



春节过后 找回健康好状态

——大同守佳消化病医院专家手把手教你节后护胃肠

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

“假期吃嗨了、玩累了，春节过后一上班，不是胃胀反酸，就是浑身提不起劲儿……”很多重返工作岗位的人们，刚起假会出现精神不振、胃胀胃痛、便秘腹泻等不适症状。本刊记者在采访大同守佳消化病医院时发现，节后消化内科门诊量较平日增长20%，其中急性肠胃炎、消化不良、胰腺炎等病例占比近四成。

节后肠胃不适的核心诱因

记者问：“为什么节后肠胃不适的人明显增多？”大同守佳消化病医院院长曹玉文说：“原因多是在假日大家在饮食、作息、运动三方面的失衡所致。”

首先是饮食失衡。假期中，人们常常摄入过多高脂、高糖、高油食物，这些食物会加重胃肠消化负担，导致在胃肠道停留时间过长，引发腹胀、消化不良。同时，暴饮暴食后，容易出现“饥一顿饱一顿”的饮食节律，打乱了胃酸分泌节奏，损伤胃肠黏膜。此时，有些人

还会进食剩菜剩饭，若处理不当，易滋生细菌，引发肠胃感染。

其次，作息紊乱也会影响健康。熬夜娱乐、晚睡晚起，不规律的作息会破坏生物钟，导致内分泌紊乱，进而影响肠道菌群平衡，出现便秘或腹泻。睡眠不足让身体抵抗力下降，病菌有机可乘，增加患病风险。

再者，运动缺失也是重要一环。多数人久坐不动，导致胃肠蠕动减慢，代谢效率降低，加重消化负担，引发体重增加、肢体僵硬。

消化道病警人声

五十岁的市民王先生，春节期间流连于家庭聚餐和朋友宴请之间，顿顿离不开大鱼大肉，还经常熬夜打牌、吃宵夜。假期最后一天，他突然出现剧烈腹痛、频繁呕吐症状，被紧急送往大同守佳消化病医院就诊。经检查，他被诊断为急性胰腺炎，幸好就医及时，未出现严重并发症。

年初四70多岁的秦女士因过量食用油腻食物、甜食，引发严重腹胀、腹

泻，连续两天无法正常进食。还有三十岁的曾先生因长时间熬夜、饮食不规律，出现腹痛、烧心等症状。饮食失衡、作息紊乱，看似短暂放纵，可能引发胃肠功能紊乱、胰腺炎等疾病，严重时甚至危及生命。

为帮助市民快速“满血复工”，轻松应对节后工作生活。大同守佳消化病医院专家给出四点建议，分别是饮食、作息、运动和就医。

在饮食调理方面，遵循“清淡为主、循序渐进”的原则。规律进餐，固定三餐时间，每餐吃到七八分饱，避免过度饥饿或饱食。调整饮食结构，减少油腻、辛辣、生冷食物摄入，多吃蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物，促进胃肠蠕动。同时，每天要保证1500~2000毫升的饮水量。对于胃肠功能较弱的人群，可适量食用山药、南瓜、小米粥等易消化食物，避免加重胃肠负担。

作息调整需注重“早睡早起、顺应节律”。恢复正常作息，每晚11点前入睡，保证7~8小时的充足睡眠，逐步调整生物钟。睡前应减少电子设备使用，避免蓝光刺激，可热水泡脚、听轻音乐等

方式放松身心，提高睡眠质量。

运动应遵循“循序渐进、量力而行”的原则，避免突然进行高强度运动。初期可选择温和的运动方式，如饭后散步15~20分钟、顺时针按摩腹部等，促进胃肠蠕动。后续可逐步增加运动强度，选择慢跑、健身操、八段锦等运动。若出现轻微的胃肠不适，可通过上述方法自我调理。但如果出现剧烈腹痛、呕吐、腹泻、便血、发热等症状，或不适持续超过3天未缓解，应及时就医，切勿盲目用药。尤其是有慢性胃炎、胰腺炎、糖尿病等基础疾病的人群，要密切关注身体状况，遵医嘱调理。

春节已过，想要快速恢复健康状态，关键在于把饮食、作息、运动这三件事重新调整到位。只要按照文中提到的方法，循序渐进，坚持落实，不用急于求成，身体自然会慢慢回到舒适、轻松的节奏。大同守佳消化病医院希望大家都能以科学的方式呵护肠胃，调整状态，用饱满的精神和健康的体魄，开启新一年的工作和生活。

预防痔疮 从生活点滴做起

虽然痔疮并不是什么大病，但它却能给我们的日常生活带来不小的麻烦。大同新和医院肛肠科主任李裕提醒，预防痔疮，需要从生活点滴做起。

清淡饮食

饮食要均衡，少饮酒，尽量避免进食过多的辛辣刺激性的食物，如辣椒、麻辣烫、火锅等。因大量摄入这些食物后会抑制肠蠕动，导致大便干燥。

多吃富含纤维的食物，如全麦面包、燕麦、豆类等，不仅能够提供身体所需的营养，还能帮助我们保持肠道通畅，减少便秘的发生。此外，要多喝水，水果和蔬菜中的水分和纤维素也是预防痔疮的好帮手，它们能够软化粪便，减轻排便时的压力。

适当运动

久坐会增加肛门部位的压力，容易引发痔疮。因此，要让自己动起来。找到适合自己的运动方式，养成规律运动的好习惯，无论是散步、慢跑、游泳还是瑜伽，每天可进行10~20分钟的有氧运动，能有效地促进血液循环，缓解肛门部位的压力，改善排便情况。此外，提肛运动也是一个非常好的选择，简单来说，吸气向上提肛门，找找憋大便的感觉，屏气3秒，然后呼气放松肛门，早晚各一次，每次20遍，坚持做能够增强肛括约肌的力量，提高肛门的抵抗力。

培养卫生习惯

保持肛门部位的清洁是预防

痔疮的关键。同时，注意勤换内裤，选择透气性好的棉质内裤，避免穿着紧身裤或化纤内裤。此外，排便时不要过度用力，看书、玩手机等，缩短排便时间，最好控制在3分钟左右。上完厕所后，尽量使用柔软的卫生纸，避免使用粗糙的纸张擦拭，以减少对肛门的刺激。这些细节看似微不足道，但却是预防痔疮的重要一环。

调整心态

长期的精神紧张、压力过大可能导致肠道功能紊乱，进而引发痔疮。因此，要学会调整自己的心态，让生活更轻松。尝试一些放松身心的方法，如深呼吸、冥想、听音乐等。此外，保持良好的作息习惯，尽量不要熬夜，保证充足的睡眠时间，也能有效地缓解压力，预防痔疮。

定期检查

定期进行身体检查，及时发现并处理肛门部位的问题。如果发现自己有肛门不适、便血等症状，一定要及时就医，以免延误治疗。

及时治疗

痔疮的治疗与护理同样重要。治疗时，医生会根据病情选择合适的方法，如药物治疗、物理疗法或手术治疗。在治疗过程中，患者要相信医生，遵医嘱，不恐惧、不焦虑，科学治疗和良好的心态是治疗成功的有力保障。（武珍珍）

新年小目标：拒绝久坐 为健康加分

由于办公族的工作属性，平日里久坐在所难免。眼下，有不少人在新年制定了个人健康小目标——“拒绝久坐”。本刊请来原市三医院骨科主任马富恒，为读者科普长期久坐与脊柱健康之间的联系，以及如何利用生活细节来避免久坐。

久坐，积习已久伤腰椎

马主任介绍，久坐危害不像急性损伤那样来势凶猛，但它是常年积攒下来的隐患，在不经意间身体就会发生不良变化。“坐”这件事，看似舒适，“久坐”却代价巨大。

当我们坐下来，尤其是放松地倚靠

时，身体似乎得到了休息。但此刻，我们的脊柱正在承受比站立时更大的压力。这些压力不均匀地分布在椎间盘和肌肉上，时间久了，其结构就会发生变化。尤其是对于那些姿势不良、喜欢“葛优躺”的人来说，这些压力会成倍地增加，影响薄弱的椎间盘等软组织，造成慢性损伤。与此同时，那些本该用来稳定躯干的核心肌群逐渐减少了工作，就像长期闲置的机器部件，不使用它，功能会逐渐生疏。这种用力的不平衡，长期就成为腰椎很多慢性疼痛的根源。

避免久坐小贴士

避免久坐有效的方法是养成一些

简单、高效的习惯。设置定时提醒是个好办法。不妨将间隔定为30~40分钟，温和的提示音就好，让你意识到坐姿已经保持了太久。尝试把起身和某些日常小事绑定在一起。例如，接听电话时习惯性地站起来。这些小事本身无需额外花费时间，却能自然地微小活动嵌入你的日常生活。

有人以为，白天久坐没什么大不了，只要晚上或周末进行足够强度的锻炼，就能弥补身体的亏欠。其实，这种观念可能需要稍作调整。从身体机能的角度看，长时间静止引发的一些生理变化，比如肌肉僵硬、局部循环减缓，并

不能通过一次性集中运动完全抵消。相反，从冷却状态突然转入高强度运动，对肌肉和关节的要求较高，有时甚至会增加损伤风险。合理的思路是兼顾分布与集中：在日常工作中，通过小间断来维持身体的基本活跃度；同时，每周安排几次专门的运动时间，进行快走、游泳、慢跑或力量训练等运动。一张一弛两者结合，效果更为稳固。

日常生活中，坐、站、走动，三者有序循环，才是理想的状态。所以，制定改变久坐的习惯，让我们新一年筋骨强健、身体健康。

（孙晓娟）

“春捂”应当如何“捂”？



春捂

早春乍暖还寒，老年人因体质虚弱、阳气不足，需注重“春捂秋冻”的养生原则。那么，流传在人们口中的“春捂”到底该如何“捂”？原市五医院中医科大夫张夫山给出建议。

春季人体阳气初升，皮肤毛孔逐渐打开，若过早减衣容易导致风寒入侵，引发感冒、关节疼痛、呼吸系统疾病等意外。因此，不能过早换掉冬天的衣服，需随天气不断转暖，气温逐渐升高，再循序渐进地减少穿衣。头部、心胸不宜过热，而腰背、腿脚等需重点保暖。

湿热体质或青壮年人群可能无需严格“春捂”，而老年人、体弱多病者则需要特别注意。

究竟哪些部位需要重点“春捂”呢？

1. 下肢与足部：中医强调“寒从足生”，因此建议老年人穿保暖鞋，避免过度露脚，睡前可热水泡脚以促进血液循环。
2. 腰腹部：肚脐是脾胃阳气之源，受凉易引发腹泻；腰部为肾之府，需避免受寒导致腰酸背痛。
3. 关节部位：膝关节、肩颈等部位

易受风寒，外出时可佩戴护膝、围巾，避免直接吹风。

4. 背部：督脉循行于背部，是阳气汇聚之处，注意防风，可穿背心保暖。老年人“春捂”应该穿三层衣服。内层：选择速干透气材质，及时排汗。中层：以保暖为主，如羊毛衫、薄羽绒内胆。外层：防风防水外套，抵御春季多风天气。

此外，增减衣物应“先减上衣，后减下装”，遵循“上薄下厚”原则，优先保护下肢。（孙晓娟）

科学减肥 注意病理性肥胖

胡吃海喝，小伙身体多项指标异常

24岁的小陈身高1.8米，体重却高达140公斤。过年期间，各种聚会应酬不断，基本上每天都是大鱼大肉，顿顿喝酒。短短一个星期，他就胖了七八斤。因为家中有人患糖尿病，担心儿子太胖会增加患糖尿病的风险，假期结束，小陈的母亲赶紧带他来到新建康医院内分泌科就诊。

经详细检查和评估，医生发现小陈不光体重超标，还合并糖代谢、脂代谢及尿酸等代谢异常，必须进行减重治疗。该院内分泌科余俐敏医生为其量身制定了一套个性化的减重方案，包括饮食、运动及药物治疗等，并定期随访监测体重。

余俐敏介绍，由于假期里吃得好，动得少，导致不少人体重上涨。春节过后前来内分泌科门诊就诊咨询的患者明显增多，大部分患者属于单纯性肥胖，但也有少数可能是病理性肥胖，不容忽视。

女孩越减越肥，一查竟是甲减作怪

25岁的肖雨最近半年莫名胖了30多斤，一开始她以为是吃胖了，便开始去健身房锻炼，甚至节食减肥，可却一直瘦不下本，反而越来越胖，整个人也变得乏力懒动。今年春节回家后，亲戚朋友见面都说她胖了不少。自己明明吃得很少，却怎么也瘦不下来，她为此十分苦恼，于是来到医院就诊。

余俐敏详细询问了解到她平时有乏力、畏寒、嗜睡等症状，经过内分泌激素检测，结果显示她的甲状腺激素水平明显偏低，这才知道体重增加竟是因为甲减惹的祸。像她这种因为甲减导致的水肿和体重增加，应积极治疗原发病，遵医嘱补充甲状腺激素，随着甲状腺功能恢复正常，水肿减轻后，体重也会慢慢恢复。

余俐敏表示，甲状腺功能减退会导致人体长胖，主要是因为甲状腺激素合成及分泌减少，导致机体的基础代谢明显下降，此时人体处于低代谢的状态，容易引起水肿，导致体重增加。甲减患者的症状表现为倦怠乏力、畏寒怕冷、反应迟钝、记忆力减退、食欲不振等。他提醒，如果市民尤其是女性，有这些症状，要及时到医院就诊，对症进行治疗。

减肥避开这些误区，科学减重循序渐进

余俐敏介绍，肥胖不仅影响外观，更容易产生自卑、抑郁等心理健康问题，更重要的是会引发糖尿病、高血压、高尿酸血症、冠心病、睡眠呼吸暂停综合征、高血脂等疾病的发生。判断是否肥胖，一般可以使用体质指数（BMI）、腰围等选品综合判断。当BMI值为28以上为肥胖。另外，腰围也是评价腹型肥胖的重要指标，男性腰围大于90厘米、女性腰围大于85厘米，就属于腹型肥胖，而腹型肥胖者

因内脏脂肪过多，影响到脏器的正常代谢，对身体的危害很大，需要引起重视。

他提醒，春节过后减重不能盲目，也不能急于求成，应避免以下误区：一是完全不吃主食。如果长期不吃或少吃碳水化合物，会造成体内蛋白质流失，导致机体营养不良抵抗力下降，后期体重反弹明显。因此，减肥期间可用粗粮、杂粮代替精白米面，并控制总量。二是水果当正餐减肥。由于水果中含果糖，过量摄入的果糖会被肝脏转化为脂肪，导致体重增加，血脂异常、胰岛素抵抗产生等，并且果糖的代谢过程中不会产生饱腹感，因此很容易过量摄入。三是盲目服用减肥药物。市场上减肥药物种类繁多，长期服用不当会有副作用，造成营养不良、内分泌失调等，需要经过专业医师检查评估后指导用药。

专家建议，节后要清淡饮食，在控制量的基础上，多吃新鲜蔬菜和粗粮，饮食均衡，烹调方式采用蒸、煮、炖等，减少油、盐、糖的摄入，以减轻身体负担。同时，加强运动锻炼，通过运动来消耗脂肪，加速身体新陈代谢。科学的减肥速度是1周减1~2斤，减肥并非一蹴而就，只有长期坚持才能达到理想的减肥效果。当体重严重超标时，还是建议及时进行肥胖病因的筛查，看究竟是单纯肥胖还是病理性肥胖。（王瑞芳）

心理郁结不妨做做心理咨询

生活中，劳碌的人常有处于“身心俱疲”状态，但当某些身体与行为变化超出正常范畴，持续困扰生活时，这可能是心理发出的“求救信号”。很多人误以为心理问题只会表现为情绪低落或过度焦虑，却忽略了身体与行为上的隐性预警——当身体倦怠、行动力丧失等状况频繁出现，且无法通过正常休息缓解时，及时寻求心理医生的帮助，是对自己负责的选择。

如果身体出现持续倦怠，有时并非“懒”那么简单。很多人会将长期疲惫归咎于工作繁忙或睡眠不足，但心理因素引发的倦怠，往往呈现出“休息也无法恢复”的特点。比如，每天睡眠时间足够却依然昏昏沉沉，整天精力匮乏，稍微活动就感到体力不支，什么都懒得做，即便去做也无法完成；伴随不明原因的头痛、胸闷、心慌、肠胃不适等躯体症状，去医院检查却查不出器质性病变……这些问题有可能是长期的心理压力、焦虑或抑郁情绪引发的，市六医院专家介绍，坏情绪无法排解，会影响神经内分泌系统，导致皮质醇分泌紊乱，进而引发身体的慢性疲劳。这种“心因性疲劳”无法通过单纯的补充、进补改善，临床上若持续超过2周，且影响到正常工作和生活，就需要进行心理干预了。

还有的人表现为行动力丧失，其实是心理能量不足的表现。对任何事情都提不起兴趣，甚至连简单小事都无法应对，这并非“意志力薄弱”，而是心理状态亮起了红灯。比如，原本做事紧凑，兢兢业业，变得拖延惰性，啥事做起来都马马虎虎，工作、学习任务堆积如山却不愿动手；生

活中，懒得收拾房间、懒得社交，甚至懒得吃饭洗澡，陷入“什么都不想做”的麻木状态；对什么都不再期待，觉得做什么都缺乏意义，做事少了执行力和目标感。这种执行力的丧失，本质上是抑郁情绪的外在体现。当这种状态持续超过1个月以上，且自我调节效果不明显，专业的心理干预就显得尤为必要。

此外，行为模式的异常改变，也有助于发现心理状态。比如，原本性格开朗的人突然变得沉默寡言，回避社交、不愿与人沟通；或者出现过度控制的行为，如反复检查门窗、强迫自己完成固定流程；抑或出现酗酒、吸烟等成瘾行为，以此逃避内心的苦痛；或是突然变得特别爱花钱，有用的、没用的，无理性地消费……这些行为上的偏差，往往是心理失衡的外在投射，若不及时干预，可能进一步加剧心理问题，影响到身体健康。

需要重点强调的是，心理问题如同生理疾病，同样需要早发现、早干预才能避免进一步加重。很多人因“病耻感”而不愿咨询专业医生，殊不知寻求正规的心理咨询才会帮助我们解决自身的心理困扰。

健康无小事，心理健康同等重要。遇到问题我们不该逃避，直面和接纳、积极干预，方才是走出心理问题阴霾的正确决措。（孙晓娟）

