

# 你被“节后综合征”缠身了吗

□ 于康

春节,作为中国人最为珍视的传统节日,承载着阖家团圆、欢庆喜乐的美好寓意。然而,在这热闹非凡的节日期间,不少人频繁参与聚餐活动,推杯换盏间,饮食毫无节制,肆意打破了原本规律的饮食习惯。如此一来,肠胃不堪重负,引发诸多不适,身体营养失衡的状况也随之而来,进而被“节后综合征”缠上了身。

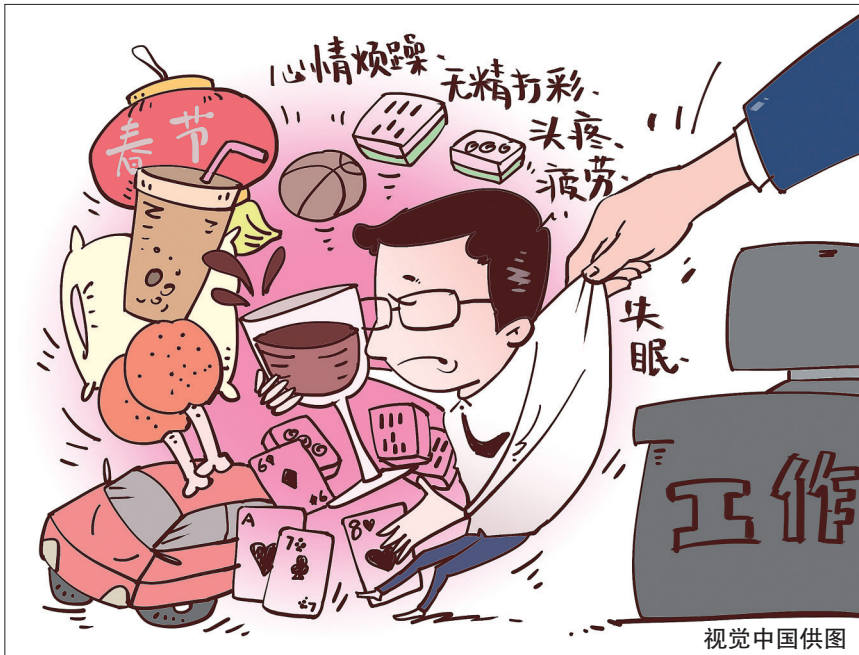
在此提醒大家,如果节后感到肠胃不适,不应盲目“断食”,要注意饮食搭配、摄入量。

## “节后综合征”是什么

“节后综合征”是人们在假期之后出现的各种生理或心理的表现。如在节后的两三天里感觉厌倦,提不起精神,上班的工作效率低,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应等。

如果假期生活极度不规律,如日夜颠倒、暴饮暴食,与日常作息和饮食规律反差极大,节后身体和心理需要更长时间来调整,可能会持续1-2周才能恢复正常状态。此外,若假期安排了高强度的旅游、聚会等活动,我们的身体和精神处于持续的兴奋和疲劳状态,节后需要更多时间来恢复体力和调整精神状态,可能会有较明显的疲劳、困倦等症状,持续时间可能在1周左右,甚至更长。

这是一种过节后的自然现象,不必



过度担忧,更不能因此刻意少吃一顿饭,或者只吃流食,这样反而可能会进一步造成营养失衡。

## 如何应对“节后综合征”

虽然不应盲目“断食”,但我们可以在饮食上做一些“微调”。如果感到节后肠胃有饱胀感,可以只吃“七分饱”,即在每餐吃到有轻度饥饿感的时候就要停止进餐,摄入日常食量的三分之二

到四分之三即可。此外,在营养搭配上,要注意多摄入一些青菜、水果,还要讲究粗细搭配。节后的午餐和晚餐最好都保证充足的蔬菜摄入量,每餐也应尽量平衡玉米、小米、燕麦、荞麦等粗粮的摄入量。值得一提的是,喝茶、山楂水也有助于给肠胃“减负”。喝茶对体内油脂的消化有一定的促进作用,多喝山楂水还可以帮助改善消化不良的症状,同时还有助于控制血脂。

如何采用正确的进食方式,既能保护肠胃,又能让吃下去的营养顺利消化和代谢呢?

一是摄取高纤维食物:大鱼大肉过后的下一餐,建议大家饮食以高纤维的蔬果为主,比如白菜、芹菜、竹笋、韭菜、西兰花等。这类蔬菜富含大量的膳食纤维,不仅能去除身体内的油腻,还可以清洁肠道,加速将老废物排出体外。

二是多吃富含维生素B的食物:例如纳豆、鲑(wēi)鱼、蛋、香菇、香蕉等,这些食物可在大餐后的48小时内酌量食用。这是因为维生素B可促进糖类、脂肪、蛋白质这三大营养素的代谢,并支援肝脏运作,具有燃烧脂肪的效果。

三是喝酸奶:肠道益生菌是一种可以调节肠道健康的有益菌群,补充益生菌不但可以预防肠道疾病,还能有效地促进消化,减少肠胃负担。偶尔喝一点酸奶就可以帮助身体补充益生菌。

当然,一顿暴饮暴食基本不会对身体造成很大影响。但如果长期饮食不节,最好要靠运动来补救。保持基本运动不仅是维持人体健康状态的有效途径之一,也是实现健康减肥的基础。杜绝暴饮暴食,坚持均衡营养+适量运动,才是王道。

(作者系北京协和医院临床营养科主任)

# 掌握冰雪运动技能,安全感直接“拉满”

□ 陈九 辛显阳

## 冰雪运动健康谈②

身着艳丽的滑雪服,踏上雪板,从雪道上飞驰而下;借助冰鞋、冰车、冰上自行车驰骋冰面……如今,越来越多人被滑雪、滑冰等项目吸引,享受冰雪运动带来的刺激与乐趣。

冰雪运动属于高强度、高风险项目,在体验速度与激情的同时,运动安全不容忽视。树立风险意识,保持高度集中的注意力,是避免意外伤害的第一步。同时,有效预防运动损伤、科学处理急性损伤,应成为每位参与者的必修课。

## 三项准备,降低损伤风险

充分的运动准备是冰雪运动的基础。

一是热身准备。科学热身,可以提高肌肉温度,增加关节灵活性,减少由低温引发的肌肉僵硬或关节限制带来的风险。建议大家运动前进行10-15分钟的动态拉伸,确保身体微微出汗后再开始运动。二是保暖与防护准备。正确穿戴手套、头盔、护目镜、护膝等防护装备是预防冻伤与碰撞伤害的有效措施。若身体部位出现麻木,应及时回到室内,通过轻微摩擦帮助缓解。三是场地安全准备。熟悉场地的难度和环境,选择适合自己水平的区域,降低事故风险。

## 安全须知,“三不要”需谨记

进行冰雪运动时要掌握正确的技巧,避免出现不过是滑了一次,却带来肚子痛、失温、划伤、摔伤等痛苦体验。

首先,我们在进行冰雪运动时,不宜用嘴呼吸,应通过鼻子呼吸,以过滤和加温空气,保持体温。嘴巴呼吸易导致呼吸急促,体力消耗过快且口干不适。其次,不随身携带坚硬的物品,避免我们在摔倒时不小心造成骨骼或皮肤损伤。此外,初学者在滑雪、滑冰时,应避免高难度动作和逆行滑行,保持稳定动作,避免碰撞,确保安全,注意周围环境。

## 紧急处理,“两查看、四原则”

若不慎发生急性损伤,应科学应对、及时处理。首先遵循以下“两查看”,及时评估损伤情况。一是查看骨折风险。发生摔倒或撞击后,我们要查看肢体是否变形或无法动弹。如怀疑有骨折风险,切勿随意搬动伤者,并立即呼叫120急救电话。二是查看出血状况。若伤者出血较多,应立即进行加压包扎,控制出血。

当损伤并非骨折或大出血,但出现肿胀、疼痛时,应遵循以下“四原则”。一是休息,停止运动,避免因继续运动而加重损伤或水肿。二是冰敷,15-20分钟冰敷有助于消肿,缓解疼痛。三是加压包扎,使用弹力绷带或干净衣物对受伤部位进行加压包扎,有助于限制肿

胀,控制出血。包扎时避免过紧,以免影响血液循环。四是抬高患肢,将受伤部位抬高至心脏水平以上,促进血液回流,加速肿胀消退。

如何应对可能出现的摔倒情况?其实,只要记住“君子谋时而动,顺势而为”的道理足矣。会摔跤,摔得安全很重要,因此,冰雪运动爱好者们掌握正确的摔跤技巧也是必不可少的。

如果滑倒不可避免,那么在着地的瞬间,我们尽量顺势滑或者翻滚,可以起到卸力的作用,有点类似于太极里的以柔克刚。此时,应尽量让臀部一侧向侧方着地,减少冲击力,避免向前摔或向后摔,伤及头部或腰背。一屁股坐在地上,

是最要命的姿势,容易导致腰椎和髋关节周围骨折。如果无法避免向后摔倒,应主动屈膝下蹲,降低重心,让臀部先着地,同时低头团身,保护尾骨和头部。摔倒时切勿用手支撑地面,避免手腕受伤。

滑倒后,如果感觉身体某个部位有剧烈疼痛感,那么往往提示有骨折的可能,不要立即站起来,这样可以避免造成进一步损伤。可以先稍躺片刻,评估一下身体的感觉,同时寻求周围人群的帮助或者打电话寻求医疗援助,尽快前往医院就诊。

(作者均系首都体育学院博士研究生、《中国科协研究生科普能力提升项目》课题负责人)

