

## 健康

新京报 Health

## 公社

健康更有力量

## 土特产的健康吃法

长假结束,返乡大军又从各地奔赴各自的工作岗位,与人一起返回的,还有从家乡带来的各种土特产。但土特产的保存方法和营养成分究竟如何?不经过“工业加工”的土特产是否有百利无一害?怎样加工才是最健康的食用方法?

详见D03-D04版 特别报道

## ■ 公告牌

警惕节后综合症  
引发“退潮性抑郁”

长假过后,回到工作岗位上的人们在生理和心理上都会有一些不适。有的人会出现焦虑、郁闷、烦躁等负面情绪,甚至对上班怀有恐惧的心理,这些都是“节后综合症”的典型表现。

国家二级心理咨询师刘乐洋表示,一般“节后综合症”会持续一周左右,想要尽快恢复到以前的状态就需要采用一些必要的补救措施。比如由于假期活动过度,导致体力透支造成的紊乱,应通过休息和适当地补充营养缓解疲劳;而长时间用脑,比如长时间玩牌,往往表现为头昏脑胀、失眠多梦等,缓解的方式是让大脑放松休息,可轻轻推拿头部、散步闲逛或做其他小事分心、听听音乐等;心理疲惫则由过节压力感造成,应想法减轻心理压力,严重者应找心理医生寻求帮助。

很多人在节后都会笼罩在抑郁的情绪中。刘乐洋表示,在过度兴奋后回到平静的生活时,往往会表现出孤单、抑郁和无聊等情绪,这样的抑郁被称为“退潮性抑郁”。这时应尽快停止各种应酬,缓和亢奋的神经,让思维恢复到平时的运作模式中。还可以多与同事沟通,多给父母打电话,给自己一个适应期,也给家里老人一个节后缓冲的过程。 本报记者 贺潇

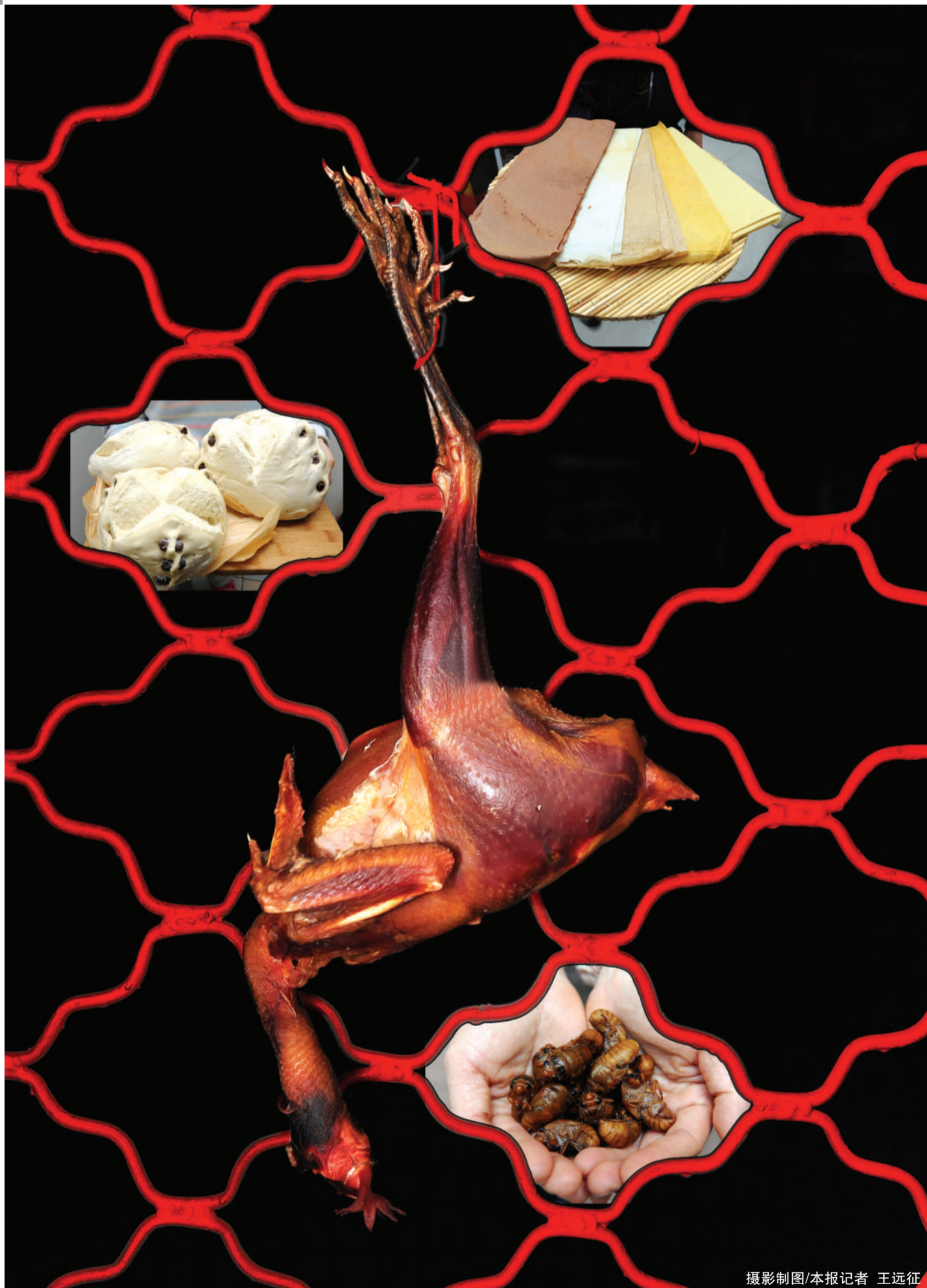
## ■ 健康围观

①首都儿科研究所:温馨提示#昨天小编发布了2月3日晚5:00-7:00,我所将在门诊楼四层保健科开设“注意力问题”专题义诊活动的通告。不少家长询问如何参加,现将预约电话告知:18918385748或13031150914。

②北京卫视-养生堂:不是所有的梨都有药用价值,有药用价值的常见的梨,如鸭梨,它糖度较低,清甜爽口,善解油腻;雪花梨个大,清肺热,有较高的医用价值,具有清心润肺,利便,止咳润燥,醒酒解毒等功效。

③健康教育何超:阿司匹林并非每个人都适合用阿司匹林预防心脏病、中风,阿司匹林治疗的效益和风险因病情而异。许多从未有心脏病发作或中风的人,每天服用一片阿司匹林来降低这些风险;但其实这样做可能只有某些人会受益,对其它许多人来说,似乎是增加潜在的严重、甚至危及生命的出血风险。

本栏目内容选自新浪微博



摄影制图/本报记者 王远征

D06版 身心护理

老年白内障的术后护理

D07版 母婴

孕妇饮食不当的节后补救