

# 如何快速摆脱节后综合征? 市中医伤科医院康复医生有妙招



▲图片来自网络。

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/尚睿君) 春节假期倏然而去,快乐时光似乎很短暂,很多人的身心还沉浸在假日无限美好中,无法自拔,于是节后综合征应运而生,颇有些难受、无奈。

株洲市中医伤科医院康复科医生吴宗蔚介绍,节后综合征已是老生常谈,其在心理上、生理上出现双重症状,如心理落差、精神萎靡、心烦,甚至是焦虑,还有疲惫、哈欠不止、食欲不振,甚至是头晕、恶心等。其存在个体差异,一般不被视为一种疾病,但也不是一种矫情的表现,绝大多数人可通过自我调节予以摆脱,极少数人可能需要就医。

吴宗蔚表示,今年春节适逢多数人“阳康”后不久,身体刚经历一场消耗战,其自身能量相当枯竭,从中医说就是元气大伤,正气不足,咳嗽、咯痰、胸闷、头痛、倦怠乏力、失眠多梦等依然存在于人群中。再加上假期里大吃大喝、晚睡晚起、缺乏锻炼等不加节制的做法则使消耗更甚。

## 心理上

出现节后综合征是人之常情,莫自责内疚,这里推荐几个穴位按揉,每天坚持按揉三阴

交、曲池、合谷、内关等穴位,每个穴位按揉约10分钟左右,有助于滋阴养血、宁心安神。

## 饮食上

广大市民应管住嘴,莫大鱼大肉暴饮暴食,回归荤素搭配合理膳食,不给肠胃添负担。这里推荐几款药膳:

**川贝雪梨猪肺汤**  
材料:猪肺半个,川贝母10克,雪梨4个。  
适宜人群:咳嗽痰多,粘稠难咯,咳吐黄痰,目赤唇红,口苦作渴等。

做法:猪肺切厚片,泡水洗净,放入开水中煮5分钟,捞起过冷水,滴干水;雪梨洗净,连皮切四块,去核,川贝母洗净;把全部材料放入开水锅内,待大火煮沸后,小火煲2至3小时。

**黄芪蒸鸡**  
材料:生黄芪片30克,母鸡600克,盐、黄酒、葱、姜各适量。  
适宜人群:身体虚弱、四肢乏力、头晕、活动后气促、动则出汗、语声低微等。

## 运动上

很多市民“阳康”后不久,运动主张宜稳不宜急,按照“方式、频率、时间、强度”的顺序调整循序渐进,逐步地恢复到以前的活动量、工作量,千万不能急于求成。如之前患有肺炎、心肌炎,则建议先前往康复门诊进行心肺功能评估。如有呼吸困难、咳嗽、胸痛、心慌、气短等症状,则应休息并避免运动。

可用鼻子缓慢吸气,吸气时最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动;呼气时,最大限度地向外收缩腹部,胸部保持不

动。吸气3秒,吐气6秒,训练时间3分钟左右为宜。

也可采取舒适坐位或卧位,将舌尖抵住上颚,全程保持不动。分开嘴唇用嘴呼气,发出嘶嘶声。然后闭上嘴唇,用鼻子静静地吸气4秒后,屏住呼吸7秒,再次用嘴呼气8秒,这样一个完整的呼吸循环,再次吸气时为一个新的呼吸循环。4个循环为一个周期,每天练习2次。

如在运动过程中出现疼痛、胸痛、气短、疲劳等症状,应立即停止运动,及时就医。

# 春节期间不做“小糖人” 这些抗糖秘籍请收好

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/谭盼盼) 新春佳节朋友聚会、家人聚餐,糖友们如果在春节期间没有管住嘴可能会导致血糖水平不稳定诱发一些并发症。那么糖友想要欢度春节,该如何做?

## 兵马未动,粮草先行——备足药物

清点家中降糖药物,及时补充,保证春节用药。如果血糖波动较大,提前至门诊调整用药方案,尽量将血糖调至目标范围并保持稳定。亲朋聚餐,应规律服药,三餐定时定量,避免因忘记或者漏服降糖药物引起血糖波动或者升高。

## 运筹帷幄,精准掌控——定期监测血糖

春节期间,根据自身情况,适当增加监测血糖的次数。如聚餐后、饮酒后、熬夜后、运动后以及漏服药物、发生低血糖等情况时。监测血糖可以帮助糖友及时了解血糖变化,及时发现高血糖与低血糖,避免意外的发生。

## 山肤水藜,浅尝辄止——吃动平衡,合理膳食

烹饪方式尽量选择蒸、煮、炖、拌等,尽量少吃或者不吃煎炸食品,可以多吃素食,如各种青菜、菌类、豆制品等。坚果是过年备受大家喜爱的年货,但其属于富含脂肪的高热量食品,为保持血糖稳定,建议糖友浅尝辄止,不宜多食。

同时,亲朋欢聚,以茶代酒,点到为止,不要喝混酒,更不宜空腹饮酒,饮酒时不要耽误正常进食。

另外,健身计划不能断,可以约上好友一起跑跑步、打打球,健康聚会,对于有外出旅游、走亲访友的糖友,一定要随身携带含糖食品或糖果,以备发生低血糖时急用。

警惕糖尿病保卫健康 我们在行动

# 人生的甜度 自己掌控!

# 株洲晚报

# 长沙至株洲将新建城际铁路 连接长沙星沙、黄兴以及株洲经开区、河东中心城区、武广等片区

兔年第一个工作日,一个长株潭都市圈的重磅消息“官宣”——长株潭都市圈多个轨道交通建设项目,已获国家相关部委审核同意实施。根据布局,长株潭都市圈近期计划推进建设10个轨道交通项目,预计新建里程376公里,总投资约963亿元。

## 圈出一个“大外环” 长株城铁画出重要“一竖”

“轨道上的长株潭”简单来说,就是要形成干线铁路、城际铁路、市域(郊)铁路、城市轨道交通的“四网融合”。再来看看这次“官宣”的项目有哪些。

干线铁路包括加快建设长沙至赣州铁路;作为长赣铁路的“配套”,建设云贵厦联络线、西南联络线并预留与京广铁路联络线接轨条件,与京广、沪昆高铁主干线衔接串联;研究布局长沙至九江铁路城域网段,构建对接长三角等城市群高铁新通道。

城际铁路包括建设长沙至株洲城际铁路;研究布局长株潭城际铁路与武广高铁联络线、暮云至湘潭北站联络线建设;远期布局长沙至湘潭、岳阳、衡阳等城际铁路,预留长株潭城际铁路向周边市县延伸条件。

市域(郊)铁路包括建设长沙至宁乡市域(郊)铁路;建设长沙至浏阳市域(郊)铁路黄花机场至浏阳市段,与既有长沙磁浮快线贯通。

重点说说长沙至株洲城际铁路。这条城铁,画出了长株潭都市圈轨道交通重要“一竖”。项目北接长沙地铁3号线螺蛳塘,向南至株洲株塘站。连接长沙星沙、黄兴等片区,以及株洲经开区、河东中心城区、武广等片区。

从示意图可见,未来这些项目建成后,圈出了长株潭轨道交通一个“大外环”。

## “一小时通勤圈”红利释放 株洲市民可更便捷往返长沙

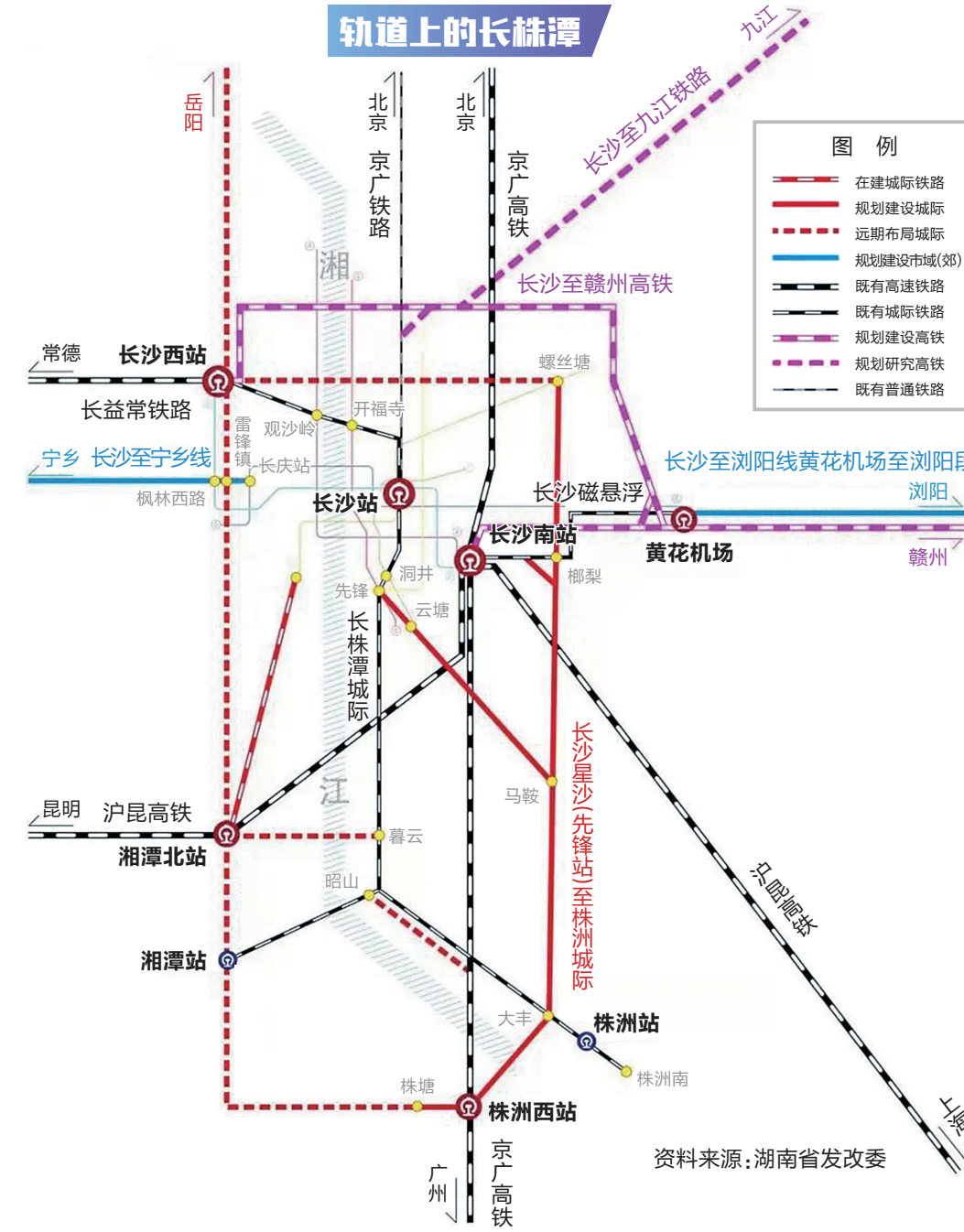
根据规划,到2027年,长株潭都市圈轨道交通总规模1460公里左右,覆盖所有10万人以上重点片区。长株潭主城区间及周边重要城镇间基本形成“一小时通勤圈”,与周边主要城市、长三角和粤港澳大湾区等城市群实现1.5小时、3小时通达。

交通快线,更是经济发展快线。大项目开建,真金白银投入,首先,将进一步加速长株潭融城,壮大长株潭区位优势。

这些年,随着长株潭城际铁路运行、长株潭城际轨道交通西环线一期工程试运行,乘坐城铁的“候鸟族”越来越多。

三市呼唤,加密轨道交通网,实现“由线到网”。以新建长株城铁为例。株洲经开区是株洲融城的“桥头堡”,长株城铁将串联起株洲经开区、中心城区和长沙东部城区。对于株洲市民来说,可以更便捷往返长沙;对于经开区打造北斗产业名城,不用担心因交通留住不住人才。

可以说,交通先行,将促进要素流通,引导优化都市圈空间结构,大大加快同城化进程。



资料来源:湖南省发改委

## 建设市域(郊)铁路 株洲有望“尝鲜”

建设市域(郊)铁路,对湖南来说是个新鲜事。市域(郊)铁路,作为城铁与地铁的“中间款”,能深入街道、乡镇,通达性比高铁、普铁好得多,恰恰符合县域组团现状。

有了市域轨道的“下沉”“铺路”,县域经济首位度有望进阶,长株潭城镇化建设大步流星。

另外,长株潭绿心有望迎来一条轨道交通——长沙暮云东至株洲经开区市域(郊)铁路,串联长株潭生态绿心内重大公共服务设施,未来乘公共交通出入绿心中央公园更便捷。

另外,长株潭绿心有望迎来一条轨道交通——长沙暮云东至株洲经开区市域(郊)铁路,串联长株潭生态绿心内重大公共服务设施,未来乘公共交通出入绿心中央公园更便捷。

有了市域轨道的“下沉”“铺路”,县域经济首位度有望进阶,长株潭城镇化建设大步流星。

# 待业者注意啦 政府搭台帮你找工作 1550余家企业将提供30000余个就业岗位

本报讯(株洲晚报融媒体记者/何春林 通讯员/刘创) 1月29日,我市启动第七届“春风行动·百企万岗”稳就业专项活动暨“就业援助月”专场招聘会,为企业“招兵买马”,促进求职者在家门口实现高质量充分就业。此次活动由人社局、市工信局、市民政局、市交通运输局、市卫健委、市乡村振兴局、市退役军人事务局、市总工会、团市委、市妇联、市残联等单位联合主办,将从1月持续至3月。

有招聘需求的用人单位登录(hnzzrc.com)点击“企业参会”或“我要报名”,登录企业后台→发布招聘职位→提交审核→审核通过后开始接收简历、预约面试。求职者可以通过手机端登录“诸事达”App,点击菜单栏“求职招聘”,查询职位信息,投递简历,参会求职;登录“株洲市政府公共就业服务平台”,查询职位信息,投递简历,参会求职。

“春风行动·百企万岗”稳就业专项活动已累计提供岗位超过60万个,服务企业20万家次,促成近12万人达成就业意向。2023年,我市将继续在流量大的广场、乡镇、社区举办各类专场招聘会33场,包括中车、三一

等国企在内的1550余家企业,将在招聘会中提供30000余个就业岗位。



扫二维码 查看招聘会 场次时间、地点。



微信公众号