警惕可能发生了肺栓塞。”蒋劲松说。

春节返程潮,对于不得不长途开车、坐车等人群,专家介绍了避免下肢“堵”的几个方法,如穿着要宽松,以避免血流不畅;路途中多饮水,促进血液循环;如有条件,最好每1至2小时起身活动,如没有空间起身活动,也可以坐着活动脚踝、小腿。一旦出现下肢肿胀、疼痛等情况,一定及时去医院,以免耽误诊疗。

立春时节阳气升 养阳护肝防风邪

新华社北京2月3日电(记者 田晓航)3日迎来立春节气,标志着春季到来。中医专家介绍,立春时节,阳气渐升而阴寒未尽,日夜温差较大,养生防病重在保护阳气、预防风邪侵袭,并注意护肝和调节情志。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强介绍,根据中医理论,立春时节,气候以风气为主令,人体也正处于由寒向暖的过渡阶段,免疫力相对较低,因此,人体易受到风邪和温热毒邪(如流感)等邪气影响,出现流行性传染病、心脑血管疾病等,老年人、体弱者和有基础疾病的人群更易发病或出现原有基础疾病加重的情况。

“中医认为,春属木,与肝相应,饮食起居等方面应注意养阳护肝。”张引强说,立春时节宜适当食用莴苣、蒜苗、豆苗等青色食物以及韭菜、葱等具有辛甘发散性质的食物,帮助人体阳气升发,少食收敛阳气的酸味食物,饮食宜清淡,尽量不食油腻、辛辣、刺激性食物;注意保暖,避免过早换穿薄衣,防止受寒引发感冒;保证睡眠充足,适当午休,避免熬夜,保持室内空气流通;可逐渐增加户外活动,选择散步、慢跑、打太极拳等运动,以促进气血运行,但最好日出后



养生防病 新华社发

再运动。

居家还可利用中医药适宜技术预防和应对这一时期常见的健康问题。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳说,常按摩太冲穴可疏解情绪、缓解胸部不适感;敲肝经和胆经可促进肝的疏泄功能;每天早起以手指甲从前发际到后发际梳头一百遍,有助于宣行郁滞、疏利气血、

通达阳气。

春节长假即将结束,如何结合立春节气特点预防和应对“节后综合征”?陈艳说,除了掌握前述养生要点外,还可适量饮用菊花茶、枸杞茶、黄精茶等养生茶帮助清肝明目、养肝护肝,或通过中医推拿、针灸、耳穴压丸、拔罐等方法缓解身体疲劳和精神压力。

月球表面今日将浮现“X”形地貌

2月5日,正月初八,天宇将迎来一轮上弦月。上弦月的时候在月球的缺口处可以看到类似字母“X”一样的地貌特征,这种现象被称为“月面X”,它是月球表面的一种独特光影现象。

天文科普专家表示,对我国公众而言,这是今年第一场月面X,感兴趣的公众可以尝试观测。

天津市天文学会理事、天津科学技术

馆天文科普专家宋媛媛介绍,上弦月的时候,当月球表面的拉卡耶环形山、普尔巴赫环形山和比安基奴斯环形山的顶部被阳光以近乎贴着月面的角度照亮,在月面的缺口处就可以看到类似字母“X”一样的地貌特征,这种现象就是月面X。

“月面X不仅为天文爱好者提供了观测月球地貌特征的机会,还增加了对月球表面形态的理解。”宋媛媛说。

由于月面X出现的时间非常短暂,仅持续约1小时,因此并非每次上弦月都能看到,观测机会十分难得。考虑到上弦月的时刻、月亮的位置,我国公众今年有6次机会见到它们,分别是2月5日、4月5日、6月3日、8月1日、9月29日和11月27日。

月球是夜空中最明亮的天体,只要天气晴好,即使在白天也能够看到它。

月面X通常出现在月球的晨昏圈附近,也就是明暗交界线处。

“本次月面X浮现的时间是5日16时23分左右,17时至18时左右为最佳观赏时间。感兴趣的公众最好使用大口径的天文望远镜(口径10厘米以上)进行观测和拍摄,这样月面X看上去会显得更大、更清晰一些。”宋媛媛说。

据新华社