

春节长假结束,今天周一,对于很多人来说,这才是鸡年工作的开始。对于年,人们有种“依依不舍”的情绪,在这期间,大吃大喝、逛街娱乐、熬夜打牌、通宵KTV似乎都成了“应该的事儿”。工作日来了,怎样调整心态、收拾心情回到工作中来呢?现代快报记者走访了六名医生,他们以亲身体验和经历告诉你如何从“长假模式”切换至“日常模式”。

现代快报/ZAKER南京记者 夏露 任红娟 安莹

六名医生亲身体验告诉你 怎样从长假模式 切换至日常模式



制图 李荣荣

1 小米百合莲子粥,助睡“神粥”

讲述者:江苏省中医院神经内科主任医师顾锡镇

想着第二天要早起上班,却怎么也睡不着了,努力“挣扎”后,才勉强在后半夜睡着。第二天早晨顶着两个黑眼圈上班,整整一天哈欠连天,无精打采。这几天,因为春节长假失眠的患者不在少数。

虽然我自己没有失眠的症状,但过年期间身边不少亲戚朋友因为过年,玩的时间太久,或者太过操劳导致生物钟打乱出现失眠的症状。不少人会问我:“该怎么调整,吃点什么能够有助于睡眠呢?”

■调理建议

尽快恢复到以前的作息状态,把这个“年”抛到脑后。不要熬夜,每天早睡早起,保证足够的睡眠时间。晚上睡前用热水泡脚,以自身感觉到“烫”为妥,泡脚使血管扩张,增强血液循环,还有解乏安眠的作用。

顾锡镇说,过年免不了各种聚会,大脑会比较兴奋,在这种情况下,建议喝一些小米粥,放入百合莲子,具有安神的效果。如果连续几天失眠,可以临时吃一些助安眠类的药物。

2 对付熬夜,补气养阳茶适合你

讲述者:江苏省中医院感染科主任中医师陈四清

春节回到老家后,我免不了和亲戚朋友坐下来打麻将、打牌。俗话说得好:“小赌怡情嘛。”可是这牌打起来可就刹不住了,一坐就是大半天,熬夜也是避免不了的。每次打完牌之后,身体感到疲劳不说,颈椎和腰椎也不太舒服。这时候,我会选择运动,比如游泳,几圈游下来之后,身体的肌肉就会放松许多,或者去蒸个桑拿,出汗,逼走体内的寒气。

■调理建议

春节期间熬夜、打牌都会导致身体疲劳,需要进行益气养血、活血化淤的调理。建议用西洋参(3g)、三七片(5g)、山楂片(10g)泡茶喝,如果买不到三七片,也可以用藏红花代替。需要注意的是,高血压患者不能喝。

3 旅游回来 中医调理一下

讲述者:南京市中医院老年科主任路天炯

今年过年我去厦门、福建等地玩了6天。旅游在外,顿顿在外面的饭店吃饭,我吃得比较多的是海鲜,还有当地的各种小吃。吃的时候很开心,但也容易造成消化不良,腹胀腹泻。出门在外,往返交通会感觉精神疲劳,身体疲劳,会出现很多症状,全身酸疼、耳鸣、睡眠不好,生物钟也会因为旅行变得紊乱。福建当地的温度是24℃左右,我是初六下午回到南京的,我穿了平常在南京穿的衣服,但下飞机后我感觉还是冷,一下子不能适应这边的环境了。

■调理建议

吃得清淡:饮食上建议以清淡为主,推荐用陈皮、茯苓、山楂煮粥喝;多吃一点绿色蔬菜;

喝点茶:绿茶、红茶都可以,根据个人体质和喜好选择,茶是碱性的,可以帮你助尿酸排泄,还可以分解脂肪,消除油腻;

吃点中成药:如果还是感觉腹胀消化不良的话,建议吃一点保和丸、青陈合剂等中成药;

中医按摩:为了缓解身体疲劳,可以多睡睡觉,养养神;用热水泡泡脚,如果有条件的话热水里可以加点艾草、红花、苏木等中草药来舒筋活络;如果方便的话,不妨去泡一下温泉,还可以通过中医推拿寻找经络,对肌肉和五脏六腑进行调理;

调养身心:旅游归来,身心比较散,建议通过有规律的作息来调节生物钟,并把心静下来,积极锻炼,来重新应对新一年的工作和学习生活。

4 美食当前,管住嘴、迈开腿最重要

讲述者:南京医科大学第二附属医院胰腺中心主任钱祝银

鸡鸭鱼肉、海鲜、啤酒、白酒都是春节餐桌上的常客。这些东西吃得过多,就会产生各种肠胃问题。还有一些腌制的食物含有亚硝酸盐,比如腊肉、咸鱼、咸鸭等,少量摄取无妨,过多可能致癌。春节期间,我的饮食相对比较正常和规律,早晨吃一点稀饭馒头,和家人朋友聚餐时,荤素搭配,尽量不吃太多红肉,多吃鱼肉和蔬菜。

■调理建议

管住嘴:人的肠胃也是需要休息的,春节后建议饮食单一,少吃含脂肪过高的食物,还可以加服胰酶合剂和多种维生素冲剂。中老年人由于消化功能差,不妨吃一点山楂片帮助消化,如果明显感觉上腹疼痛,不妨吃一点消炎利胆片,但如果感觉情况严重,最好及时到医院就医。

迈开腿:每逢佳节胖三斤,春节后就要进行适当的运动,年轻人可以选择跑步、骑自行车、打球、健身等。中老年人可以选择散步、扭秧歌、打太极拳或练太极剑等。

5 莲子连心煮 清热解暑止咳

讲述者:南京市中医院耳鼻喉科主任医师彭邦坚

抽烟喝酒、嗑瓜子花生、吃油炸烧烤等食物、去KTV通宵唱歌、整日吹空调,再加上熬夜造成抵抗力下降,过完年,不少朋友的嗓子和咽喉都“中招”了,出现喉咙干痒、咽喉痛、上呼吸道感染、声带水肿、咳嗽有痰等症状。假期里,我的饮食比较规律,不吃太多瓜子花生、油炸类这些会引起上火的食物。另外,我在家不常用加湿器,因为加湿器如果不经常清理就会诱发呼吸道真菌感染,空调也不是一天到晚都开着,定时开窗通风。

■调理建议

第一个要做的事情就是休息,不要说话让声带休息。

其次,没有必要一出现咳嗽就紧张吃药,如果产生了痰,还是要通过咳嗽把痰排出来,如果没有痰,可以考虑止咳,在家用胖大海泡茶或者吃点清咽的食物,比如百合汤、莲藕排骨汤和莲子汤,莲子最好连心一起煮,这些都有清热解暑止咳的作用。

如果情况严重的话就要去医院做雾化治疗。

6 茶水不解酒,多喝水多吃西瓜

讲述者:江苏省人民医院急诊科副主任陈旭锋

假期因为醉酒送急诊的患者人数增多,酒逢知己千杯少,但是饮酒不当或者过量就会造成麻烦。

我一般尽量少喝酒,轻微的醉酒会出现头晕、脸红、精神亢奋,这属于酒醉的兴奋期,这时候我就会开始注意控制自己的酒量,如果再喝下去就会出现胡言乱语、身体平衡失调、走路晃动等情况,最严重的就是酒精中毒,最后昏睡过去,血压、呼吸、脉搏也会出现异常。

■调理建议

刚吃过头孢类药物的人千万不能喝酒,不然会导致双硫仑反应,会有猝死的风险。一般因为喝酒死亡的病人大多是因为呕吐导致窒息引起的,所以如果饮酒过度又想吐,切记不要忍,可以吐完以后再休息。

很多人以为茶水、酸奶可以解酒,其实不是这样的,最好的解酒药就是多喝水和多吃梨子或者西瓜等水果,加速新陈代谢。

