

从假期的放松状态回归到日常工作中,起床困难、焦虑上火、疲劳烦躁成为不少人的当前状态。针对节后综合征,如何调整好身心状态?下面这些图带您摆脱节后综合征。

# 如何应对节后综合征

## 节后综合征

可能表现为

心理上

精神不振 失眠 心烦 焦虑

等状况

生理上

疲惫 头晕 恶心

食欲不振 腹泻 等状况

## 5个方法

应对节后综合征

早睡早起,睡前减少电子产品使用

清淡饮食,少食油腻

在工作中多设置休息时间,多走动

适度运动,如散步、慢跑等

积极进行自我心理调试

节后综合征之

## 起床困难

应对建议:

● 尽快恢复原来生活规律

● 睡好“子午觉”:

晚上11点前睡觉

中午午休20分钟

保证充足睡眠

● 睡前减少电子产品的使用

节后综合征之

## 肠胃紊乱

应对建议:

● 细嚼慢咽,三餐时间固定

● 多吃蔬菜少吃肉,七分饱

小贴士

如出现胃胀、消化不良等症状可在腹部上下轻轻按摩,能有效减轻症状

节后综合征之

## 颈肩酸痛

应对建议:

做做推墙运动

小贴士

1. 类似于做俯卧撑,双手与肩同宽,指尖向上,鼻尖接触到墙面为一次

2. 脚与墙的距离越大,运动的强度越大,一般建议在30厘米左右比较合适

节后综合征之

## 节后上火

应对建议:

● 喝水,补充适量水分

● 对症降火

● 作息规律,适当参加户外活动,劳逸结合

小贴士

心火旺:可吃莲子,或煮莲子百合汤  
肺火旺:宜用莲子、银耳、雪梨加水蒸两小时后食用

肾火旺:可喝点淡盐水

提醒:不可一见“上火”就自行购买清热药,务必遵医嘱

——国家中医药管理局

节后综合征之

## 上班焦虑

应对建议:

● 从制订工作计划表开始,进入工作状态

● 放松心情,多开窗通风,呼吸新鲜空气

● 安排轻度运动,如散步、慢跑、瑜伽等

● 多给予自我积极的心理暗示

节后综合征之

## 疲劳烦躁

应对建议:

● 放松心情,多开窗通风,呼吸新鲜空气,避免长久静坐

● 坚持用热水泡脚5~10分钟,促进血液循环,增强新陈代谢

● 入睡后可以听舒缓音乐,提高睡眠效率

节后综合征之

## 饮食不佳

应对建议:

● 选择养胃促消化食物

如山楂、魔芋、黑木耳、蜂蜜、糙米等

● 少盐、少油,用蒸、煮、炖等烹调方法,少量多餐,食物细软易消化为宜

● 少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品

(据人民日报微博)