

医生支招：赶走节后综合征，满血复活

开工了，你还不在状态吗？

春节长假已过，你开工了吗？领导心中的你：经过7天的休息，现在该龙精虎猛、摩拳擦掌准备投入工作；而真实的你：7天的走亲访友、游戏麻将大战、大餐零食不断、起居昼夜颠倒，现在是早上起不了床，吃饭没胃口，干活提不起劲，用眼过度眼睛酸痛，工作老不在状态，晚上该睡觉了翻来覆去却睡不着……其实你这是“节后综合征”作怪。羊城晚报记者采访了多位医学专业人士，教你多管齐下，迅速找回状态。

(陈辉)



图/视觉中国

PART 1

饮食调理 应对节后四大不适

文/羊城晚报记者 张华

一过完节就要上班，很多人会觉得懒得动、睡不醒或者没胃口、睡不着，广东省中医院消化内科主任医师陈延建议，出现这些问题，可以通过饮食调理和生活调整，达到阴阳平衡，才会恢复到正常状态。

【懒得动】因为在过节期间，身体消耗太多，以至于假期结束之后，感觉浑身无力，懒得动。陈延说，此时可以泡一些茶来喝，补补元气，建议选择白参，白参是人参用水煮过之后，再用糖腌制，最后干燥而成，性偏寒，适合热性体质的人。

【没胃口】很多人过节离不开吃，除了早饭，一般午饭和晚饭都很丰盛，暴饮暴食，损伤脾胃，使脾胃运化失常，从而导致气血生化不足，表现为纳差、神疲、暖气反酸、大便秘，以饮食停滞为主，在饮食调理上可以找一些酸、甜的食物来吃，如糖醋里脊、菠萝炒鸡。

【睡不着】过节的时候，人们往往很兴奋，而持续的兴奋则会

导致失眠；夜晚属阴，当睡不睡，则阴津受损，而阴津受损反过来又会加重失眠，出现烦躁口干、舌红等情况。所以这种过节后的“睡不着”，多以阴虚阳亢为主，要滋阴、补阴。陈延说，西洋参有补气养阴、清热除烦的功效，可以每次含服4-6片，相当于生药不超过5克。

另外，也可以泡茶，增加药效，代茶饮。如西洋参、麦冬、莲子心，各取适量，沸水冲泡，代茶饮。西洋参有益气养阴的作用，但总的来说偏凉，如果过量就会损伤人的正气，这就是所谓的西洋参综合症的由来，因此气虚者不宜使用西洋参，容易腹泻。

【睡不醒】都市白领平时休息少，放假了就开始补觉，结果越睡越困，因为久卧气机运行不畅，反而会造成相对气虚的表现。这样的人最好的办法不是吃补药，而是活动，因为一活动，人的阳气自然就会运行起来，又不用吃药。

PART 3

春节假期疯抢红包、玩手机

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬 陈慧文

快来学习手指操对付“扳机指”

春节长假，各大群“刷刷”的红包飘过，大拇指都点到发抖；王者荣耀、英雄联盟游戏，拼杀到手指抽筋……这个春节假期，手机不离身，抢红包、玩游戏成了必备的娱乐项目，但广州医科大学附属第三医院康复医学科主治医师李太良提醒，在疯狂玩手机的时候不要过度，在出现手指无法弯曲、不能活动等不适要及时就医。

女大学生早起发现手指无法动弹

近日，广州医科大学附属第三医院康复科接诊了这样一位抢红包、玩手机导致手指无法动弹的案例——

女大学生小陈前几天晚上和闺蜜一起玩了近三个小时的手游，春节里朋友圈各种群红包不断，手机抢红包抢得不亦乐乎。但没想到，玩得太过

竟然出现问题了。就在前几天，小陈早上一起来，发现右手大拇指竟然不能动弹，右手腕靠外侧竟然还有一点刺痛以及轻微的肿胀，因为大拇指不能动，连穿衣服洗刷系鞋带都无法完成。心急之下，家人赶紧带小陈去医院就诊。在询问小陈的作息和仔细检查后，医生判断，小陈得了狭窄性腱鞘炎，也就是俗称的“妈妈手”、“扳机指”；而医生分析，小陈患此病与她春节疯狂玩手机有很大的关系。

所幸小陈的症状并不十分严重，只需要做物理治疗消炎镇痛，再辅以家庭康复，一两周即可好转痊愈。

手指过度活动：小心狭窄性腱鞘炎

李太良介绍，狭窄性腱鞘炎多见于中老年人和产后妈妈。然而，现在由于年轻人常玩手机，手指过度活动后劳损，以致年轻人的发病率越来越高。其主要特征表现为手指做弹响动作时会有明显的疼痛感，严重的手指无法弯曲、不能活动。

狭窄性腱鞘炎不是疑难杂症，但对生活带来较大影响。李太良表示，治疗上建议减少活动，热敷以及物理治疗对该病有较好的疗效，此外还有自我休息和放松很重要。但是，对于小儿先天性狭窄性腱鞘炎，

一般的保守治疗效果有限，仍建议采取手术治疗。

五分钟学习手指操，远离扳机指

李太良提醒，要预防狭窄性腱鞘炎，玩手机不应过度，还可在家做五分钟手部康复操（手指操）——

1. 转揉手指：拇指食指捏住手指，向前向后扭转并拉伸，最后上下压手指。一天两次，早晚各一次，一次10组。
2. 合掌上下、左右压：肩部稍往上抬，屈肘时，两手合掌置于胸前，手腕向下旋转，十指指尖指向地。再回到刚开始的姿势，合掌置于胸前，一手压向另一手。每天两次，早晚各一次，一次10组。
3. 手腕放松：10指相扣置于胸前，使手腕向顺时针或逆时针旋转，每天两次，早晚各一次，一次10组。
4. 压手腕：将需要压的手平举，与肩相平，手腕自然下垂或翘起来，另一手抓住需压的手背或手掌用力向自己身体方向压。每天两次，早晚各一次，一次10组。
5. 上肢反手相扣往上举：十指相扣，反手，平举手臂，双眼看着手背，双手往上摆的同时，抬头，双眼视线不能离开手背。每天两次，早晚各一次，一次10组。

PART 2

巧用穴位，点走困、乏、胀……

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

广州中医药大学第一附属医院推拿科主治医师林敏建议，要想摆脱节后综合征，需要尽快恢复规律的作息和饮食，另外还可以利用我们身体的“百宝箱”——穴位、经络，通过按揉来缓解食欲不振、困乏、失眠等不适。

食欲不振、胃胀

春节期间饮食不节，节后很多人易出现食欲不振、消化不良、腹胀等不适，本身脾胃虚弱者更易发病。

林敏建议可以用“点按中脘穴+摩腹”来缓解。中脘穴在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。由上往下，随呼吸缓缓下压两秒，然后快速撤离，操作两三次，会有气往下行的感觉，有助于消除胃胀。部分人操作后有排气、排便感，此为正常反应，效果更好。

中医认为，人体的腹部为“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”。经常按揉腹部，能协调脾胃，调和五脏六腑气血运行，促进脾胃运化，有提神、补气、添精等作用。

操作方法：以肚脐为中心，按顺时针方向，稍用力缓缓推摩腹部，至左下腹（结肠部）可稍稍加力。摩腹保健宜在晨起空腹或睡前操作，每次36圈，天空操作两次，以腹部温热、舒适感为佳；如治疗食积、腹胀、便秘等，则不拘时间，次数和力量可适当加重，以腹部肠鸣、排气排便为佳。

睡不醒、困倦

节假日没少睡觉，可是复工后仍感觉没精神、很困乏，林敏建议可以用“梳五经+五指扣头”来缓解。

林敏介绍，梳五经，指的是用手指梳我们头部的五条经络。可以将手的五指张开从头部的前方向后梳理，一直梳到风池穴，也就是头部与颈部的交界处，两手可交替梳五经，有改善头部供血、提神醒脑的功效。

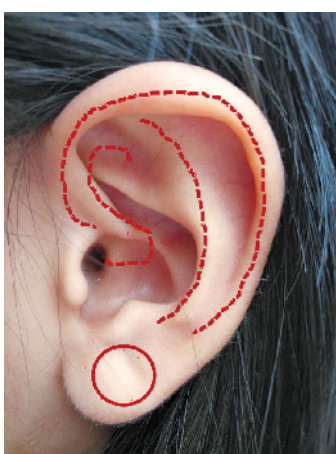
我们的头顶穴位也很多，百会穴，位于人体的头部，头顶正中，可以通过两耳角直上连线中点，来简易取此穴。百会穴周围还有四神聪等穴位。可将一手的五指分开，用指尖重重叩击头顶的这个位置，有提神醒脑的作用。如果晚上睡不着，可以用手指的指腹来叩击头顶，有帮助安神的作用（可别做反了）。

失眠

春节长假作息不定，破坏了自己的日常睡眠规律，会导致晚上该睡的时候睡不着。林敏建议，按揉安眠穴、神门穴和三阴交等穴位，睡前用温热水泡脚时按揉涌泉穴，躺在床上时用腹式呼吸来达到安神助眠的作用。

安眠穴位于耳垂后的凹陷与枕骨下的凹陷连线的中点处；神门穴位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处；三阴交在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内缘后方。这三个穴位都有安神的作用，每个穴位按3-5分钟，按至有酸胀感为佳。

晚上睡前用温热水泡脚有让人放松、助眠的作用。泡脚的时候不妨按揉涌泉穴。涌泉穴在足底，是肾经的起点，也是身体最低的穴位。熬夜会伤阴，经常熬夜的人涌泉穴的痛感会很强烈。经常按揉涌泉穴可起到滋补肾阴的作用。按揉3分钟即可。



等躺倒床上后，可平躺，双手交叠放于丹田处，进行腹式呼吸，即吸气时鼓起肚子，呼气时收腹。腹式呼吸时意念集中于呼吸，且呼吸深沉，有助红细胞含氧量的增高，人也容易恢复平静，也可避免因思绪万千而导致越躺越精神。

乏力，全身酸痛

节日里长途自驾、熬夜打麻将、超负荷游玩……都可能造成节后全身酸痛、乏力。有些人会选择去按摩、松骨，其实通过按揉耳穴，也能起到放松全身的作用。

林敏介绍，耳朵上的穴位与我们全身血脉相连、心心相应，好似个“倒置的婴儿”。耳朵上的穴位有90多个，其实没有必要完全记住，只要按照图示的几条线按揉耳轮3到5遍即可，以拇指和食指指腹相对，捏住耳轮；或以拇指和弯曲的食指侧面夹住耳轮，从边缘移动手指，无论是你坐车、煲剧，甚至工作的间隙都可以随时随地地进行。做完后会感觉整个耳朵发红、微烫，非常舒服，全身也会感觉很放松。

热敷冷敷 给你的眼睛做个SPA

受访专家/中山大学中山眼科中心药学部主任 王延东 文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 邵梦云

春节期间，大家都开启了放假模式，玩手机、看电视、打游戏、通宵达旦……频繁用眼导致爱护，会让不少人眼干、眼酸、眼胀，甚至视物模糊等眼部不适症状。节后开始上班了，眼睛仍觉得不适，该怎么办？听听眼科专家怎么说。

看手机电脑，要多眨眼

中山大学中山眼科中心药学部主任王延东介绍，在日常生活中，我们眨眼的频率为3-4秒/次，但在看电脑、手机屏幕时眨眼频率明显降低，往往在10秒/次。这种情况下，应该给眼睛来个短“假期”，特意地眨眼，每天特意眨眼300次，帮助清洁眼睛。眼睛高强度连续工作情况下，每隔一小时就要休息10分钟，远眺放松。

熬夜族，敷眼冷热不同

如果因为熬夜眼冲充血，王延东建议，最好用冷敷，可以减轻症状，让眼睛迅速感到舒适。如果眼睛疲劳干涩，眼部热

敷可以改善循环，缓解眼肌疲劳，且能融化睑板腺管内的油脂，促进油脂排出，给泪膜补充脂质，减少水分的挥发，热敷温度为42℃-45℃为佳。

护眼睛，多补充维生素

假期聚餐多，通常高糖、高蛋白饮食，因此王延东建议，在节后应多补充维生素——

维生素A。可以维持角膜的正常，使眼角膜不易干燥。富含维生素A的植物性食物如绿叶蔬菜、黄色蔬菜以及水果、动物性食物如肝脏、奶、鸡蛋。

维生素B。是视觉神经的营养来源之一，B1不足，眼睛容易疲劳；B2不足，易引起角膜炎。富含维生素B的食物有芝麻、大豆、鲜奶、小麦胚芽等。

维生素C。人体中维生素C的含量比血液中高出数倍。眼睛的晶状体中有高含量的维生素C，它作为抗氧化剂对眼睛起到保护作用，缺乏维生素C易患白内障。富含维生素C的瓜果蔬菜，如猕猴桃、青椒等。

香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰

开开心心过个年 不小心老胃病又来了

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

德叔 医古系列 (119)

医案 雷婆婆 女 80岁 胃胀闷不适

雷婆婆今年80多岁了，是个老广州人，患有糖尿病、高血压数十年，口服降糖药、降压药治疗，容易出现头晕、气短、疲倦乏力、周身酸痛、胃脘部胀闷不舒等症，3年前通过邻居介绍来找到德叔看病，一直定期在德叔门诊中药调治，现在整体状态还算不错，可以自己行走散步、买菜

……今年过年难得子孙一起回国过年，雷婆婆十分开心，跟年轻人一起打火锅、煲羊肉、煎牛扒……可没想吃完美食后开始出现胃胀闷不舒、暖气等，于是自己服济口服液后有所缓解，但第3天开始出现胃隐痛、口气重、浑身乏力、肩背酸痛，睡不好，一到晚上就觉得烦躁，赶忙找德叔求治。

德叔解谜 脾胃食滞，化火扰神，感受风寒

脾胃是人的后天之本，脾胃气旺，才能将饮食物转化成气血，供人体脏腑利用。如果饮食不节制，过度进食寒凉辛辣，或湿邪侵犯，都会导致脾胃虚弱，影响气血的生成。雷婆婆已至耄耋之年，加上平时体弱多病，脾胃功能减退，运化食物的功能本来就不足，一下子吃得太多，更加加重了脾胃负担，消化

不了的食物，一方面阻滞胃气运，蕴积化热，出现胃纳不好、胃胀、胃痛，热扰心神，则入睡难；另一方面食物没法转化成气血，则容易感受风寒邪气，出现疲倦乏力、肩背酸痛。治疗上，以健脾消食和胃、养心安神、疏风通络为主。雷婆婆服用两剂中药后，胃口不好、胃胀、胃痛症状明显改善，服完剩下的5剂药后，痊愈了。

Tips

“东风既解冻，则散而为雨矣”。现值雨水节气，雨量渐增，空气中的湿度增加，而岭南地区湿气本来就偏重，湿气更盛。脾喜燥恶润，湿邪侵犯容易影响脾的功

能，此时应该尤其注意保护脾胃功能。同时，受降雨影响，气温波动较大，还要预防“倒春寒”，注意保暖，不要过早减少衣物，要注意防治呼吸系统疾病的发生。

预防保健 按揉中脘、摩腹，助消化

德叔建议，像雷婆婆这类脾胃虚弱的老年人群，要特别注意管理好自己的饮食，不要因为一时开心就胡吃海喝，饮食应荤素搭配，以七八分饱为宜。如果不小心吃多了，可以饭后及时吃点助消化的食物，如山楂、麦芽、鸡内金、木瓜等。吃饱后适当增加运动量，最佳运动时间为上午10点到下午4点之前，老年人

可以选择散步、八段锦、太极拳等，以促进食物消化，同时增强抵抗力。也可以按揉中脘穴。选定穴位后，用右手拇指逐渐加压，至有酸胀感后轻揉两分钟。还可以以肚脐为中心，双手相叠，稍用力顺时针摩腹80圈，即双手从左侧下行，从右侧上行。按揉中脘及顺时针摩腹均有助于消化，每天可操作3-5次。

德叔养生药膳房 南瓜燕麦山药陈皮粥

材料：南瓜150克，山药（鲜品）150克，陈皮3克，麦芽20克，燕麦150克，精盐适量。

功效：健脾消食和胃。

烹制方法：将各物洗净，南瓜、山药削皮后切片，陈皮、麦

芽放入锅中煎煮约40分钟，取汁与山药、南瓜一起放入锅中，加适量清水煎煮约20分钟，放入燕麦煮约15分钟，加入适量精盐即可，此为两三人量。

鸡脚瑶柱花菇煲花胶汤 帮你找回好脸色

文/羊城晚报记者 陈映平

过个春节，不少人会感觉比上班还累，因为回乡来回路途奔波，亲朋之间的应酬，连着熬夜煲汤没有休息好而发现节后脸色皮肤变得黯淡无光。马上就要开工了，怎么办？广东省人民医院中医科副主任医师林举推荐你推荐一款靓汤——鸡脚瑶柱花菇煲花胶汤，特别适合女士春节长假后，在冬春转换季节进行美颜调养之用。

林医生介绍，花胶又称黄花鱼胶，富含黏性的胶原蛋白和黏多糖物质，有良好的养血止血作用；也可滋阴添精、润肺健脾。其中花胶富含的胶原蛋白和多种维生素，特别能弥补女士气血不足。

汤中加入的瑶柱和花菇是广东汤中常用的山珍海味，惹味增鲜的同时还有滋阴、健脾、补肾、益血的良好功效。能从汤味和食疗功效上升华汤品的层次。

胃不好，来碗热气腾腾的养胃汤

受访专家/广州中医药大学第一附属医院脾胃病科教授 陶双友 文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

很多胃病患者在冬季，特别是春节后容易发病，胃痛、消化不良、上消化道出血的病人比平时时显著增多。除开展针对性治疗外，俗话说“胃病三分治七分养”在冬令时节尤其重要。广州中医药大学第一附属医院脾胃病科教授陶双友为读者推荐的这款养胃汤尤其适合脾胃虚弱导致的食少便溏、胃脘疼痛。可用于胃下垂及慢性胃炎病人。砂仁能行气和胃、醒脾、用于胃呆食滞。临床服用砂仁适量具有促进消化液分泌和增强胃肠蠕动的作用。

砂仁黄芪猪肚

材料：砂仁6克，黄芪20克，猪肚1个。

做法：猪肚洗净，将砂仁、黄芪装入猪肚内，加水炖熟，调味食用。

功效：益气健脾，消食开胃。

适合：适用于脾胃虚弱导致的食少便溏、胃脘疼痛。可用于胃下垂及慢性胃炎病人。砂仁能行气和胃、醒脾、用于胃呆食滞。临床服用砂仁适量具有促进消化液分泌和增强胃肠蠕动的作用。