



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)

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，很多人会感觉懒得动、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说，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，从而导致气虚血生不足，表现为纳差、神疲、暖气反酸、大便臭，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，如醋溜白菜、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。所以这种过完节后的“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不吃药，而是活动，因为一活动，人的阳气自然就会运行起来，又不大吃药。



图/视觉中国

PART 3

春节假期疯抢红包、玩游戏 快来学习手指操对付“扳机指”

文/羊城晚报记者 余燕红
通讯员 白恬 陈慧文

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、不能活动等不适时要及时就医。

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、玩游戏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，小陈早上起来，发现右手大拇指竟然不能动弹，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，家人赶紧带小陈去就医。

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，小陈患病与她春节疯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，

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……频繁用眼导致疲劳，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。

护眼，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、奶、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。

熬夜族，敷眼冷热不同

如果因为熬夜眼睛充血，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

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，要想摆脱节后综合症，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+按摩”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，随呼吸缓缓下压两三秒，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，效果更佳。

中医认为，人体的腹部为“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”。经常按摩腹部，能协调脾胃，调和五脏六腑气血运行，促进肚腹血液循环，有提神、添精等作用。

操作方法：以肚脐为中心，按顺时针方向，稍用力缓缓按摩腹部，至左下腹（结肠部）可稍稍加力。按摩保健宜在晨起空腹或睡前操作，每次36圈，全天操作两次，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，可是返工后仍感觉没精神、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。可以将手的手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，来简易取穴。百会穴周围还有四神聪等穴位。可将一手的手指分开，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，双手交叉叠放于丹田处，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……都有可能致节后全身酸痛、乏力。有些人会选择去按摩、松骨，其实通过按揉穴位，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，从外缘移动手指，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。

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
张忠德 主任医师

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……可没吃完美餐后开始出现胃胀闷不舒、暖气等，于是自己服济口口服液后有所缓解，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，才能将饮食物转化为气血，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，运化饮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，一方面阻碍胃气运，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”。现值雨水时节，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。脾胃喜燥恶润，湿邪侵犯容易影响脾胃的功

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，同时增强体抗力。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荐为你推荐一款靓汤——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养颜调养之用。

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，有良好的养血止血清血作用；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，能补充女士气血不足。

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、益血的营养功效。能从汤味和食疗功效上提升汤品的层次。

此汤最大的特点就是养阴润燥，汤味清爽香滑又甜甜，花胶糯又爽口。汤中的山珍海味所释放出来的鲜味更加令人难以抗拒。具体做法如下：

【材料】鸡脚两对(共4只)、瑶柱30克、干品花菇50克、干品花胶60克、猪脊骨500克、红枣5颗、生姜3片。

【制作】材料清洗洗净；鸡脚焯水后飞水；花胶浸泡软后去蒂、切块；花胶浸透后置有姜葱料酒的沸水中稍稍飞水片刻，捞起后切块备用；猪脊骨斩块后飞水；红枣去核。所有材料共入瓦煲内，加入清水2500毫升左右(约10碗水分量)，武火煮沸后再改文火煲两小时左右。进饮时适量食盐温服。这是四五人分量。

【功效】滋阴养颜，健脾益肾。

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

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。

功用：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。