

日常养生

假期结束开工忙
预防节后综合征

刷手机、看电影、走亲戚……春节假期，人们尽情放松、享受欢乐时光。然而，随着假期余额归零，部分人出现了乏力、失眠、焦虑、抑郁等症状，影响节后正常的工作和生活。南通市第四人民医院儿少精神科副主任丁雅琴为大家支招如何预防春节综合征。

丁雅琴介绍，“春节综合征”并不是某种疾病，而是一种身心亚健康状态，指在春节等长假过程中，由于娱乐玩耍、外出旅游、走亲访友，作息时间和规律被打乱，加之烟酒无度、暴饮暴食、器官超负荷运转，引发了各种躯体症状、心理问题等。

从生理角度看，最常见的就是胃肠功能紊乱。春节期间，人们往往暴饮暴食、过度饮酒，使得肠胃负担过重，出现消化不良、胃胀胃痛、腹泻等症状。同时，人们熬夜打牌、打游戏成为常态，作息规律被打乱，导致睡眠紊乱，精神萎靡。孩子长时间看电子屏幕又极易造成用眼过度，引发眼部不适，如干涩、红肿、疼痛等。

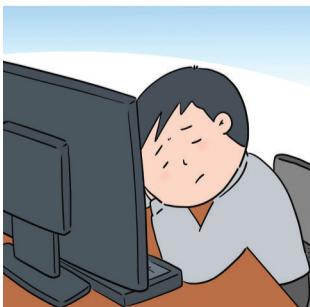
在心理方面，面对长辈的催婚、朋友间的比较，人们容易产生焦虑、烦躁等情绪；另一方面，节日过后回归平淡的生活与繁重的工作，巨大的落差感又会让人陷入抑郁、失落的情绪之中。

如何尽快摆脱春节综合征？

丁雅琴建议，首先要接纳情绪，多给自己一些积极的心理暗示；其次，应提前几天调整作息和饮食，提前规划好节后的工作和学习任务，让自己有一个心理准备，减少焦虑感；还可以与家人、朋友多沟通，多说一些开心的事，多出去运动，如打球、散步等。

对于即将开学的孩子，丁雅琴建议家长趁着春节多花时间陪陪孩子，倾听孩子内心的声音，循序渐进调整孩子的生物钟，提前给孩子做好收心的准备，要控制上网、玩手机和平板的时间，督促孩子每天花一定的时间学习，让孩子尽快适应正常的学习节奏，并适当增加运动，缓解身体疲劳。

朱颖亮 钱晨城



艺人流感并发肺炎去世冲上热搜 再说流感“早防早治”

3日，各媒体纷纷报道了著名艺人大S(徐熙媛)因感染流感并发肺炎不幸离世，年仅48岁。令人惋惜之余也再次提醒大家：流感并不是“高配版”感冒，它可能引发严重并发症，甚至危及生命。最近是流感高发期，去南通市第三人民医院就诊的患者明显增多，ICU也收治了多例重症引发严重并发症患者行ECMO等治疗。

流感病毒属于正粘病毒科，为负链RNA病毒，根据其核蛋白(NP)和基质蛋白(MP)抗原性的不同，分为甲(A)、乙(B)、丙(C)、丁(D)四型，其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异，几乎每次流感大流行都是由甲型流感病毒引起。

与普通感冒传染性弱、并发症少不同，流感传染性强，患者全身症状重，可引起包括肺炎、心肌炎、心包炎、脑膜炎、中耳炎、急性呼吸窘迫综合征(ARDS)等在内的相关并发症，老年人、慢性病人、免疫力低下人群，以及儿童、孕产妇等属于高危人群，感染后发生重症及各类严重并发症的风险相对较高(健康成年人在某些情况下也可能发展为重症)，因此，这类人群更应做好防护，及时就医，以减少重症和死亡率。

每年接种疫苗是预防流感的最有效措施，药物不能代替疫苗的作用。

日常工作生活中应注意养成健康的生活方式和远离高风险暴露。健康的生活方式包括：良好作息、均衡饮食、戒烟戒酒、适当科学锻炼、保持愉悦平和的心境等；远离高风险暴露包括：用正确的洗手方法勤洗手、尽量避



免前往人群聚集场所、避免接触有呼吸道症状的人员、去公共场所或前往医院就诊时戴好口罩(一次性医用口罩或N95口罩)、家中及办公室定期清洁通风等。

如果确诊流感，应在48小时内使用抗病毒药物，我国目前上市的对流感病毒敏感的药物有神经氨酸酶抑制剂(如奥司他韦、帕拉米韦、扎那米韦)、RNA聚合酶抑制剂(如玛巴洛沙韦、法维拉韦)及血凝素抑制剂(如阿比多尔)三种。奥司他韦(Oseltamivir)作为神经氨酸酶抑制剂，通过抑制甲型或乙型流感病毒从被感染细胞中释放，减少病毒播散；玛巴洛沙韦(Baloxavir Marboxil)是一种新型抗流感药物，可抑制聚合酶酸性蛋白的核酸内切酶活性，从而抑制甲型和乙型流感病毒的复制。奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗病毒药物均为处方药，需在医生指导下使用。

南通三院再次提醒广大市民：若出现高热不退、呼吸困难、明显胸痛、剧烈头痛等情况，应及时就医；老人、慢性病人、免疫力低下者、儿童、孕产妇等高危人群出现症状后更应尽快就医，避免病情加重。

朱颖亮 王晨光

“上火”了怎么办？

春节期间在家，零食吃到停不下来。花生、瓜子、各种坚果，还有必备的砂糖橘……可是吃多了也会“乐极生悲”，不是口腔溃疡，就是嗓子痛，每当这个时候，家里的长辈就会说：“这是上火了。”

这些食物会“上火”？

橘子 很多人吃橘子后会出现嗓子发干发涩，甚至流鼻血等症状，引起“上火”。其实，这是因为橘子的高糖分所导致的。由于橘子的含糖量高，可能会诱导一些急性炎症反应，同时，过多摄入糖分也会使喉咙感到干涩。

瓜子 瓜子是聚会时常备的小零食，但很多人吃完后第二天就会嘴角起泡，这其实主要是因为瓜子太干咸。

荔枝 很多人吃完荔枝后会出现头晕、乏力、心慌等低血糖症状，有的人说这是“上火”，还有人将这种现象称为“荔枝病”。这主要是因为荔枝的甜味主要来自果糖，空腹或短时间大量摄入果糖不仅不能及时转化成我们身体供能所需的葡萄糖，还会刺激胰岛素分泌，因此才会出现“低血糖”的症状。

肉类 春节少不了大鱼大肉，很多人吃多了后会感觉燥热，有些人吃羊肉的感觉会更明显。这是因为肉类的“食物热效应”更大，产生的热量更高。

甜饮料、甜点 春节期间自然少不了各种甜点和甜饮料，很多人喝甜饮料、吃甜食后会冒痘痘，也认为是“上火”。其实，这是因为糖分摄入太多。雄性激素水平与血糖水平呈正相关，皮脂分泌又受雄性激素调控所致，因此高血糖负荷饮食会加重痘痘长势。

如何预防“上火”？

第一，尽量吃清淡。饮食尽量保持清淡，不要一味选择重口味。

第二，适量吃，不要暴饮暴食。节日饮食也要注意适量，不要暴饮暴食。

第三，多喝水。水分得不到及时补充，身体内的代谢反应自然会受到影响，提醒自己要多喝水。

第四，少熬夜。逢年过节，很多人会和亲戚朋友打牌、打麻将、打游戏通宵战到天亮，休息不好，身体就更容易出现“上火”等问题。

据“科普中国”微信公众号

科学育儿

春季贴敷助长贴
助力孩子长高高

“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。”正如《黄帝内经》中所记载的那样，春季，自然界阳气升发，世间万物都焕发出勃勃生机，对于孩子们来说，这也是生长的“黄金季”。世界卫生组织的一项研究证实，孩子的生长发育有着显著的季节性差异，其中春季是长得最快的时段，身高的生长速度能达到秋冬季节的2~2.5倍。

在这个孩子长高的关键时期，“助长贴”成为不少家长关注的焦点。“助长贴”是结合春季万物生发的特性研制的。它将特制的中药膏贴敷在人体相应穴位上，通过药物对穴位持续刺激来增强孩子的脾胃功能，改善睡眠质量，提高身体抵抗力，最终达到帮助孩子长高、增强免疫力的目的。

不过，助长贴并非适合所有孩子。以下几类孩子比较适用：身高增长缓慢，或是身高低于同龄儿童平均身高的；体重偏轻，脾胃虚弱，容易消化不良、积食的；存在夜间睡眠障碍，比如容易惊醒、入睡困难的；还有体质较差，反复感冒的孩子。需要注意的是，如果孩子的骨骺线已经完全闭合，没有了长高空间，就不适合做助长贴治疗了。

在贴敷时间方面，从即日起至2025年5月5日(立夏)都可以进行。贴敷频率是每周一次，6周为一个疗程，建议连续贴敷3年。

也有一些孩子不适合贴敷助长贴。年龄在2岁以下的小儿，由于皮肤娇嫩等原因，不宜贴敷；严重过敏体质以及皮肤有破损的孩子，不建议贴敷；正处于感冒发热、急性胃肠炎、尿路感染等急性炎症疾病，或者慢性疾病急性发作期的儿童，同样不宜贴敷。

在贴敷过程中还有不少需要注意的事项。贴敷时长根据孩子年龄有所不同，≥10岁的儿童贴敷4~6小时、3~9岁的儿童贴敷2~4小时，如果贴敷部位出现皮疹、瘙痒，要及时把贴敷的药物去除。贴敷后4小时内不要洗澡，贴敷当天也禁止游泳。贴敷后，局部可能会出现细小水泡、淡褐色色素沉着，这都属于正常现象，家长们不用过于担心。另外，在贴敷期间，要让孩子避免食用辛辣、生冷、海鲜、油炸等刺激性食物，保证充足的睡眠时间，并且多做像跳绳、摸高等纵向运动。如果在贴敷过程中孩子偶发严重过敏，或者贴敷处皮肤破裂引发感染，一定要及时就医。

朱颖亮 俯佑轩