

节后综合征来袭 一份调理贴士送给你

记者 刘威



资料图片

1 耳朵嗡嗡响：超过一天要就诊

春节假期结束，不少人出现耳朵嗡嗡作响、像有蝉鸣的情况，尤其在安静时更明显，这就是常见的节后耳鸣。很多人觉得忍忍就好，殊不知拖延可能加重症状。

28岁的张鹏(化名)春节期间忙于熬夜追剧、聚会，其间还和朋友相约去放烟花。长假最后一天，张鹏就觉得双耳嗡嗡响。到医院检查后，确诊为噪音刺激+作息紊乱引发的急性耳鸣，需要休息和调理。

据宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌介绍，春节后耳鸣多发，主要和三大不良习惯有关。“高分贝噪音伤害是首要原因，燃放鞭炮、聚会喧闹、长时间刷视频，都会刺激内耳敏感细胞，造成短暂损伤，引发耳鸣。其次是作息严重紊乱，长时间熬夜，耳部神经得不到休息，导致供血不足就易诱发耳鸣。此外，油腻饮食、大量饮酒、情绪亢奋，也会加重耳朵负担。”

●应对建议

出现耳鸣后，首先立刻远离噪音，不戴耳机、不去嘈杂场所，给耳朵“静音休息”。其次要恢复规律作息，保证充足睡眠。饮食上以清淡为主，多喝水、多吃富含维生素的蔬果，少碰烟酒和重口味食物。闲暇时可以轻轻按摩耳周，放松耳部肌肉。

通常一过性的、偶尔发生持续几分钟的耳鸣不必过分紧张，但对那些持续超过一天的耳鸣，尤其是高调耳鸣伴头晕、听力下降的时候，必须警惕，及时就诊。持续性耳鸣不及时治疗有可能会引起耳聋。

2 疲倦精神不振：规律作息，多做户外运动

长假结束，一上班很多人会注意力不集中，表现出明显的疲乏、精神不振，对工作感到厌倦。

银川市中医医院治未病中心陈佳林医生表示，春节假期里许多人生活作息紊乱，通宵熬夜，节后突然回到紧张忙碌的工作岗位，难免有点力不从心。节后早睡早起，恢复规律的作息有助于调整体内阴阳平衡，让机体精力充沛，让生活和工作更加张弛有度。

有人觉得，节后疲乏就要睡懒觉，多睡就能解乏。对此，陈佳林表示，“《黄帝内经》云：春三月……夜卧早起。春回大地，人体的阳气开始趋向于体表，肌表气血供应增多而肢体反觉困倦，睡懒觉并不利于阳气的开发，应早睡早起，在清晨保持放松、舒适的衣着打扮，有助于阳气的开发。但‘夜卧’并不代表可以很晚睡，应在子时(晚11点~凌晨1点)前入睡，并在午时(中午11点~13点)休息片刻。此二时若能得到充足的休息，更有助于人体阴阳平衡，对健康大有裨益。”

●应对建议

长假过后，上班族和学生不宜长时间伏案工作或学习，建议多起身到室外活动肢体，让身心动起来，促进肢体和思维的协调反应。另外，敲打肝胆经有舒筋通络、疏肝利胆作用，还可帮助调节情绪、促进消化吸收。敲肝经：手握空拳，循着双下肢内侧，从下往上(从小腿中段至腹股沟)敲打。敲胆经：手握空拳，循着双侧大腿外侧中线(从髋部开始到双膝)，从上向下敲打。每日1~2次，每次5分钟左右为宜。

3

眼睛干涩：少用电子产品，温毛巾敷眼

春节长假结束，很多人就觉得眼睛干、涩、痒、怕光、看东西模糊，明明睡够了，眼睛还是又累又难受，这很可能是节后干眼症找上门了。

宁夏眼科医院角膜与眼表疾病科主任医师、眼科学博士李慧平介绍：“干眼症患者临床表现不尽相同，患者常有眼部干涩感、异物感、烧灼感、分泌物增多等症状，有的还会出现眼痒、畏光、眼红以及视物模糊、视力波动等症状。干眼症的发生与多种因素相关。春节长假，有些人迷恋熬夜打游戏、追剧，长时间盯着电子屏幕，睫状肌痉挛，调节能力下降，泪液分泌减少，更容易导致眼睛疲劳和干涩等不适。”

●应对建议

节后如何缓解眼

睛不适？最重要的是减少手机等电子产品的使用时间，建议使用电脑、手机等电子产品时每20分钟就停下来眨眼20秒。不要在暗环境中玩手机。日常饮水要充足，维生素与高蛋白的摄入有助于保持良好的眼部健康。眼睛干涩的时候，也可使用蒸汽眼罩或者将毛巾放入40℃~45℃的温水中拧干，敷在上、下眼皮，每次热敷10~15分钟。

李慧平博士同时提醒，干眼症有很多类型，不同原因导致的干眼症治疗方法也不尽相同，需根据患者的病因及病情，采用个体化治疗和综合治疗。不宜自行滥用缓解眼干的眼药水，因为部分眼药水会添加防腐剂、抗生素等，滥用有可能加重病情。

4

颈椎「亮红灯」：加强运动，放松颈肩部肌肉

春节假期本是放松修整的好时机，可不少人却把时间全交给了手机，一刷就是一整天，快乐是暂时的，颈椎的“报复”却来得很快。24岁的小吴整个春节都宅在家，每天抱着手机追剧、刷短视频，躺着、趴着、歪着，怎么舒服怎么来。可假期最后一天，她突然感到脖子僵硬酸痛，还伴随头晕、头疼。到医院检查拍片后，医生确诊她患上了颈椎病，因颈椎压迫导致头部供血不足，才引发了一系列不适症状。

宁夏医科大学总医院心脑血管病医院康复科主任医师张跃全表示，每到长假结束，因颈椎不适前来就诊的患者就明显增多。“长假后颈椎出现问题，往往与长时间低头使用手机、窝在沙发上追剧有关。此类姿势会使颈椎长期处于前屈或

扭转状态，打破原有的生理曲度，增加椎间盘压力，同时导致颈部肌肉持续紧张、疲劳。短时间内可能只是脖子酸胀、僵硬，但若反复发生，不仅会加速颈椎退行性改变，还可能压迫神经，引发上肢放射性疼痛、麻木，甚至持物无力等表现。”

●应对建议

节后颈椎“报警”，及时调理才能缓解不适。首先要改掉不良习惯，不低头久坐、不蜷缩卧床看手机，看电子设备时保持平视，每隔半小时就起身活动。其次要加强运动，选择跑步、打球等全身性运动，放松颈肩部肌肉。日常还可以做简单的颈椎保健操，活动头及双上肢，做前屈、后伸与旋转动作，既能缓解肌肉疲劳，又能增强颈肩部肌肉力量，提升颈椎稳定性。