

如何告别节后综合征



春节9天长假结束，不少人从放松的假日模式切换回工作学习节奏时，纷纷遭遇“节后综合征”：晨起困难、昼夜颠倒、食欲不振、烦躁焦虑、注意力不集中等问题接踵而至。针对这一现象，云南省疾病预防控制中心疫情监测/突发公共卫生事件处置中心专家郭卉为大家送上科学调理指南，助力快速收心，平稳回归日常状态。

郭卉介绍，“节后综合征”并非疾病，而是假期中作息、饮食、生活节奏被打破后，身体和心理出现的暂时性不适反应，通过科学的方式循序渐进调整，便能有效缓解。



作息渐进调整，让生物钟归位

春节期间熬夜聚会、刷刷娱乐等行作为极易打乱人体生物钟，这是引发节后睡眠紊乱的核心原因。郭卉提醒，调整作息切勿“断崖式”硬熬，建议采用循序渐进的方式：每天比假期的入睡和起床时间各提前10至30分钟，逐步过渡到日常作息，避免大幅调整引发身体不适。

同时，打造睡前仪式感能有效助力睡眠：睡前1小时放下手机、电脑等电子产品，通过泡脚、听舒缓音乐、阅读纸质书等方式让大脑放松；卧室保持安静、黑暗的环境，为睡眠营造良好条件。晨起后不要赖床，按时起床到户外晒太阳，配合简单的拉伸、快走等运动，唤醒身体机能，帮助快速调节生物钟，让生活节奏重回正轨。

清淡规律饮食，给肠胃“减负回血”

长假期间大鱼大肉、暴饮暴食、饮食不规律，让肠胃长期处于“超负荷”状态，节后易出现腹胀、消化不良、食欲不振等问题。郭卉表示，肠胃调理的核心是清淡饮食、规律三餐。

首先要减少油腻、辛辣、甜食的摄入，多吃蔬菜、水果、糙米、燕麦等粗粮，补充膳食纤维，促进肠胃蠕动；其次保证每日足量饮水，多喝温水、淡茶水，避免浓茶、咖啡对肠胃的刺激；最重要的是恢复三餐定时定量的习惯，让肠胃逐步恢复正常的消化功能，从“油腻模式”切换到“清爽模式”。

做好心理缓冲，让大脑高效“收心”

从假期的松弛状态转向工作学习的紧张节奏，出现烦躁、焦虑、注意力不集中等情绪，是正常的心理反应，无需过度担忧。郭卉建议，先给自己设置1至2天的心理缓冲期，不要一开始就给自己施加过大压力，逐步适应工作学习的节奏。

工作学习中可采用“分段模式”，每专注1小时就休息10分钟，避免过度疲劳导致效率降低；提前规划每日内容，将大目标拆解为一个个易完成的小目标，按重要和难易程度排序推进，能有效提升成就感，缓解畏难情绪。此外，下班后或放学后做些自己喜欢的事，比如运动、养花、听音乐，及时释放压力；同时学会接纳自己的“不适应”，不要因一时进入不了状态而焦虑，循序渐进才能慢慢找回最佳状态。

郭卉表示，假期的团圆与放松是为了更好地出发。节后调理的关键在于“循序渐进”，从作息、饮食、心态三方面逐步调整，便能快速摆脱“节后综合征”。新的一年，保持三餐规律、作息安稳的生活习惯，才能以饱满的精神状态、轻盈的身心，奔赴新的工作和学习，稳稳守住健康。

本报记者 陶彦然

这5种常见炎症或是“癌变警报”

生活中，几乎每个人都遭遇过“发炎”或“慢性炎症”，许多人对此并不在意。实际上，有些炎症看似只是小问题，却可能在身体里长期潜伏、持续发展，“小火慢炖”，发展到最后就变成了——癌症。

这5种常见炎症要重视

炎症不一定会癌变，但长期、慢性的炎症，确实会大幅提升患癌风险。浙江某医院肿瘤科主任医师江皓曾在医院微信公众号刊文指出，尤其是以下这5种炎症，一定要警惕。

慢性萎缩性胃炎→胃癌

幽门螺杆菌感染是萎缩性胃炎主要的致病因素。长期感染幽门螺杆菌会持续破坏胃黏膜，使胃黏膜反复损伤修复，进而引发胃黏膜萎缩、肠化生、异型增生，最终增加胃癌的发病风险。

病毒性肝炎→肝癌

慢性病毒性肝炎是导致肝癌的重要原因之一，主要是乙型（HBV）和丙型肝炎病毒（HCV）。

肝炎病毒在肝内持续复制，会对肝脏造成慢性损伤，如果不及时治疗，会发展为肝硬化，而肝硬化进一步进展，就可能变成肝癌。

肠炎→肠癌

中日医院消化科住院医师李婧涵2025年在科室微信公众号刊文表示，炎症性肠病患者的癌变风险

显著高于常人。由于肠道黏膜长期处于溃烂—修复循环，细胞分裂次数增加，因此癌变概率大大提升。数据显示，溃疡性结肠炎患者的癌变风险是普通人的2至6倍。

50岁以上人群或有肠癌家族史、肠病史以及有以上症状的高危人群，最好定期做结肠镜预防肠癌。

慢性胰腺炎→胰腺癌

慢性胰腺炎患者会伴随腹泻、消瘦、腹痛、组织病变等症状，如果反复发作，更容易导致胰腺纤维化、钙化，是胰腺癌的高危诱发因素。一旦有癌变倾向，患者会出现消瘦、血糖异常、尿液茶色、皮肤黄疸等症状，一定要重视。

宫颈炎→宫颈癌

宫颈炎虽然不会直接变成宫颈癌，却可能是导致宫颈癌的重要推手之一。长期慢性的感染可能导致宫颈部位炎症水平较高，容易感染人乳头瘤病毒（HPV），并且感染后不容易清除，形成长期反复的感染，进展为宫颈上皮内瘤变和宫颈癌。

减少身体炎症，养成10个好习惯

好消息是，抗炎并不需要昂贵的保健品，它恰恰源于生活中吃、喝、运动、睡眠和心情等这些最基本却又最重要的方面。

多吃彩色蔬果

中山大学肿瘤防治中心肿瘤内科副主任医师周婷2025年在医院微信公众号刊文指出，番茄中的番茄红素、蓝莓中的花青素、西蓝花中的萝卜硫素，都是天然的抗炎剂。水果和蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质、膳食纤维、植物化合物，具有较好的抗炎活性。试着让餐盘像彩虹一样多彩。

多选优质蛋白

优质蛋白质的来源有鱼、虾、家禽、鸡蛋、少量瘦肉、低脂乳制品、大豆食品、坚果等。与此相对，应尽量少食用加工肉类，并控制红肉摄入。

常吃点全谷物

燕麦、小米、荞麦、玉米、藜麦等都是全谷物。全谷物碳水化合物具有抗炎作用并有利于维持血糖水平稳定，是抗癌、抗炎饮食的重要成分。

适当喝茶和咖啡

适量饮用茶和咖啡。绿茶、红茶中富含没食子酸、黄酮、茶多酚等成分，它们对多种肿瘤有明确的预防效果。黑咖啡富含抗氧化物质，但应避免加糖和奶油。

减少促炎食物

尽量少吃含反式脂肪酸的加工

食品；控制高盐腌制食物（如咸菜、腌肉等），每日摄入量不超过5克。

每天都要运动

肌肉收缩会分泌一些细胞因子，此类物质进入血液循环中可减轻炎症反应。建议每周进行3至4次30分钟以上的中等强度有氧运动，搭配力量训练，让肌肉量与保护力同步增长。

坚持戒烟限酒

烟草中的尼古丁激活炎症小体，酒精代谢产物乙醛直接损伤黏膜，都是强促炎因素。

保持规律作息

四川省肿瘤医院肝胆胰外科主治医师杨钦焱2025年在医院微信公众号刊文指出，每晚保证7至8小时睡眠，睡眠不足会升高皮质醇和炎症因子水平。尽量保持规律作息，固定时间入睡和起床，帮助身体建立健康的生物节律。

学会释放压力

保持乐观的心态也能够帮助远离炎症。长期生活在压力下，人体内分泌紊乱，会促进炎症的发生。学会释放压力，每天做10分钟深呼吸练习就能显著改善。

远离有污染的环境

避免接触有害物质，注意室内卫生清洁，尽可能不要用染发剂和杀虫剂，远离强酸、强碱和甲醛等化学物质。 据人民日报健康客户端