

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、生冷等刺激性食物，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、胃溃疡等疾病。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“节后综合征”，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，双光度数相差大于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。

血氧饱和度低于90%很危险



血氧饱和度是呼吸循环中的重要参数之一，也是监测人体是否缺氧的指标。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。

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，安全防范工作一直是遗产保护工作的重中之重。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。

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。

(黄燚)