

# 长假结束，教你告别“节后综合征”

城阳区人民医院心理专家支招：循序渐进，不要过早进入“卷”的状态

春节长假结束，生活中、网络上又响起此起彼伏的“不想上班”“不想上学”的声音；“旅行党”“聚会党”出现各种不适症状，这就是“节后综合征”。

“节后综合征”是指人们在假期之后出现的各种生理或心理不舒服的表现。如在节后上班的前两三天里感觉提不起工作的兴趣，工作效率低，头昏脑胀，身心乏力，并有头痛、食欲差、瞌睡等种种不适，有的甚至会有情绪低落、焦躁不安等不良情绪反应。针对节后综合征，青岛市城阳区人民医院提供了几种应对办法，帮助市民朋友减轻症状，元气满满回归工作生活。

**症状一：上班、上学恐惧症**

春节假期大部分人的状态就是走亲访友、吃喝玩乐，生活极不规律，日常节奏被彻底打乱，重新回到工作、学习状态，不少人会产生抵触情绪。因此，针对该类症状者，除了要提醒自己工作、学习的重要性，不妨尝试着静下心来，提前进入预上班、学习模式，并给自己一个好的心理暗示：假期后第一个工作日，一切会好，加油！

**症状二：作息紊乱症**

连续多天假期，想必很多人都会兴奋地睡不着觉，聚会、旅行、刷视频、打

游戏、娱乐，睡眠严重不足，假期结束经常会出现精神萎靡不振或者失眠兴奋。因此，针对这类症状者，假期过度劳累后，要调整作息，保证充足睡眠，每晚可以用热水泡脚，按摩脚心，促进血液循环，缓解疲劳状态。同时每天控制电子产品使用时间，做到睡前少看手机电脑，以便快速进入睡眠。

**症状三：消化不良症**

春节假期也是吃货们吃大餐，增加脂肪的一段时间，大量油腻食物和碳水化合物，在短时间内堆积，不仅给肠胃造成负担，还可能产生腹痛腹胀等症状，严

重时还会出现上吐下泻的情况。因此，针对这类症状者要注意调整饮食结构，营养要均衡，不给肠胃太多的负担，适当运动，既能调理身体，又能振奋精神。

城阳区人民医院心理专家提醒，长假结束后刚开始的工作、学习安排强度不宜太大，合理安排节后第一周工作计划，最好循序渐进，给身心一些适应时间，在上班学习休息之余，可和同事、朋友、同学之间分享节日趣闻，亦或是闭目养神，聆听舒缓音乐等，不建议过早进入“卷”的状态，避免因节奏突变导致疾病。观海新闻/青报全媒体 记者 吴涵

# 立春时节保护阳气 养生正当时

城阳区人民医院中医科提醒：要“春捂”保暖

立春为春季伊始，二十四节气之首。立春期间，气温、日照、降雨，开始趋于上升、增多。立春过后，人体内的阳气也随着春天的到来而向上、向外升发。因此，青岛市城阳区人民医院中医科专家提醒，在饮食、起居、运动等方面都要顺应春阳升发这一特点，在调摄养生中注意保护阳气。

饮食调养要注意春季阳气初生的特点，适当多吃些辛甘发散之品，如：葱、姜、蒜等辛味食物，助阳气生发；宜经常使用芽菜、油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等。少食酸收之味，因酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，如橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅

等。贝类、海鲜水产品也应少吃。

芽菜在我国有着悠久的栽培和食用历史。传统的芽菜通常指绿豆芽、黄豆芽和蚕豆芽等豆芽菜。而现在我们生活中的芽菜远不止这些，比如香椿芽、枸杞芽、花生芽、萝卜芽、荞麦芽、苜蓿芽、花椒芽等都是日常生活中常见的芽菜。爽脆可口的芽菜富含维生素与膳食纤维，或炒食，或凉拌，或腌制。清爽可口，能清热利湿、健脾和胃，适合立春食用。

立春时节气候变化剧烈，在此期间阳气渐生而阴寒未尽，自然界的阴阳之气正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。俗话说，“打春冻人不冻水”，立春后天气乍暖还寒，空气温度虽然有了一定的上升，但冬天的寒气并未彻底消散，时

不时还会来一场倒春寒。人体一旦受到寒气的侵犯，毛孔就会自动闭合，使处于升发过程中的阳气受到抑制。

立春气温不稳，别急着减衣，重点护住头、背、脚，以防气温骤然下降，风寒入侵。“春捂”要求人们对棉衣“不可顿去”。否则，就会出现“一向单衫耐得冻，乍脱棉衣冻成病”的情况。特别是老人，身体本来就较虚弱，对寒气的抵抗力较弱，更需要捂一捂。“春捂”还讲究下厚上薄。人体的下半身离内脏比较远，气血本来就不如上半身充足，防寒能力不足。所以，春捂的时候上身可以少穿一点，但是下半身却不能被冻着，裤子、鞋子和袜子都要保持一定的保暖性。

睡眠时间也要有保证，顺应阳气升发，早睡养肝血，早起畅肺气，每天保

证7—8小时的睡眠。除此之外，还要选择节奏和缓的运动，如散步、慢跑、春游、放风筝、打太极等，让身体气血流通，提升免疫力。运动时间选上午10时到下午4时，避免过早过晚。需要注意的是，立春时节，运动不宜过度剧烈，不宜大汗淋漓、气喘吁吁，否则可能耗伤阳气，对养生不利。为了防控春季呼吸系统的高发病，建议在晨起后或饭后散步时，可以同时做一些揉肺运动。专家介绍，肺经在手臂的内侧，它经过肩窝后开始向下延伸到大拇指，所以取它上下两端的穴位按摩就会有很好的效果，而且这两个穴位比较好找，一个是在肩窝位置的中府，另一个是大拇指的少商穴，用手点按掐揉即可。

观海新闻/青报全媒体 记者 吴涵

## 最强医声

## 巧用达芬奇机器人辅助 市立泌尿外科专家高健刚不断突破难题

最好的医生、最好的医术、最应该听的医者之声。《最强医声》是围绕青岛市市立医院各个学科的最强之处打造的全新栏目。本期《最强医声》邀请到的专家是市立医院泌尿外科中心东院泌尿外科主任高健刚，从事泌尿外科20年以来，他几乎横跨了从开放手术到微创腔镜手术，再到机器人腔镜手术的时代，见证现代医学技术的日渐突破。

“超一流”的手术精度，“定身魔法”般的稳定性，在外科手术室里，谁能如此神奇？这就是达芬奇机器人，有了这位“顶尖大师”的协助，泌尿外科专家高健刚不断突破疾病难题。

核磁共振的黑白影像里，59岁患者周先生的前列腺上有一处可疑病灶，没有任何症状，查体发现前列腺特异性抗原PSA升高，他随后做核磁共振。影像学检查、前列腺穿刺，结果共同指向了前列腺癌。

前列腺癌，是中国男性恶性肿瘤的第六大杀手，每年有超过11万人被诊断出患有前列腺癌。它是人体最大的附属性腺，就像一个倒置的栗子形，位于膀胱与尿道之间，这片区域处于盆腔深处，空间极为狭小。传统开腹手术创伤极大，在微创腔镜手术成为主流的今天，其特殊的位置，使腹腔镜前列腺癌

根治术在微创泌尿外科界被公认为是最困难的手术之一。

作为手术室里的“变形金刚”，达芬奇机器人以其3D高清立体成像、10倍+放大效果、机械臂540°旋转，避免了人手因为疲劳造成颤抖等问题，还克服了腹腔镜器械因为角度视野等问题造成的操作困难，超高的稳定性和精度让手术操作效果达到极致。

在达芬奇机器人的辅助下，高健刚为周先生施行手术。精细的分离和切除前列腺，重建尿道。1个多小时后，周先生的手术顺利结束了。术后第三天，他已经准备出院回家了。

据高健刚介绍，市立医院是山东地区引进机器人较早的医院之一，从2019年开始，到现在已经接近1000台了。随着技术不断创新，在前列腺癌根治领域，达芬奇机器人手术还在不断创造着更多的可能。作为现代医学中的一项突破性技术，达芬奇手术机器人在外科医生灵巧的操控下，达到了更安全、更精准、更高效、更微创的手术效果。 吴涵 张小青



高健刚

## 健康青岛

## 守护心脏“不停摆” 市立医院专家科普心衰绝地求生之法

心脏仿佛一台强大的“发动机”，为生命注入源源不断的活力，而心力衰竭是一种心脏泵血不佳的疾病，被称为心脏病中的“癌症”。如何预防心衰的发生？一旦患上心衰又该如何绝地求生？本期《健康青岛》邀请到青岛市市立医院保健中心保健三（心内科）主任戴红艳，同市民科普关于心衰的相关话题。市民还可以关注青岛市市立医院官微了解相关内容。

心脏病虽然分类复杂，但其病因只有一个，那就是心脏“没劲”了，这种状态被称为心力衰竭。心力衰竭是一种心脏泵血不佳的疾病，可引起肿胀、呼吸困难和疲倦感等症状，死亡率较高。心衰是各种心脏疾病严重的终末阶段，又被称为心脏病“最后的战场”。

今年74岁的刘先生看起来身体健康，但最近这半个月，他感觉越来越力不从心，躺着非常困难，憋得上不来气；走几十步就要站一会。戴红艳带领心衰团队迅速查找病因，发现患者除了既往的左心疾病相关的心衰，相关的肺动脉高压之外，还合并了慢性血栓栓塞性肺动脉高压。经过半个多月积极治疗，刘先生的病情持续好转，心脏超声显示，左室恢复正常大小，收缩功能由重度变为轻度，临床无不适症状。

据戴红艳介绍，导致心衰的原因有很多，要把这几种原因综合处理，才能恢复得更好，回家坚持按照医嘱用药，定期回来复查，根据治疗状况，随时调整药物的使用，切忌患者擅自停药或者换药。

戴红艳提醒，心衰加重分为两种情况：一种是心衰急性发作，最大的特点是“快”，患者瞬间或在一天内出现严重的病情加重；第二种是慢性心衰急性发作，既往患有心衰，经治疗后病情平稳，但由于一些诱因，心衰突然加重。而心衰加重的最主要临床表现为呼吸困难、疲乏、腹胀、纳差、肺部啰音、水肿再次出现或加重等。

因此，除了要谨遵医嘱积极配合治疗，患者平时要做好自我管理，避免心衰加重。其中，体重管理最为重要。患者每天早上空腹时，去掉厚重的衣服，解完大小便之后称体重。如果两天之内体重超过三斤，意味着体内储存了过多的水分，心衰症状会加重。另外，患者要少吃盐，每天在家里量血压、量心率，及时复诊。心衰患者还可以在能承受的范围，开展走路、骑自行车、太极拳等运动。 吴涵 张小青



戴红艳

《最强医声》播出时间

QTV-2首播：周六10:00 重播：周一9:50

《健康青岛》播出时间

QTV-2首播：周六10:20 重播：周二9:30