

节后警惕“长假后遗症”

专家提醒上班族要做好自我调适

今年“十一”长假横跨中秋、国庆两节,历时8天。热热闹闹的黄金周也留下了一些“后遗症”——身体疲劳、肠胃不适、睡眠紊乱……专家提醒,“长假后遗症”需小心应付,做好自我调适。 □本报记者 张沼焯

症状一

不想上班

黄金周快要结束的时候,一家公司的文案策划林先生,情绪有些低落,想到快乐的假期即将结束,马上就要投入到紧张、繁忙的工作中去,林先生大呼“真不想上班”。

据了解,像林先生这样的职场男女不在少数,中秋国庆黄金周的8天假期,不少市民却因节日过度疲劳“中招”:上班前出现紧张、焦虑、厌倦工作等不良情绪,诱发“上班恐惧症”。

泉州市第三医院心理咨询中心

主任刘华杨介绍,“节后综合征”是假期的一种戒断反应,是指经过一段时间的假期后,重新回到工作学习状态时所产生一系列生理和心理上的反应。市民在开始上班后,要注意合理放松心情,比如适时午休、聆听轻音乐等。同时,合理安排生活起居,戒掉熬夜的坏毛病,养成早睡早起的好习惯,尽快把生物钟调整为健康状态。此外,刚恢复工作时还要合理安排工作量,避免日程安排过满一时难以适应。

症状二

吃得太撑

36岁的马先生在这8天长假里,几乎每天都到外面和亲戚朋友聚餐。“吃得比较油腻,而且每次聚餐都要喝酒。今天起床感觉肠胃很不舒服,所以到医院看看是什么情况”。

据了解,长假期间因肠胃问题去医院问诊的人不少。亲友间经常性聚会,很多人就会陷入“美食陷阱”。在短时间里胡吃海喝、暴饮暴食容易造成

积食,引发神经性厌食现象。此外,身体摄入过多高脂肪、高热量的食物,也易诱发消化不良、腹胀腹泻等病症。

老中医王智明提醒,长假结束后,市民应清淡饮食,尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃也歇歇,定时定量,饥饱适度;吃完后可对腹部进行按摩,加强肠胃的消化功能,还可以在晨起时空腹喝水,刺激肠道。



一些人在节后容易患上“上班恐惧症”(CFP图)

症状三

玩得太累

市民小云平时爱玩手机,假期没有出游,就在家玩手机。不料,节后她感到眼睛有些发干发涩,看东西有些花,到医院检查才发现,原来是得了干眼症。

泉州爱尔眼科医院张鹏医生提醒,用眼过度容易引起眼睛不适,患者应控制上网时间,超过一个小时就休

息一下。当眼睛感觉干涩时,可先将两掌相互摩擦至发热,然后将两手掌心放置在双眼之上,使眼部有温热舒适之感。点揉眼周的印堂穴、睛明穴、四白穴和太阳穴各3分钟,可以疏通眼部气血,使眼睛得到充分的滋养,进而消除眼睛干涩症状。

症状四

睡得太乱

一想到节后上班,黄女士一个劲地犯困,哈欠连连,整个人没精打采。据了解,8天长假期间,黄女士跟朋友们白天逛街,晚上K歌,回到工作状态一下子适应不了。

专家介绍,睡眠紊乱是指生活习惯和环境因素突然改变,打乱了睡眠和觉

醒的生物节律导致的睡眠障碍现象。在长假期间,一旦纵情玩乐造成作息黑白颠倒,容易引起人体生物钟紊乱,导致夜间精神抖擞、白天精神不振等情况。如果不是特别严重,估计在一至两周内能自然调节适应,如果类似的睡眠问题一直解决不了,就得找专科医生来解决。

口腔黏膜颜色异常 需警惕癌前病变



平时应注意炎症口腔健康(CFP图)

口腔黏膜是人体与外界接触的第一道防线,也是口腔器官的保护膜。健康的口腔黏膜应该是湿润、光滑、柔软、有弹性、粉红色的,表面无斑点,无条纹。然而,有些人对镜自照时会发现口腔黏膜上出现颜色不一样的斑片,有白色、鲜红色、黑色、黄色、蓝色、褐色。这是怎么回事?

上海交通大学医学院附属第九人民医院终身教授周曾同提醒,口腔黏膜显示出不同的色斑,虽然不一定有疼痛感觉,但常常是某种特定的口腔黏膜病或者某种全身疾病的表现。其中,有些还是特发于口腔黏膜的癌前病变。所以,当口腔黏膜出现以下几种色斑时,要引起高度重视,及时去医院诊治。

口腔红斑

口腔红斑一般不疼痛,边界清晰,表面有红色斑片萎缩,比周围的黏膜略低。这是因为该处的黏膜角化层薄甚至缺失,而毛细血管明显扩张,使之显得特别鲜红,所以被划定为癌前病变范围。如果在鲜红色的斑片上还点缀着星星点点的白色微小颗粒,那么这片红斑有可能是原位癌。当然,口腔黏膜的局部炎症也可能出现红色斑片。

口腔黑斑

口腔黑斑多见于唇部,可累及颊、颞、腭部及其他部位的黏膜,边界清楚,质地均匀,呈片状或小团块状,与黏膜表面平齐。斑片除色素沉着外,还可能是黑色素瘤一类的高度恶性损害。一旦发现黏膜黑斑,应该尽早去医院就诊,以免延误病情。

口腔白斑

它是特指口腔黏膜上出现皱纸状、颗粒状、疣状或者溃疡状的白色斑块,不能诊断为其他的口腔黏膜病。部分口腔白斑可转化为癌,所以它是一种常见的口腔黏膜癌前病变。

周曾同教授指出,口腔红斑、口腔黑斑、口腔白斑等癌前病变的发生可能与遗传、念珠菌感染等有关。临床上主要采取药物、手术、激光和冷冻治疗等方法。

平时应该避免一些诱发因素的刺激,比如吸烟、饮酒、咀嚼槟榔和嗜食辛辣、烫、酸、麻食物,以及牙齿残根残冠、不良修复体等。要定期做口腔检查,一旦发现黏膜色斑有增生、变硬、溃疡等变化,及时采用切除活检或者手术切除等治疗手段。(家庭医生报)

8年末换眼镜镜片 大学生斜视加重

本报讯 今年19岁的小志(化名)是一名大二学生,双眼分别近视500度、600度。据悉,小志有几个不良用眼习惯——熬夜看手机、不常戴眼镜,尤其是近距离用眼时。

小志表示:“我最近看东西会重影,看远明显,我上网查了相关资料后,了解到可能需要手术,我很担心,就赶紧去医院了。”到泉州爱尔眼科医院后,经斜视弱视与小儿眼科主任金丽文的详细检查,排除了颅内病变,小志被诊断为急性内斜视、屈光不正。

在检查中金丽文主任还发现小志的镜片磨损严重。一问竟得知小志的镜片已8年末更换,从小学四年级使用至今(现大二)。据小志介绍:“以前喜欢打篮球,不爱戴眼镜。”他觉得第一副镜片戴起来最舒适,于是多年来仅更换了镜框而未换镜片。

金丽文介绍,镜片中央磨损会导致眼睛视物模糊等情况,而且会影响视力,镜片磨损得越厉害,对视力的影响就越大。建议近视人群,每一年进行一次眼部检

查,看看眼镜度数是否适合以及镜片磨损情况是否影响清晰度,以确定是否需要更换。度数如无变化,建议两年更换镜片,就如更换衣服、鞋子一样。如果是高度近视的话,除了常规检查外,还应进行眼压、眼底等其他检查,排除高度近视眼底病变的可能性。

“斜视不仅可能导致重影眩晕,还可能影响立体视功能。过度近距离用眼、昏暗环境疲劳用眼、轻度近视患者未矫正或矫正不到位等都是造成急性内斜视的因素。”金丽文提醒,预防斜视,要增加户外活动,建议每天2小时以上阳光下的户外活动;减少连续近距离用眼;近距离用眼20分钟,休息并注视6米远处20秒以上;保持正确的读写及握笔姿势;减少高糖食品摄入,不偏食;保证充足睡眠,避免睡眠时开夜灯;定期复查,建议3个月一次,具体请遵医嘱。(苏润钰 谢凤香)



昏暗环境疲劳用眼易损伤视力(CFP图)

不知道从什么时候开始,“粗粮”成了受人追捧的健康食品。仿佛不论什么食物,加上“粗粮”二字,就和健康营养挂上钩。然而,不是所有人都可以吃粗粮,有些人吃粗粮就是毁掉身体。 □本报记者 张沼焯

吃粗粮确有好处

我们所说的粗粮是相对平日吃的精米白面等细粮而言,指的是未经精细化加工或虽经碾磨处理但仍保留了胚乳、胚芽、谷皮和糊粉层的谷类、豆类或块茎类。谷类包括玉米、小米、红米、黑米、紫米、高粱、大麦、燕麦、荞麦等,豆类指黄豆、绿豆、红豆、黑豆、蚕豆、豌豆等,块茎类包括红薯、山药、马铃薯等。

福医大附一院消化内科副主任医师郑玮玮介绍,粗粮富含碳水化合物和蛋白质,是人体获得所需能量的最经济最重要的来源。相较于精粮而言,粗粮的加工过

程中保留了B族维生素、微量元素、膳食纤维、不饱和脂肪酸等。

有研究显示,微量元素镁可能提高胰岛素敏感性,起到降血糖作用。部分粗粮中含有特殊的“叶绿素”和“芦丁”,可起到降血压的疗效。膳食纤维的功效不言而喻,能够起到改善便秘、预防肠癌的发生;可增加食物在胃里的停留时间,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,降低血糖;还可降低血液中甘油三酯、提高低密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)的浓度,改善心血管疾病的

一些人不宜多吃粗粮



粗粮种类较多且营养丰富,但有些人不宜多吃。(CFP图)

哪些情况多吃粗粮会毁身体

郑玮玮提醒,便秘、“三高”、肥胖、脚气病等患者适合多吃粗粮,但以下情况不适合多吃粗粮:

胃肠道消化功能较弱:大量不溶性膳食纤维在胃肠道内停留时间过长,会加重胃肠道负担,从而产生腹胀、肠鸣、嗝气等消化不良症状。

罹患某些消化道疾病:肠狭窄、消化

道严重溃疡、胃肠出血等患者,大量摄入不溶性膳食纤维可加重胃肠道症状,甚至诱发急性肠梗阻、消化道大出血等急危症情况发生。

患慢性肾脏病:大豆、鱼、肉、蛋等所提供的优质蛋白更能为慢性肾脏病患者吸收利用,而谷类、菜豆类为非优质蛋白,故慢性肾脏病患者不适合以谷物等粗粮

提供蛋白来源。且粗粮中含磷、钾较高,摄入过多影响肾脏代谢。

免疫功能低下:长期单一以粗粮为主的膳食模式影响蛋白质、脂肪的利用率,造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害,降低人体的免疫功能。

另外,《2022中国居民膳食指南》推荐以谷物为主的平衡膳食模式,每天摄入

谷类食物200—300g,其中全谷物和杂豆类50—150g,薯类50—100g。食物品种应多样化,同类食物可轮换食用,保证多样性,推荐每天食用粗粮品种3种以上,每周5种以上。粗细搭配也很重要,可与细粮按1:3—4的比例作为主食,同时别忘了蔬菜、奶类、鱼、肉、蛋等各类平衡膳食的重要成分。

□本报记者 张沼焯

一颗柚子三味药 秋天食用正当时



柚子肉营养价值很高(CFP图)

眼下正是柚子上市的季节,柚子被称为“桔中之首”,是我们秋天经常吃的新鲜水果之一。

《本草纲目》这样评价柚子:“消食,去肠胃中恶气,解酒毒,治饮酒人口气,不思食,口淡,化痰止咳。”柚子肉味甘、酸,性寒,有健胃化食、下气消痰等功效。民间有“一颗柚子三味药”的说法。

现代医学研究表明,柚子肉营养价值很高,含有丰富的蛋白质、有机酸、维生素等营养成分。同时,富含维生素C以及类胰岛素成分,有降血糖、降血脂、减肥、美肤养颜等功效。

泉州市营养健康协会副会长杜三元介绍,柚子所含有的化合物能加快脂肪燃烧,坚持饭前半小时食用柚子,连续12周可有效帮助减肥。每天吃一个柚子,还能够降低人体中的胆固醇以及甘油三酯。

柚子热量很低,可以和西瓜媲美,所含的维生素P能强化皮肤毛细血管功能,有减肥美体和美肤养颜的食疗效果。柚子的果胶可降低低密度脂蛋白水平,减少动脉壁的损坏程度。柚子含的叶酸,对怀孕女性有预防贫血的作用和促进胎儿发育的功效。

柚子虽好,但性寒,所以气虚及身体虚寒的人不宜多吃,而且柚子有滑肠的作用,经常腹泻的人也要少食。

需要注意的是,柚子不要与药品同时吃。另外,太苦的柚子也不宜食用。柚子不可与螃蟹、胡萝卜、黄瓜、动物肝脏等同时食用。因为螃蟹与柚子同食,会刺激胃肠,出现腹痛、恶心、呕吐等症状。