

心理治疗师助您击退“节后综合征”

随着春节长假的落幕,大家纷纷重返工作岗位。然而,面对熟悉的办公桌和待办事项清单,您是否感到无精打采、食欲不振,甚至焦虑失眠?别担心,这很可能是“节后综合征”在作祟。近日,菏泽市第三人民医院的心理治疗师为您带来专业解读和应对良策,帮助大家顺利度过这段“收心期”。

“节后综合征”并非疾病,而是亚健康信号

“节后综合征”又称“假期综合征”,并不是器质性疾病,而是一种常见的亚健康状态反应。从医学角度看,这是长假期间生活规律被打破,导致植物神经功能紊乱和人体免疫力下降的表现。

从精神心理层面分析,这是因为大脑建立了“动力定型”。放假前,稳定的工作生活模式在大脑皮层形成了协调的条件反射,能高效地处理事务。而长假期间的放松打乱了这个“动力定型”,节后需要重

新建立时,身心便会产生一系列不适应的反应。

常见的症状包括:免疫力下降、头晕乏力、食欲不振、胃肠功能紊乱、情绪易怒、失眠多梦、抑郁焦虑,严重者甚至可能诱发心脑血管意外。

专家支招:七步疗法,轻松切换“工作模式”

面对“节后综合征”,只要科学应对,便能很快恢复状态。以下是为大家准备的“收心大法”:

1、调整作息,早睡早起

应有意识地调整作息时间,尽量停止熬夜,减少手机、电脑等电子产品的使用时间。通过早睡早起保证充足睡眠,帮助生物钟逐步回归正常,为身体“充满电”。

2、清理肠胃,饮食减负

节日期间的大鱼大肉加重肠胃负担,节后饮食应以清淡为主,多吃富含纤维素的蔬菜、水果和粗粮,多喝白开水,加快胃肠道的新陈代谢,让“不堪重负”的肠胃得到休息。

3、适度运动,唤醒身体

适当进行一些轻度运动,如散步、慢跑、瑜伽或伸展运动。这不仅能缓解长假期间久坐不动导致的肌肉僵硬,还能促使身体分泌内啡肽,帮助改善情绪,缓解焦虑和疲惫感。

4、放松心情,平稳心态

上班初期,如果感到心烦意乱,可以通过听舒缓的音乐、阅读书籍或进行深呼吸等方式来放松心情。保持平和的心态,避免因急躁而产生更大的抵触情绪。

5、由简入繁,循序渐进

复工第一天不要急于完成高强度、高压力的工作任务。建议先从简单、琐碎的事务入手,列一份清晰的待办清单,逐步找回工作状态。给自己一个缓冲期,避免因突然紧张而导致心理崩溃。

6、积极社交,分享互动

回到工作岗位后,多与同事交流。可以分享假期趣事,也可以倾诉复工后的不适应。同事间的互相支持和鼓励,能



有效缓解孤独感和焦虑感,营造轻松的工作氛围。

7、寻求帮助,专业支持

如果通过自我调节,“节后综合征”的症状(如严重失眠、持续焦虑、情绪低落等)持续时间较长,且已影响到正常

生活和工作,请不要硬扛。菏泽市第三人民医院提醒您,及时寻求专业的心理咨询或治疗帮助,是关爱自己最有效的方式。

牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅

传承岐黄薪火 感受国医魅力

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉) 近日,一批规培生来到菏泽市中医医院中医药博物馆参观学习。在讲解员李萧然的引导下,规培生们开启了一场沉浸式中医药文化探索之旅。

走进二楼中医药博物馆展区,规培生们不仅品味“唯有牡丹真国色”的诗词雅韵,更惊叹于这朵花蕴藏的健康密码——根可入药、籽能榨油、蕊能制茶、瓣可提露,真切体会到牡丹“全身是宝”的药用价值。中草药粮画墙、药食同源展示区以及医院研制的23种代茶饮饮展区,生动诠释了中医药智慧与日常养生紧密相连的特点,直观展现了中医治未病的理念。一幅蕴含“妙手回春”寓意的中医黑白棋局,更是以巧思揭示了中医辨证施治、祛病扶正的哲学智慧。

步入五楼展区,医院文化与发展历程徐徐展开。“大医精诚”灯箱点明院训,厚重的院史墙与荣誉墙,则清晰勾勒



出医院从建院到荣获“三甲”、建成省级区域中医医疗中心的发展足迹。在这里,“君臣佐使”不再是古籍名词,而是精妙协同的治疗哲学;“九体辨识”让中医个性化诊疗触手可及。从党建引领下的高质量发展篇章到丰富的基层义诊影像,都彰显了医院“医者仁心”的温度与担当。从特色中医适宜技术、“五音疗法”,

到庄重的师承拜师影像,全方位呈现了医院在技艺传承、服务创新与文化弘扬上的坚实步伐,呈现出现代化中医医院的深厚底蕴与蓬勃生机。

参观结束后,规培生们走进中医综合治疗室,亲身体验了耳穴压豆、穴位贴敷等特色疗法,近距离感受中医适宜技术的独特魅力,真切体会到中医药的实用价值与传统智慧。

春节坚守“医”线,为女性撑起健康“保护伞”

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉) 春节,本是阖家团圆、共贺新禧的美好时光。当大街小巷张灯结彩,处处洋溢着热闹喜庆的氛围,绝大多数人正与家人围坐一堂,共享天伦之乐时,医院的医护人员们却做出了别样的选择。他们舍弃与家人欢聚的温馨时刻,身着白大褂,坚守在各自的岗位上,无声却坚定地守护着患者的健康。

2月19日,农历大年初三,当新春的喜庆仍在空气中弥漫,菏泽市中医医院大学路院区妇瘤科团队却迎来了紧张而关键的一天。他们凭借精湛的医术和丰富的经验,成功完成了两例高难度手术,为患者点亮了希望之光。

菏泽市中医医院大学路院区院长、菏泽市中医医院妇科兼生殖医学中心名誉主任王巧荣感慨道:“春节,对大多数人来说是放松和欢乐的时刻,可对于医护人员来说,病人的

需求就是我们的使命。只要病人有需要,我们会毫不犹豫地坚守在岗位上,这是我们的职责所在。”当天,妇瘤科团队齐心协力,顺利完成了两台极具挑战性的手术。一台是早期子宫内膜癌的全面分期手术,另一台则是晚期卵巢癌的肿瘤细胞减灭术。值得欣慰的是,两台手术均进展顺利,为患者的康复奠定了坚实基础。

在此,王巧荣温馨提醒广大女性,尤其是绝经后的女性,要格外关注自己的身体状况。如果绝经后出现异常出血,或者在体检过程中,彩超检查提示子宫内膜增厚,又或者出现腹胀、盆腔包块等异常症状,千万不要掉以轻心。一定要及时前往妇瘤科就诊,让专业医生为您进行全面细致的检查,以便及时排查潜在的危险疾病。要知道,对于部分妇科肿瘤而言,时间就是生命,早发现、早诊治往往能取得更好的治疗效果,为健康赢得更多主动权。