

市场星报

安徽人的生活指南

2019.9.29
星期日 己亥年九月初一
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

国庆长假休闲放松 小心“节日综合征”

国庆长假将至,不少市民早早制定了假期计划,准备好好休闲放松一番,但需要注意的是,长假期间,由于生活习惯的突然改变,不少人会因此出现身体不适。安徽省针灸医院专家朱才丰提醒,十一长假,市民在放松之余,一定要小心三类“节日综合征”。

□王津淼 记者 马冰璐

疲劳综合征

朱才丰表示,长假有些人会选择自驾游,需要注意的是,长途驾车的人,因为长时间保持一个固定的姿势,颈椎和腰部肌肉都很容易劳损,导致颈腰椎疾病复发。

此外,经常长时间下厨的市民也要注意,由于精神和体力连续长时间处于高度紧张状态,容易产生疲劳感,引发疲劳综合征。

美食综合征

美食综合征主要有急性胃肠炎和急性胰腺炎,暴饮暴食,饮食习惯不良常常加重肠胃负担,诱发消化系统疾病发生。朱才丰建议,菜肴应尽量清淡少盐、少糖、少酱卤,可做一些少油的菜,如清蒸菜、清炖菜。饮酒不宜贪杯,饮品不宜贪凉,碳酸饮料含有二氧化碳,过多饮用会导致腹胀,影响食欲,甚至造成胃肠功能紊乱。建议自榨新鲜的水果汁或者蔬菜汁,如鲜橙汁、猕猴桃汁等,好喝又健康。

亲友相聚少不了推杯换盏,而不加节制地饮酒很可能引起酒精中毒。酒精中毒可出现胃痛、呕吐、头

痛、头晕、严重的话,还会引发深昏迷、血压下降、呼吸缓慢、心率加快,甚至衰竭死亡。

休闲综合征

长假期间,不少市民上网、玩麻将通宵达旦,废寝忘食,出现头昏、头痛、眼花、记忆力减退、肢体麻木等不适症状。还有很多人平时老觉得睡眠不足,一到假期就拼命睡觉,想要补回来,殊不知,反而让人更疲倦。

“尤其是本身就有睡眠问题,或有高血压、糖尿病等慢性疾病的市民更要注意,生活不规律,不仅会导致睡眠问题加重,尤其会造成生物节律的紊乱,从而使人体的血压、血糖、激素水平、代谢水平受到影响,导致心脑血管疾病风险增加。”朱才丰说道。

朱才丰提醒,长假期间,市民要节制应酬和娱乐,保证充足睡眠,做到起居有序,劳逸结合,防止过度疲劳,学会放松。要学会娱乐有度,莫忘运动,最好在假日的最后两天里,通过户外活动、合理健身、调整作息时间等方法,防止“节后综合征”的发生。

金秋吃蟹 有些问题尤其要注意

▽ 04版

适当吃肉
对糖尿病患者健康有益

02版

孩子盲目攀比
父母“束手无策”

▽ 03版