



# 告别“节后综合征” 轻装上阵迎金秋

专家支招助您平稳切回“工作模式”



清瘦饮食减轻身体负担

## 褪去肥甘厚味

“节后门诊中,腹痛、腹泻、腹胀的患者明显增多,多是节日期间暴饮暴食、饮食不当惹的祸。”福建医科大学附属第二医院消化内科、消化内镜中心副主任医师陈江木介绍,国庆期间泉州各类聚餐、婚宴密集,面线糊配腊肉、海蛎煎、姜母鸭等本地美食让人难以抗拒,加上饮酒助兴,肠胃负担骤增。

陈江木建议,节后饮食应迅速回归清淡,每餐遵循“七分饱”原则,三餐定时定量,坚持吃早餐,尽量不吃夜宵。进餐顺序上,可先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食,这样更容易饱腹,血糖也更

## 为肠胃“减负”

平稳。此外,主食中可适当增加粗粮,用豆制品替代部分动物类蛋白,以禽鱼虾等白肉替代猪牛羊等红肉。

结合泉州本地饮食习惯,陈江木还推荐了几道“健脾消食”的闽南食疗方:用白萝卜炖汤,搭配几片永春老醋泡制的嫩姜,能醒脾开胃;将精白米面暂时换成地瓜粥或小米粥,以减少肠胃负担;饭后可泡饮一壶安溪铁观音,其富含的茶多酚有助于解腻消食。

此外,节后应保证每天喝1500至2000毫升温水,避免过度饮酒和摄入咖啡因,以免加重身体负担,影响睡眠与消化功能。

## 循序恢复运动

泉州市正骨医院副院长、运动医学科与关节骨病科学术带头人吴昭克主任医师指出,假期里不少人长时间久坐打牌、刷手机,或者突然进行高强度的爬山、徒步,节后容易出现颈肩腰腿痛、膝关节不适等问题。

“节后恢复运动,最忌讳‘报复性锻炼’。”吴昭克建议,应从低强度有氧运动开始,每天30分钟左右的快走或慢跑,便可以有效提升心肺功能;骑自行车既能锻炼腿部肌肉,又能享受泉州

## 给身体“充电”

滨江、西湖的秋日风景。泉州本地传承的太极拳、八段锦等传统功法也是节后恢复的好选择。运动至身体微微发热、少量出汗即可,避免大汗淋漓耗伤心气。

吴昭克特别提醒,运动前一定要做好热身,尤其是踝关节和膝关节的激活训练,避免因肌肉僵硬导致拉伤。久坐办公时,建议每隔一小时起身活动,做些简单的拉伸或深呼吸,有助于缓解颈肩疲劳。



慢跑可以有效提升心肺功能

国庆长假在秋高气爽中落下帷幕。今日是节后上班第一天,不少市民却发现

发现自己陷入了“上班没精神、吃饭没胃口、浑身不得劲”的状态。记者从泉州市多家医院了解到,每年长假后的头几天,消化内科、神经内科门诊量均有不同程度上升,腹胀、腹泻、失眠、疲乏等症状成为困扰市民的“节后综合征”。

如何在泉州这座“世遗之城”的烟火气中收好假期的“尾巴”,科学调适身心?记者走访了相关专家,为市民梳理了一份“家门口”的节后健康指南。

□融媒体记者 张沼婢/文 CFP/图

## 慢调生理时钟

长假期间,不少市民打乱了日常作息节奏。专家建议,节后调整作息不要追求“一步到位”,可以尝试“5分钟提前法”,即每天比前一天提前5至10分钟入睡,早起也同理,像给手机“慢充”一样温和地校准生物钟。

“早晨起床后尽早拉开窗帘,到户外稍微活动接受光照,能有效帮助生物钟复位。”专家指出,睡前半小时应远离电子屏

## 为作息“调频”

幕,可用温水泡脚15至20分钟,促进身体自然分泌褪黑素。午休控制在30分钟以内为宜,过长的午睡反而会导致醒后头脑昏沉。

节后正值寒露,昼夜温差较大,建议市民采用“洋葱式穿衣法”,早晚适当增添薄外套,避免因受凉引发感冒。同时,秋季气候偏燥,日常可适当多吃梨、百合、银耳等润肺食材,少吃辛辣煎炸之物。



微调作息逐步校准生物钟

## 化解开工焦虑

“明明假期睡够了,一想到上班就胸闷心慌。”节后返岗,不少市民身体回来了,心却还在“度假”。泉州市第三医院心理科主任医师倪峻华指出,这在心理学上可理解为一种“戒断反应”:假期大脑持续分泌多巴胺,突然切换到规律的工作节奏中,愉悦来源减少,焦虑、烦躁便会随之而来。

倪峻华提醒,首先要接纳“节后状态低迷”这一普遍反映,不必过分苛责自己,给自己一段缓冲期,反而更容易恢复状态。复工头两天不建议安排高强度任务,可把待办事项拆解成小目标,从整理文

## 给心情“松绑”

件、回复邮件等小事入手。连续完成几件小事后,对工作的掌控感就会慢慢回来。

不要跟情绪“较劲”,市民还可尝试呼吸练习来放松身心:吸气4秒,屏息7秒,缓慢呼气8秒,如此重复几轮。如果情绪持续低落、严重失眠,且超过两周仍未改善,建议及时寻求心理医生帮助。

国庆长假虽已结束,但泉州街头巷尾的桂花香仍在弥漫。管好嘴、迈开腿、睡好觉、放宽心,在这座充满烟火气的城市里,让我们以健康的身体和饱满的精神,迎接第四季度的每一天。

□融媒体记者 张沼婢

# 常规检查正常 难言之痛不消

当心盆腔深部子宫内膜异位症

45岁的程女士被经期右下腹痛折磨了一年多。每次月经一来,下腹隐痛如期而至。她多次做普通妇科超声,均显示子宫、双附件未见异常,被当作盆腔炎治疗。可长期服用抗生素后,疼痛反而加重。

后来,她到泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)接受盆腔内膜异位症系统超声专项检查,终于找到元凶:子宫外肌层局限性后壁腺肌症累及右侧骶韧带。对症治疗,她的经期腹痛明显改善。

39岁的李女士也遭遇了类似

的痛。五年来,她反复下腹疼痛、经期排便不适,常规妇科检查均无异常。专项超声筛查后,医生检出其宫骶韧带、直肠前壁深部内异症结节。位置隐蔽的深部子宫内膜异位症,正是导致她长期病痛

的元凶。该院超声科江秋霞副主任医师介绍,很多妇科隐匿性疼痛并非“无病可查”,而是没做针对性筛查。普通妇科超声主要查看子宫、卵巢大体形态,对盆腔深处内异症病灶、盆腔粘连常“视而不见”。报告显

示“正常”,并不等于盆腔真的“正常”。

子宫内膜异位症,就是本该长在子宫腔的内膜组织“跑”到盆腔其他部位“安家”,如卵巢、子宫肌壁、宫骶韧带、阴道直肠隔、直肠、膀胱、输尿管等。它们随月经出血、脱落、炎症,逐渐形成粘连、瘢痕、囊肿,侵蚀神经,破坏盆腔结构,导致痛经、慢性盆腔痛、深部性交痛、经期排便不适甚至不孕。育龄女性发病率约10%—15%。

盆腔内膜异位症系统超声检查,专为

寻找这些“隐形病灶”设计。它除了常规检查子宫、双卵巢外,还能精准定位深部病灶,评估浸润深度、范围和盆腔粘连程度,为手术提供“导航图”,也为不孕患者试管移植前评估盆腔提供关键依据。

江秋霞提醒,进行性加重的痛经、慢性盆腔痛、深部性交痛、不孕,或普通超声“未见异常”但症状明显,以及已确诊内异症需评估疗效或术前定位者,都建议进行这项检查。

□融媒体记者 张沼婢

# 熬夜打游戏 15岁少年反复长“针眼”

“短短一个月双眼接连长‘针眼’,治好了右眼又轮到左眼,我们怎么也没想到是熬夜打游戏惹的祸。”近日,在第910医院眼科急诊室,15岁初二学生小郑的家长无奈地说。

暑假期间,小郑经常玩手机游戏,常常熬夜到凌晨两三点。起初,他只觉得眼睛干涩酸胀、容易疲劳,便没有主动告诉家长。没过多久,他右眼眼睑红肿疼痛,长出凸起的小疙瘩,就医后确诊为麦粒肿。经过麦粒肿切除、药物干预等处理,右眼

病灶刚消退,仅隔半月,左眼又出现相同症状,家长只能再次带他就诊。

接诊的眼科医生钟福炉介绍,麦粒肿就是大家常说的“针眼”,属于睫毛毛囊周边皮脂腺或睑板腺的急性化脓性炎症。小郑短时间内双眼反复发病,和长期熬夜、过度使用电子产品有直接关系。长时间紧盯电子屏幕,眨眼次数不自觉减少,眼睛持续处于疲劳、干涩状态,局部抵抗力随之下降。同时,熬夜扰乱体内分泌与新陈代谢,导致眼睑内部腺体分

泌旺盛且排出不畅,油脂容易堵塞腺管。腺体堵塞后,细菌更容易繁殖入侵,进而诱发急性化脓性炎症。若生活作息、用眼习惯没有改善,病情还会反复发作,甚至双眼交替发病。

麦粒肿常表现为眼睑局部红、肿、热、痛,可摸到硬结,数日后可能形成脓点。针对小郑的病情,医生采取热敷、局部用药与手术切除相结合的治疗方式,并着重强调,纠正生活陋习才是避免复发的关键。医生特别提醒,出现眼睑红肿、压痛、长硬

结,千万不要自行用手挤压。挤压容易造成炎症扩散,引发更严重的眼眶感染,一定要及时前往眼科就诊。

眼科专家提醒,青少年在进行游戏娱乐时,一定要管控电子产品使用时长,杜绝熬夜,保证充足睡眠。日常要做到科学用眼,每用眼30至40分钟应远眺休息,避免长时间近距离用眼;同时要养成良好的卫生习惯,切忌用脏手揉搓眼睛。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 卢有梅 杨亚菲

# 受伤胸痛 警惕“隐形”骨折

胸部受伤后仅有轻微胸痛,拍片又查不出问题,便以为只是普通软组织挫伤。但临床上存在一类“隐形”骨折——隐匿性肋骨骨折。这类骨折无明显移位,外表无肿胀,早期胸片、普通CT难以发现,极具迷惑性。患者往往仅表现为持续性胸痛,若未及时固定与修复,伤痛容易迁延不愈,严重影响生活。近期,患者郭女士便遭遇了这样的隐匿性肋骨骨折。

两个月前,郭女士因意外受伤,左侧胸壁受到撞击,当即出现明显胸痛,遂前往外院就诊。初次检查显示左侧第3肋骨骨皮质皱褶,医生予以止痛药物对症处理,并叮嘱其居家休养。然而服药后近一周,郭女士胸痛持续加重,深呼吸、咳嗽、翻身等简单动作都会引发剧烈疼痛,睡眠和日常起居受到严重影响。

常规止痛治疗无效后,郭女士前往泉州市正骨医院创伤科就诊。接诊的谢金医生详细询问病史并查体后,高度怀疑存在多发隐匿性骨折,建议其行肋骨薄层CT扫描。影像结果证实了判断——左侧第2至5肋骨多发骨折。

谢医生解释,普通X光片对无移位、细微的肋骨骨折敏感度极低,早期普通CT也存在盲区;而肋骨薄层CT可清晰显示细微骨折线、骨折生长状态及周围软组织损伤情况,是目前临床诊断隐匿性肋骨骨折的金标准。

针对郭女士的病情,谢医生制定了以中医特色治疗为核心的个性化方案。治疗1周后症状明显缓解,已能正常生活,夜间睡眠质量也显著提升。

肋骨骨折是胸外伤高发损伤。部分隐匿性骨折早期不易识别,主要与骨折无移位、骨折线细微、肋骨前后重叠、症状不典型等因素有关,通常在伤后3至4周骨折生成后才显现。

医生提醒:胸外伤后若出现持续胸痛,深呼吸或咳嗽时加重,尤其是常规止痛治疗后疼痛无明显改善,请务必前往有条件开展肋骨薄层CT检查的医院就诊,做到早诊断、早治疗、早康复。

□融媒体记者 张沼婢

# 瘢痕修复 别错过窗口期



瘢痕修复有个“黄金窗口期”(CFP图)

日常生活中,磕碰、手术、烧烫伤在所难免。伤口愈合后留下的瘢痕,不仅影响美观,还可能伴随瘙痒、疼痛,甚至限制关节活动。泉州医学高等专科学校附属人民医院副教授、副主任医师傅祥评提醒:瘢痕修复重在“早”,抓住伤后3至6个月的增生期,往往能事半功倍。

皮肤一旦损伤深达真皮层,身体便会大量合成胶原蛋白填补创口,但新生胶原排列紊乱,形成的是没有正常功能的纤维组织,摸起来发硬、颜色异常。傅祥评打了一个生动的比方:正常皮肤的胶原像编织整齐的稻田,而瘢痕组织的胶原则像匆忙堆起的“小草堆”,颜色和质地自然与周围皮肤格格不入。

瘢痕并非一成不变,从创面愈合到完全成熟,通常经历四个阶段。伤后0至2周以防感染、减张力为主,此时严禁抠抓;伤后1至6个月是增生期,瘢痕红肿凸起、痒痛明显,这也是干预的黄金窗口;6个月至1年后进入减退期和成熟期,瘢痕逐渐变软变平,此时药物和激光改善空间有限,更适合手术修复。

很多瘢痕是“耽误”出来的。傅祥评强调,伤口愈合期应告别“晾干结痂”的旧观念,采用湿性愈合——用生理盐水冲洗、碘伏外围消毒后,以水胶体敷料封闭创面,能让细胞迁移更快、痛感更轻、愈合后更平整。

拆线或脱痂后,立即进入抗瘢痕关键期:一是使用硅酮凝胶或贴片,这是国内外公认的一线预防手段,能软化瘢痕、抑制增生;二是使用减张贴,尤其适合胸口、肩背、关节等张力大的部位,帮助对抗皮肤牵拉;三是严格防晒,新生瘢痕皮肤娇嫩,紫外线照射后极易造成色素沉着,日后难以褪去。

傅祥评建议,硅酮类产品需坚持使用3至6个月,减张贴同样要贴足疗程,方能见效。他特别提醒,涂生姜大蒜祛疤、盲目忌口“发物”、认为瘢痕能完全消除,都是常见误区。瘢痕一旦形成,便无法完全恢复为正常皮肤,所有治疗的目标都是让它“细一点、平一点、淡一点”,实现社交距离下的“无痕”。

目前,泉州不少公立医院的整形美容外科已常规开展烧伤、外伤和手术后瘢痕的综合修复,涵盖激光治疗、药物注射、手术切除联合放疗等手段,可根据瘢痕类型和分期制定个体化方案。若瘢痕快速增生、红肿疼痛剧烈,或位于关节处影响活动,应尽早就医评估。

□融媒体记者 张沼婢