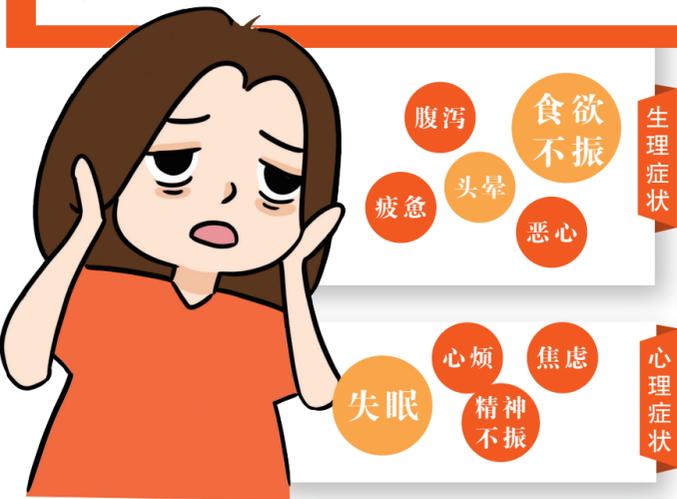


转眼间,愉快的“五一”假期,就这么结束了。“假期怎么过得这么快?”“明明在上班,但总是感觉头昏脑涨,提不起精神来”……节后上班,一些人在微信朋友圈里吐槽:从“吃喝玩乐睡”模式切换到“早八晚五”工作模式,很是不适应。被打乱了的生物钟、无规律的生活,还有返程堵车带来的疲劳,让身体受到节后综合症的困扰。这时候,可能需要一份节后综合征调适指南助你拉满开工活力值。

## 什么是“假期综合征”

当人们一下子从放松的状态中停下来,由于惯性作用,身心需要一定的时间才能重新回到紧张工作的状态,在此期间便会出现精神不振、烦躁不安,甚至恶心、眩晕等状况,影响工作效率,这就是节后综合征。

节后综合征也可能是因为假期时间过短而身心切换过快造成的。如果假期足够长或是能够合理安排休息与调整的时间,给身心以足够的缓冲,就可以减轻或避免节后综合征。



## 摆脱节后综合征 试试这么做

### 症状三

### 吃喝“无度” 肠胃不适

“五一假期我要去吃!”这个“五一”假期,“为吃而游”成为年轻人的出游新体验。美团最新数据显示:“五一”假期,“度假”“美食”“酒店及周边”等与假日出游消费相关的搜索量比2019年同期增长3倍多。在南京科巷、红庙、三七八巷等网红美食打卡地几乎每家店铺全天候都需要排队才能吃到东西。但倘若吃喝“无度”,则很有可能带来各种肠胃问题,每逢节假日都是肠胃问题的高发期。

**吃过饱。**一到假期碰到美食难免胃口大

开,许多人容易吃得比平时多很多,所带来的直接危害就是胃肠道负担加重,消化不良。此外,倘若胃始终处于饱胀状态,胃黏膜就不容易修复,而大量的胃液分泌,又会进一步伤害胃黏膜,从而导致胃部炎症。

**吃重口。**近期“淄博烧烤”火出圈,特别是对于吃辣爱好者来说,重盐重辣,够重口才过瘾。辣椒素会刺激胃酸的过量分泌,使胃黏膜充血肿胀,导致腹痛、腹泻,而重油则毫无疑问会影响消化,可能引起胃痛、胃胀。

**吃太凉。**随着天气逐渐转暖,假期大美食之时,奶茶冰淇淋快乐水等冷饮是一定不会缺位的。但嘴巴太贪凉可能久会对胃部产生刺激、干扰肠胃正常蠕动,尤其是空腹吃冷饮最为伤胃。

**吃不洁。**众所周知,幽门螺旋杆菌是“病从口入”的罪魁祸首,亦是导致胃炎、胃癌的头号元凶。这种细菌传染性很强,不用公筷互相夹菜、吃生冷食物、吃街边卫生不达标的小吃等等,都有可能致幽门螺旋杆菌的感染。

### 对策

节假日的“无度饮食”很有可能影响肠胃运化功能,继而导致胃肠功能紊乱,容易出现消化不良、恶心反胃、食欲不振等情况如果你的胃开始难受,不要慌,这里准备了几条健康饮食建议,来帮助大家缓解胃的问题。

#### ●吃些蔬菜

节日过后可以通过吃蔬菜,来调理我们的胃,一日三餐最好用素食慢慢调节,像生菜、芥菜、胡萝卜等新鲜蔬菜最好当主食来吃。

#### ●主食变粗粮

多吃点清淡的东西,让肠胃慢慢恢复到正常状态。吃一些谷类粗粮,如五

米、燕麦等粗粮富含膳食纤维,可促进肠胃蠕动,减少便秘。

#### ●水果要常备

要调整节日里失衡的消化功能,可以吃一些木瓜、橙汁来调整消化机能。

#### ●调整吃饭时间

节日期间不管是宅在家里,还是浪在路上,饮食模式很可能被打乱,所以节日后,要开始根据自己的生活规律调整三餐时间,每顿饭都定时吃。

#### ●红肉变白肉

吃肉可能是每个节日都会有的,大家节后少吃猪、牛、羊等肉,多吃些白肉,如鸡、鸭、鱼类。清蒸鱼既能减少油

盐摄入,又能保存营养,是节后调理肠胃不错的选择。

#### ●养胃要靠粥

节日聚会上,酒可能是必不可少的,但酒精对消化系统有刺激作用,会伤害肝和肠胃。所以在喝完酒后的几天最好能喝点粥,让肠胃得到滋养。

#### ●要避免椒和盐

辣椒和盐使食物富有灵魂,但吃得太多,容易导致高血压,增加肾脏负担,还会伤肠胃。所以节日过后,尽量吃清淡一些的食物,给我们的胃减负。



### 症状四

### 疲惫烦躁 腰酸腿疼

5月3日,“五一”小长假的最后一天,家住济南的邢女士开车从烟台返程。邢女士说,她们3日上午9点从烟台莱山往回走,下午5点10分才到济南。

“我们还没玩够,本来想着下午再往回走,但是我对象说下午回去会堵车,结果还是堵路上了。我们一家三口4月30日开车去烟台才花了5个半小时,返程却花了8个小时。这感觉和上了一天班差不多。”邢女士说。

假期期间外出游玩的人,往往会出现疲乏、不断回想旅途片段的交替状态,很容易导致人烦躁不安;而长途跋涉导致腰酸腿疼等躯体状态更是司空见惯,这些都可能加重节后综合征的症状。

### 对策

●对于旅行后心理上兴奋、疲乏交错的状态,可以采用想象放松法,即选择安静的地方,闭上眼睛,放松身心,配合几次深呼吸,感到精力已注入自己的身体,逐渐人就会觉得神清气爽,症状会逐步消失。

●对身体上的不适,要注意的是,不要盲目加长休息时间,也不宜加强运动量。最适合的办法是补充复合维生素矿物质,必要时做做保健按摩理疗和蒸桑拿热疗都会很好缓解症状。

### 症状一 精神无法集中 人心涣散

昨天是“五一”假期后的第一天,网友纷纷吐槽工作不在状态,“上班第一天”凭实力登上了热搜——

“上班第一天大家都不太清醒,打错了一个电话,两次打错后,对方要抓狂了。”

“没看热评区之前,我以为今天只有我一个人浑浑噩噩,真的困……”

“昨天晚上9点就睡,还是感觉好晕,不想做事,不想说话只想快点干饭继续睡午觉。”

节后大脑像一团糨糊,做事难集中精力,总是不自觉开小差回味假期种种美味、美景,这些都是节后综合征的典型表现,通常这样的情形需要一周才能改善。

“医生我这是怎么了,第一天上班就出了一堆问题,我们部门正好要裁员,怎么办?”一位女士通过心

理咨询热线求助。

原来,这位女白领在上班第一天就状况百出:错过了公司班车,上班迟到;工作中,感觉大脑似乎不受控制,总是慢一拍,部门开会做记录,她也记得不完整,最后还被主管批评了。

刘女士说,公司效益一般,她一直担心裁员。想到自己节后上班第一天的表现,她感到特别焦虑,担心可能因表现不佳而被裁掉。

经过进一步交流,医生发现,该女士应该是出现了节后综合征:平日里工作繁忙,也比较辛苦,难得遇上可以好好休息的假期,便放纵了一下,每天晚睡晚起,不是带孩子到景区去走走逛逛,就是躺在床上刷刷剧,一刷就是一整天,突然恢复到往常的工作节奏,一时间难以适应。

### 对策

●提前做一些与工作有关的事情,如看书、浏览邮件等。想想工作中的一些成绩或者对未来的一些规划,给自己一个积极的暗示。

●准备好工作相关物品,避免早上慌乱而丢三落四。  
●设置闹钟,提早一会儿起床,避免因迟到引起的焦虑。  
●如果能提前到岗,可以进行一些打扫和整理的工作,给自己一个全新的开始。也可以对未来的工作进行简单的规划,将工作任务进行分类管理,记录任务清单,从简单的工作入手,逐步进入工作状态。

### 症状二 生物钟紊乱 睡眠不足

在刚刚过去的“五一”假期,“特种兵旅游”成为热词。所谓“特种兵旅游”是一些游客以超级高的效率短时间内打卡多个景点,且全程所耗费用较低,一路比较奔波且需要较好的体力和独立旅行能力,所以被称为“特种兵旅游”。

孟伟是山东财经大学旅游管理专业的大二学生,老家在山东德州的他近期并没有去淄博“赶烤”,而是热衷于“特种兵旅游”,去了一次威海。

“我们一般是3-4人的小团队,基本就是同学或朋友。我做好攻略后,大家就出发了。去威海,我们坐

的是凌晨2点的硬座火车,早上8点抵达,然后我们租借了电动车,一路骑行了60-70公里。威海大部分的风光和游玩项目都是沿海的,所以沿海骑行是最佳选择。我们会一路去一些公园类的免费景点,看看日出和日落,打卡拍照。”孟伟说。

节假日期间,人们的生活被各种聚会、旅行充斥,正常的生物钟瞬间被打乱,有些人很快就会由于作息紊乱导致睡眠不足,造成植物神经系统紊乱,“睡眠紊乱”尾随而来,一方面身体憔悴不堪,一方面却难以入睡。

### 对策

●假期很多人的睡眠节律被改变,上班后想要快速恢复精气神,就务必要恢复原本的作息规律。“睡个好觉”不是提倡大家提前睡觉或者补觉,而是按时上床、按时睡觉,和节前工作日的作息时间保持一致。

●也可以根据个人的身体情况适当地进行体育锻炼,比如慢跑、游泳、瑜伽等有氧运动,都可以一定程度上帮助改善睡眠。

●如果失眠严重,可以在医生建议下服用少量助眠药物,逐渐恢复正常状态。



### 温馨提示

### “对抗”节后综合征 试试这三招

第一招:将洗澡、洗头的时间放在早晨起床之后。早起后洗个热水澡,可以洗去一身的疲惫,使人立即精神焕发。如果不想洗澡,洗头也能起到提神醒脑的作用,洗头时按摩头部促进血液循环,使人当日精神饱满。

第二招称为“五秒定律”:如果你想做一件事时,无奈身体不配合,此时可以心里默念或者大声喊出来“5-4-3-2-1”,起床,洗澡!”然后就可以立即行动,这就是“五秒定律”。它的原理是当我们在倒数的时候打断

了储存在基底神经节的(惰性的)习惯性循环,唤醒了大脑皮层,此时你的身体就能更加配合地做你想做的事情了。

第三招:起床后快速做一件容易完成的事情,让自己充满成就感。当第一件事情快速完成后,我们的心理会进行积极的调适,血液循环加速,对后续完成其他事情都能起到正面的作用,这样一天都会能量满满。比如,起床后第一件事情完成的事情是叠被子,花一分钟快速叠好被子,看着整洁的床铺也会更有信心完成下一件事情。