



春节假期后，不少人陷入“节后综合征”的困扰，而受情绪影响较大的消化系统也容易受到“节后综合征”的困扰。北京大学人民医院消化内科主任、主任医师陈宁助您摆脱消化系统的“节后综合征”，快速找回工作和学习状态。

# 消化系统也有“节后综合征”？

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

## “节后综合征”对消化系统会造成诸多困扰

“节后综合征”是指人们在长假结束后，重新投入工作时所表现出的一系列身心不适症状。通常表现为精神不振、注意力不集中、工作效率低等。这些症状源于假期生活与日常工作间的巨大反差，导致身体和心理难以迅速适应。

“节后综合征”对消化系统也会造成诸多困扰，导致消化系统出现一系列不良反应。一方面，假期中频繁摄入油腻、辛辣、生冷等食物，容易引发消化不良，出现胃胀、胃痛、反酸等症状。另一方面，作息不规律、熬夜等行为也会扰乱消化系统的正常运作，导致胃酸分泌异常，进一步加重消化负担。此外，还可能加剧原本就存在的消化系统疾病，如胃炎、胃溃疡等。这些疾病在节后往往呈现出症状加重的趋势，给患者带来更大的痛苦。

## 消化系统和情绪互相影响

“节后综合征”不仅会让消化系统闹脾气，还可能影响整体心理状态。消化问题与焦虑、抑郁等心理状态之间存在着千丝万缕的联系。当消化系统出现问题时，比如胃痛、胃胀等，往往会引发烦躁不安、心情低落。反过来，焦虑、抑郁等负面情绪也会让消化系统“雪上加霜”。

要想打破这个循环，调整心态是关键。不妨试试放松身心，多做些自己喜欢的事情，还可以适当运动，让身体和心理都放松，促进消化系统的恢复。

## 久坐工作，消化系统也会“喊累”

久坐导致身体缺乏运动，一方面让肠胃蠕动变慢，食物在肠道里待的时间变长，容易引起便秘、腹胀等问题；另一方面使胃液分泌减少，进一步影响食物的

## 消化和吸收。

久坐还会影响血液循环，让消化器官得不到足够的血液供应，进而影响它们的正常工作，引发或加重痔疮等肛门疾病。建议办公族工作再忙也别忘了时不时站起来动一动，做伸展、散散步。

## 日常怎样吃，才能守护好我们的消化系统？

消化系统作为食物转化的重 要“工厂”，守护其健康与否直 接关系到我们的身体状况。送您 几个日常饮食小妙招，守护消化 系统健康。

均衡饮食是关键 要确保每 天摄入的食物种类多样，营养全 面。蔬菜、水果、全谷物、优质蛋 白质等都要有，这样才能为消 化系统提供充足的“原料”，让 它们正常工作。

细嚼慢咽不可少 吃东西时，要充分咀嚼食物，让食物变 得更细碎，这样不仅能减轻消 化系统的负担，还能让身体更好地 吸收营养。再者，定时定量进食同 样重要。每天按时吃饭，不暴 饮暴食，每餐吃到七八分饱，有 助于维持消化系统的正常运作。

记得多喝水 水是生命之 源，也是消化系统正常运转的 “润滑剂”。每天要保证足够的水 分摄入，让身体保持水润，消 化系统才能更加顺畅。

此外，避免过多摄入辛辣、 油腻、生冷等刺激性饮食，如过

度饮酒和咖啡因摄入，会对消化 系统造成损害，引发胃炎、胃溃 瘘等疾病。保持良好的生活习 惯，尽量做到早睡早起，避免熬 夜。每天抽出时间进行适量运 动，让身体保持活力。学会放松 自己，减少焦虑和压力，这样才 能让消化系统更加“轻松”地工 作。

## ◆相关链接◆

### 开学在即 学生如何快速恢复健康？

调整作息是关键 学生们在 假期中往往作息不规律，导致生 物钟紊乱。因此，开学前一周，学 生们应逐渐调整作息时间，确 保每天按时起床、睡觉，让身体 逐渐适应新的作息规律。

注意饮食调理 新学期伊 始，学生们应多吃清淡易消化 的食物，如蔬菜、水果、粗粮等， 避免油腻、辛辣等刺激性食物， 让肠胃逐渐恢复到正常状态。

适量运动必不可少 运动不 仅能增强体质，还能缓解压 力，改善心情。学生们可 以选择适合自己的运动方 式，如慢跑、游泳、球 类运动等，让身心得到放 松和愉悦。

保持积极乐观心态同样重 要 应正确认识“节后综合症”，不要 过分焦虑或担忧。可以给自己设 定一些小目标，如每天完成一定 量的学习任务，逐渐找回学习 的状态。

## —【健康红绿灯】—

### 绿灯

#### 女性春捂最该捂好腰腹



春捂时，15℃是一个临界值。低 于这个温度，最好不要脱掉厚 衣服。当天气预报预告昼夜温 差超过7-10℃时，就要格外注 意防寒。对于女性来说，除了背 部、肚子、双脚、膝盖，要特别 注意腰腹部保温，否则可能引 发手脚冰凉、痛经等症 状。

### 节后喝绿茶提神解腻



节日期间大鱼大肉吃得多，节后喝点绿茶，既解油腻又提神。因为绿茶是生茶，没有经过炒制，其中的茶多酚、维生素、矿物质等保留最多，帮助脂肪代谢的能力最强，提神的能力也最强。喝绿茶以上午一杯淡茶为宜。

### 红灯

#### 3类人不适合看3D电影



建议看3D电影时，可选择稍微靠后一些的位置；如果感 觉眼睛不舒服或头晕、恶心，应立 即停止观看；近视、远视、散光 的人一定要戴矫正眼镜看，双眼 度数相差大于250度的人，最好 戴隐形。此外，眼科医生提醒， 干眼症严重、有眼疾者如青光眼 患者以及8岁以下的孩子，不宜 观看3D电影。

## 赏灯、扎灯、逛市集

# 天坛公园元宵节多条线路亮灯迎客

□本报记者 周美玉

赏灯，是元宵节历代流传的 习俗，故元宵节也被称为灯节。 今年元宵节，天坛公园将亮灯迎 客。据悉，今年的造景宫灯设计 尚属首次。

元宵节当天，天坛公园将继 续推出“非遗迎春，福满天坛” 特色活动。下午2点，非遗市集 将在天坛西门内开启，天坛公园 特色游园活动也随之开始。从天 坛西门经二道门进入公园内 坛后，大型观景宫灯一路可见，24 座宫灯寓意中国的二十四节气， 每座宫灯上都配以二十四节气民 俗文化手绘图案和内容介绍，为 赏灯增加了科普性和趣味性。穿 过二道门便踏入了非遗市集，街 头巷尾的烟火气扑面而来。太平 燕、叫猫、宫廷补绣、糖人、毛 猴等九项非遗项目可供游客们体 验。祈福墙前，北京灯彩传承人 将为市民游客展示和讲述宫灯的 历史，带领游客“手扎花灯”，学 习花灯的制作工艺。

元宵节当晚，天坛公园将全 面开启夜景照明，营造节日游园

氛围。华灯初上时，随着天坛祈 年殿的点亮，天坛西门赏灯路上 的二十四座宫灯也同时亮起，与 祈年殿交相辉映，展现了大美天 坛独有的风范和魅力。

天坛公园今年的造景宫灯设 计尚属首次，工作人员告诉记者， 因为天坛是世界文化遗产，园 区里古建、古树较多，安全防 火工作一直是遗产保护工作的 重中之一。今年是第一个“非遗 版”春节，公园经过多番考证和 努力，选用了与天坛文化属性相 匹配的非遗项目宫灯造型，采用 太阳能蓄电的工艺，用环保、低 耗、安全的方式与市民游客一起 共贺佳节。

温馨提示：天坛公园祈年殿 景区目前每日17时关闭。元宵节 后，所有景观造型宫灯每晚亮 起，持续至3月底。祈年殿照 明仍只在周五、周六和节日晚 间。请市民游客规划好游园时间，在 欣赏美景的同时听从现场工作 人员指挥，注意安全，有序观赏、 拍照。

针对园区内冰雪游乐项目门 票、自行车租用、观光车乘坐等

丰台区市场监管局

·广告·

## 全力护航旅游景区经营秩序

为切实保障市民群众安全、 有序、舒心的旅游消费体验，丰 台区市场监管局积极组织执法 力量，聚焦特种设备、食品安全、 价格行为等重点领域，对南苑森 林湿地公园开展全面检查。

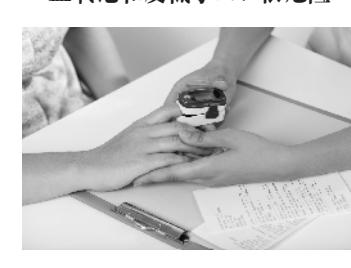
执法人员高度关注园区内特 种设备安全，着重对园区内巡 游观光车、冰雪游乐项目设备等 各类设施开展安全检查。同时，督 促运营单位严格遵守安全管理 制度，建立健全特种设备安全自 查机制，确保设施始终满足安全 运行条件，保障游客安全游园。

针对园区内冰雪游乐项目门 票、自行车租用、观光车乘坐等

涉旅消费领域，全面开展价格 专项检查。执法人员强调所有园 区内消费项目必须明码标价，严 查价格欺诈等价格违法行为以 及餐饮单位的虚假宣传现象，确 保旅游景区价格稳定。

同时，执法人员加强了对园 区内观景台咖啡厅等餐饮单位 的检查力度，督促各餐饮单位保 证原材料贮存符合标准，确保餐 饮环节全过程规范操作。此外， 执法人员要求园区内自动售卖机 张贴相关资质信息公示，严格落 实进货查验制度，让游客吃得安 心、吃得放心。

(黄焱)



血氧饱和度是呼吸循环中的 重要参数之一，也是监测人体 是非缺氧的指标。正常人的动脉 血血氧饱和度应维持在95% - 100%，静脉血为75%-100%。对 于老年人来说，由于肺功能有所 下降，血氧饱和度及格线约为 93%，血氧饱和度低于90%时十 分危险，应及时就医。