

上课时无精打采；工作时压抑、沮丧，容易emo……国庆长假告罄，不少人却状态不佳，这是“节后综合征”作祟。从休闲的度假模式切换到充实的工作、学习模式，一下子难以适应，您可能需要一份“节后综合征”拯救指南，尝试几个小方法，帮助自己满血复活，快速“支楞”起来。

## 1 什么是“节后综合征”

所谓“节后综合征”是指人们在经历了长假之后（7天及以上的假期）重返工作岗位时出现的一系列生理和心理的症状，从而导致工作效率低下。

生理症状可能会出现疲惫、头痛、头晕、恶心、食欲不振，甚至比较严重的肠胃反应等。具体有以下表现：

### ●睡眠紊乱 精神不振

睡眠紊乱是指生活习惯和环境因素突然改变，打乱了睡眠和觉醒的生物节律而导致的睡眠障碍现象。

在长假期间，一旦作息黑白颠倒，就会引起人体生物钟紊乱，造成夜间精神抖擞、白天精神不振的情况。

### ●消化不良 肠胃不适

在短时间内暴饮暴食容易造成积食。此外，身体摄入过多高脂肪、高热量的食物，易诱发消化不良、腹胀腹泻等病症。

### ●疲劳焦虑 心情烦闷

从热闹的假期回归到平静的生活，人们可能会出现抑郁、烦闷、无聊等心理状况，有的人还会出现注意力不集中、精神紧张、心烦躁、疲乏无力等。

### ●沉迷手机 眼睛不适

很多人假期里长时间刷手机、追剧、看视频等，这不仅会让人在假期结束后仍然过度依赖手机，还会因长期低头或久坐引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。

## 2 五招帮你快速恢复元气满满状态

### ●调整作息 保证睡眠

假期，不少人外出旅游、走亲访友、尽情娱乐，作息时间表被打乱，休息时间甚至比平时上班的时候还少。一旦回归到正常的工作环境中，之前混乱的作息会导致晚上失眠、早起困难、白天犯困、精力体力差。

国庆长假结束，应及时进入“收假”状态，让自己静下来，避免高强度的活动、应酬。认真调节生物钟，可通过休息或给身体补充营养得到缓解，做到起居有序，保证有充足的睡眠。

如果实在睡不着怎么办？睡前洗个热水澡或喝杯热牛奶都是极好的。另外，用热水泡泡脚、睡前听舒缓音乐也有助于睡眠。

### ●调整饮食结构 清淡为主

假期聚会增多，饮食油腻，甚至暴饮暴食、烟酒无度，导致身体负担加重，引起肠胃功能紊乱，即使没到引发疾病的地步，也足以让人感到身体不适。

假期结束，饮食结构应适当调整，减少油腻、高盐、高糖食物，以清淡饮食为主，多吃粗纤维和水果、蔬菜，多喝水，让“不堪重负”的肠胃得到休息和调整，加速身体的新陈代谢，帮助胃肠道恢复健康。

### ●唤醒身心 适当运动

长假期间，不少人忙于玩乐、应酬，无暇运动。大鱼大肉、缺乏运动会让人感到浑身乏力，陷入“懒懒的”阶段。节后恢复运动非常有必要，否则总会感觉没精神。可以适当加大运动量，比如跑步、打球、游泳等有氧运动，有助于缓解疲劳感和紧张情绪。

### ●按摩穴位 舒缓身心

按摩穴位不仅能缓解身体疲劳，还能调节情绪，帮助更快恢复最佳状态。

百会穴（头顶正中央，距离前发际线5寸处）：用指腹轻轻按揉3分钟-5分钟，可改善头部气血，缓解头晕、注意力不集中。

太阳穴（眉毛尾部与外眼角之间往后约一横指的凹陷处）：用中指按揉两侧太阳穴，可缓解头痛、眼部疲劳。

合谷穴（手背部，第

1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处）：用拇指按压此穴3分钟，提神醒脑，缓解疲劳。

内关穴（前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间）：按揉此穴，可缓解胸闷、焦虑，改善失眠。

操作建议：每天睡前按摩以上穴位，不仅能放松身心，还能提高睡眠质量。

### ●合理安排工作 循序渐进

国庆假期结束，很多人回到办公室看到堆积如山的工作便立即投入到工作中，反而会增加焦虑，加剧“节后综合征”的症状。因此，保持积极心态至关重要。面对积压的工作或新的任务，可以列出待办清单，按照轻重缓急排序，有条不紊地逐一处理，避免陷入迷茫或抓狂的情绪漩涡。然后循序渐进，让自己从节奏上忙起来，从而快速恢复以往的工作状态。

总之，“节后综合征”是一种常见现象，通过合理的饮食和作息调整，以及适当的运动、放松和休息等，可以逐渐适应并恢复到正常的工作和生活状态。如果症状持续严重或影响正常生活，建议及时就医寻求专业帮助。

本报综合



# 拒绝节后emo 这份收心攻略助您满血复活



## 卧室放这两种水果 让您睡得更快更香

很多人都有过睡不好的经历：努力入睡，却怎么也睡不着；半夜睡不踏实，总是翻身；天还没亮，却早早醒了……如果您也有类似烦恼，不妨试试在卧室里放两种水果——苹果、橘子。

### ●橘类水果帮助更快入睡

东南大学附属中大医院临床营养科营养师夏朋滨表示，利用味道调节生理机能属于“气味疗法”，其历史由来已久。

现代研究发现，芳香分子能与人的嗅觉感受器结合，启动一系列化学反应，作用于大脑的边缘系统，即“情感与本能中心”。

橘子、橙子、金桔、柠檬、柚子等柑橘类水果（尤其是果皮中），含有散发香味的“萜烯”，能使大脑放松，从而助眠。

从传统医学角度看，橘子有理气、除燥、利湿、化痰、止咳的作用，睡觉时闻橘子的香味，有助安心凝神，常用于安抚沮丧和焦虑。

夏朋滨表示，柠檬中的柠檬烯在“芳香疗法”研究中，被证实具有减轻焦虑的作用，常用于提取制作芳香精油。柠檬的味道可以促进身体产生5-羟色胺，降低去甲肾上腺素的水平，平静心情。晚上闻一闻柠檬，也能让人感到舒适安静，更快进入睡眠。

如果有条件，可以试着用柑橘类水果的皮做成枕芯，枕着睡觉的同时吸入清新的香气，更利于安神入眠。

### ●味道浓郁的苹果助您睡得更好

海南省疾病预防控制中心提醒，成熟的苹果会释放出复杂的香气混合物，其中包含了具有镇静作用的“芳樟醇”。芳樟醇能激活GABA受体（一种抑制性的神经递质），可舒缓神经、减轻焦虑，使神经系统平静下来。神经系统静下来之后，人能更顺利地入睡，睡得更好。

哈尔滨医科大学附属第四医院神经内科睡眠门诊主任张卓伯表示，一些动物实验也表明，吸入芳樟醇的小鼠表现出更明显的镇静行为，睡眠时间有所延长。

南部战区总医院营养科营养师梁伟芬表示，除了闻水果的香气，适当食用含有较多天然褪黑素的水果（如蔓越莓、酸樱桃、草莓等），对睡眠也有一定的促进作用。

北京营养师协会理事、中国注册营养师顾中一表示，临床试验发现，人类摄入富含褪黑素的食物，确实能提高血清中的褪黑素水平：坚果中，含量较高的是开心果；菌类中，含量较高的是牛肝菌、松乳菇、双孢蘑菇；豆类中，含量较高的是扁豆、芸豆等。

不过，这类水果和食物更推荐在白天食用，临睡前不宜多吃。此外，多晒太阳、适度运动、及时疏解压力、控制咖啡因摄入等，同样有利于睡个好觉。

据《生命时报》