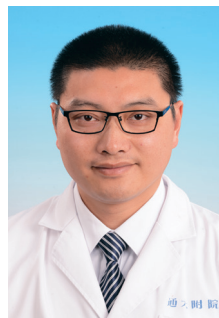


“节后综合征”该如何应对？

本文作者：祁雷，通大附院急诊医学科副主任医师。

擅长：脓毒症、急性胰腺炎、重症心肌炎、重症肺炎、急性中毒等急危重症快速诊疗。



上班提不起精神、工作效率低，甚至出现了不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等，这些并不是说明你得了感冒、肠胃炎、厌食症……而是一个专业的疾病“假期综合征”。

医学上名词解释是这么说的

中文名：假期综合征

别名：节后综合征

临床表现：便秘、长痘、油脂分泌过多、腹泻、焦虑等

表现：工作效率低

时间：大假之后

外文名：Post-holiday syndrome

再专业一点是这么解释的：

人们从周一到周五，辛勤工作，把与工作和学习无关的事置之度外。一到双休日或法定假期，这些被置之度外的事又被提上议事日程。这几天，把原来建立起来的工作与学习的“动力定型”破坏了。待到假日过后的上班日，必须全身心重新投入于工作，即必须重新建立或恢复已被破坏了的“动力定型”，这就难免出现或多或少的不适应，即所谓“节后综合征”。

这可如何是好？

第一招：调节饮食

食量须控制

三餐前可适当吃点儿新鲜水果或蔬菜，并



扫码读千篇科普文章