



节后综合征 中医综合调理

节后综合征，是指在长假过后，人们在心理上、生理上出现双重症状，如心理落差、精神萎靡、心烦、焦虑，还有疲惫、哈欠不止、食欲不振，甚至是头晕、恶心等。



如何快速摆脱节后综合征呢？株洲市中医院康复科医生吴宗蔚表示，今年春节适逢多数人“阳康”后不久，身体刚经历一场消耗战，从中医说就是元气大伤，正气不足，咳嗽、咯痰、胸闷、头痛、倦怠乏力、失眠多梦等症状依然存在于人群中。再加上假期里大吃大喝、晚睡晚起、缺乏锻炼等不加节制的做法，使消耗更甚。对于这些不适，绝大多数人可通过以下方法自我调节。

穴位按摩助养心：对于节后综合征，要保持一颗平常心，不必过度焦虑。这里推荐穴位按揉，每天坚持按揉三阴交、曲池、合谷、内关等穴位，每个按揉约10分钟，有助于滋阴养血、宁心安神。

药膳调理：回归荤素搭配，合理膳食，不给肠胃添负担。同时推荐几款药膳：

◆川贝雪梨猪肺汤 猪肺半个，川贝母10克，雪梨4个。将猪肺切厚片，泡水洗净，放入开水中煮5分钟，捞起过冷水，滴干水；雪梨洗净，连皮切4块，去核，川贝母洗净；把全部材料放入开水锅内，待大火煮沸后，微火煲2~3小时。适宜咳嗽痰多、粘稠难咯、咳吐黄痰、目赤唇红、口苦作渴等的人群。

◆黄芪蒸鸡 生黄芪片30克，母鸡600克。将黄芪洗净后浸泡2小时左右，塞入鸡腹内。将鸡放入

容器内，加入葱节、姜片、黄酒、盐、清水，上屉蒸1.5~2小时。适宜身体虚弱、四肢乏力、头晕、活动后气促、动则汗出、语声低微等人群。

◆党参白芷瘦肉汤 猪瘦肉450克，党参15克，白芷、生姜各5克。将食材洗净放入锅中，加适量清水，大火烧沸后，改用小火煲1.5小时，放入少许盐调味后即可服用。适宜嗅觉减退、鼻塞伴有鼻腔干燥等人群。

运动：运动主张宜稳不宜急，按照“方式、频率、时间、强度”的顺序调整循序渐进，逐步恢复到以前的活动量、工作量，千万不能急于求成。

保健调理：◆用鼻子缓慢吸气，嘴巴嘟起均匀缓慢吐气，吸气时最大限度地向外扩张腹部，胸部保持不动；吐气时，最大限度地向

内收缩腹部，胸部保持不动。吸气3秒，吐气6秒。训练时间3分钟左右为宜。

◆采取舒适坐位或卧位，将舌尖抵住上颤，全程保持不动。分开嘴唇用嘴呼气，发出嘶嘶声。然后闭上嘴唇，用鼻子静静地吸气4秒后，屏住呼吸7秒。再次用嘴呼气8秒。这样为一个完整的呼吸循环。4个循环为一个周期，每天练习2次。

◆推荐一款“推腹操”，可帮助开胃消食、理气健脾、疏肝结郁、帮助排便等，简单易行好操作。方法：双手平齐放在胸口，手掌朝下，指尖慢慢地稍稍用力往下推至肚脐眼以下，循环推20次左右。

通讯员 杜方江

●相关链接

小儿伤食用捏脊疗法

孩子春节吃得过多过杂易引发伤食问题，表现为胃部不适、恶心呕吐或者腹泻等，对这种情况可采用捏脊疗法调理。

早上起床后让患儿俯卧床上，术者沿脊柱两旁两指处，用食指和拇指从尾骶部的长强穴（在背部尾骨尖端下方，肛门后方）开始，将皮肤轻轻捏起，采

用推、捏、提、按的手法，向上到颈部反复进行3次。在推捏过程中，每捏3下，须将皮肤向上方提起。推捏后，再拇指在患儿腰部两侧的肾俞穴（在第二腰椎棘突旁各1.5寸处）点按几下。

每日1次，连续7天为1个疗程。

河北省退休老中医 马宝山

中药汤剂 服药时间有讲究

中药汤剂的服用方法有热服、温服和冷服三种。一般宜温服，药好后放置，待药不冷不热时服用。其他有特殊情况，则根据病症冷服或热服。

中药汤剂还要按具体疾病所在部位，来分饭前、饭后、清晨或睡前服用。病在胸膈以上者，先食后服药。病在胸腹以下者，先服药而后食。病在四肢血脉者，宜空腹而在旦。病在骨髓者，宜饱食而在夜。下面为大家一一梳理。

病在胸膈以上者要饭后服药

如眩晕、头痛、目疾、咽痛，肺部、脑部脏器疾病等宜饭后服药，能使药性上行。对胃肠道存在刺激作用的药物适合饭后服，可减轻药物对胃肠道黏膜的损害，如保济丸、藿香正气丸等。还有些毒性较大的药也宜饭后服用，避免吸收太快而发生副作用。

病在胸腹以下者要饭前服药

胃、肝、肾、肛肠等脏器疾病，宜饭前服药。肠道疾病、肝肾虚损或腰以下疾病，因为基于空腹状态下，可以促进药物下达，药液直接接触消化道黏膜，有利于药物吸收而发挥作用。常见的补益类中药，如人参、鹿茸等宜饭前服用。此时不会受到胃内食物稀释影响，能保证药效。

病在四肢者要空腹服药

病在四肢者，清晨空腹服药。清晨空腹状态下，适合服用有滋补作用的中药，尤其是滋补肾阳药物，早晨人体阳气随自然界阳气而升发，在阳气推荡下，可使药力速行至发病的地方，发挥作用。驱虫药、治疗四肢血脉病的药物也建议空腹服用，有助药物迅速进入胃肠道，保持较高浓度，从而发挥作用。



安神药要睡前服

镇静安神药，补心脾、滋阴类，涩精止遗药金樱子、桑螵蛸等宜睡前服用。午后阴气初生，入夜渐盛。借助人体之阴气助药力，阳气在下，人气与邪气亦在下，故宜下。润通利泻下肠药如郁李仁、蜂蜜等应睡前服用。入夜后是脏腑功能最低的时候，此时若服用滋阴中药，犹如雪中送炭，药效加倍，有利次日清晨吸收。

小贴士

◆治疗疟疾药应在疟疾发作前2小时服用。



耳部刮痧 疏通经络

“快20年没睡过这么好，耳部刮痧真的太神奇了，做治疗的时候就舒服得要睡着了，才做了3次，没想到效果这么好！”一大早，60多岁的吉先生就来到长沙市中医医院中医经典科护士站，和护士分享他的喜悦。

长期失眠和高血压的困扰让吉先生饱受折磨，多方治疗效果不显著。中医经典科医护人员根据病情，结合其临床表现，辨证为：肝火扰心导致的心神不宁。个性化采用耳部全息铜砭刮痧，重刮神门、枕、心、肾、肝、三焦、气质下等穴。舒适性与治疗性并存，3次治疗后吉先生效果显著。

《黄帝内经·灵枢》说，“耳者宗脉之所聚也”。耳朵与五脏六腑、皮肤九窍、四肢百骸经络等关系密切，同时耳部神经及淋巴管丰富，人体发生疾病时，在耳部均会出现相应的病理阳性反应点。在此理论指导下，耳部全息铜砭刮痧就相当于进行了一次全身的整体刮痧，通过徐而和的手法在耳部进行刮痧，以调动阳气，增强“气”的深度渗透以及穿透力，刺激耳穴达到疏通经络的效果，用以预防和治疗疾病。

全息耳部铜砭刮痧适应症如下：1. 各种疼痛性疾病：如头痛、三叉神经痛等。2. 各种炎症性疾病：如咽喉炎、扁桃体炎等。3. 部分功能紊乱性疾病：如眩晕症、失眠、高血压等。4. 过敏与变态反应性疾病：如过敏性鼻炎、哮喘等。5. 内分泌代谢性疾病：如单纯性甲状腺肿、甲状腺功能亢进、绝经期综合征等。6. 各种慢性疾病：如腰腿痛、肩周炎、消化不良、肢体麻木等。

长沙市中医医院中医经典科副主任护师 杨丽红 尹伊兰

◆妇女调经药如乌鸡白凤丸、逍遥丸等应在行经前5日左右服用。

◆补肾药可以早晚服，根据中医理论“阳时养阳，阴时养阴”的原理，补肾阳宜晨间服，补肾阴宜晚间服。

◆还有一些急病需要急治，需要药煎好后立即顿服。如发高热性疾病、传染病、小儿急症。一些咽喉病、呕吐、喘症的病患，可以不拘时间，频繁、多次服药。

中南大学湘雅三医院药学部主管药师 刘侨侨 副主任药师 朱胜平 主管药师 宋立莹