节后郁闷烦躁？可能是吃出来的

五天小长假，不少人开启“狂欢模式”：三餐紊乱、暴饮暴食、熬夜、炫夜宵，却不承想节后开始“受大罪”……腹胀反酸、体重上涨；莫名烦躁易怒、提不起劲、失眠多梦；影响生活，工作学习效率直线下降。这样的“节后不适”也许正在你身边上演。不少人将这一切都归为“节后综合征”，认为歇两天就能自愈，却忽略了饮食与情绪的深度绑定。换句话说，这些情绪问题可能与你在假期五天里的大吃大喝有关。



身体闹别扭未必是节后综合征

假期后出现的疲惫、烦躁、低落，并非只有节后综合征一种可能，饮食引发的情绪波动、节后综合征和病理性抑郁焦虑，都有可能引发情绪不适。

节后综合征。节后综合征是长假后回归规律生活的暂时性适应不良，核心是作息节奏被打乱，表现为倦怠、效率低、睡眠紊乱，通常3-5天可自行缓解，与进食行为无直接关联。

饮食引发的情绪波动。饮食引发的情绪波动与进食行为高度绑定：暴饮暴食、高糖高脂饮食后，会出现烦躁、低落、焦虑等负面情绪，调整饮食结构1-2周后，情绪不适会明显改善，且不影响正常社交与工作。这一现象的核心是代谢与化学信号失衡，而非节奏适应问题。

病理性抑郁、焦虑。病理性抑郁、焦虑则与饮食、假日无关，核心症状为持续两周以上的情绪低落、兴趣丧失、自我否定，伴随早醒、食欲剧变、思维迟缓，甚至出现自伤自杀念头，严重损害社会功能，这是需要专业干预的精神心理问题，绝非简单的节后不适。

简单来说：调整饮食后快速好转，是饮食型情绪波动；适应节奏后缓解，是节后综合征；持续两周以上无改善，需警惕病理性情绪问题。

这三类身心俱疲与吃有关

临床常见此类典型案例：平日作息规律的职场人，假期连续聚餐喝酒、熬夜炫夜宵，节后就被烦躁、焦虑、情绪低落缠住，连注意力都没法集中。可跑遍医院做检查，却查不出任何器质性问题，让人困惑又无助。

殊不知，高糖高脂、饮食不规律的危害远不止伤肠胃，更会从心理、行为、躯体三个维度，悄悄引发极易被忽视的身心异常。

情绪失控与内耗。比如情绪会莫名低落空虚、敏感多疑、烦躁易怒，发火后又陷入强烈自责；还可能出现注意力涣散、记忆力下降，对任何事提不起兴趣，情绪像“过山车”一样起伏不定；部分人还会因体重上涨产生焦虑、懊恼的负面情绪。

恶性循环式进食。在行为表现上，陷入情绪性进食闭环：控制不住想吃高糖高油食物，熬夜吃夜宵，暴饮暴食后又后悔自责，进而更想通过进食缓解情绪，甚至出现报复性进食的行为。

与之同时出现的还有拖延懒散、回避社交、工作学习效率大幅降低等情况。

肠胃与睡眠双重不适。腹胀反酸、胃肠功能紊乱，晨起困倦乏力、头晕心慌；夜间失眠多梦、睡眠质量差，身体沉重疲惫，体重快速上升，这些躯体症状常被当作肠胃问题处理，却忽略了背后的情绪诱因。

胡吃海塞为何会影响情绪

假期暴饮暴食绝非单纯的“嘴馋”，背后藏着生理机制与心理动因的双重作用，而熬夜吃夜宵更会让饮食、睡眠、情绪形成恶性循环，层层加重身心不适。

三重机制打乱情绪平衡。血糖“过山车”触发压力激素。高糖高脂食物会引发代谢风暴，血糖急剧升高后快速下降，刺激皮质醇、肾上腺素大量释放，直接导致心慌、焦虑、易怒、注意力不集中等问题，这是饮食型情绪波动的核心生理源头。

不当饮食会迅速破坏肠道菌群平衡，而人体90%的血清素（快乐激素）在肠道合成。菌群失衡会直接减少血清素生成，降低情绪调节能力，让人陷入低落烦躁。

营养素缺失损伤神经系统。高糖代谢会大量消耗B族维生素（B_1、B_6、叶酸）与镁元素，B族维生素是多巴胺、血清素合成的必需辅酶，镁是神经系统的天然镇静剂，营养素缺乏会直接加剧情绪紊乱。

情绪补偿引发报复性进食。平日工作学习压力大、自我约束严格，假期便通过暴饮暴食获得短暂安慰，形成情绪补偿式进食。而事后的体重焦虑、肠胃不适又会引发内疚自责，进而陷入“吃→愧疚→更想吃”的恶性循环，让情绪愈发失控。

熬夜+夜宵拖垮睡眠与情绪。假期内，晚睡与吃夜宵形成相互拖累的闭环：熬夜打乱内分泌代谢，引发食欲亢进，让人渴望高热量食物；夜间进食加重脾胃负担，违背“胃不和则卧不安”的生理规律，导致睡眠变差；睡眠紊乱又会加剧神经递质失衡，升高压力激素，让人更易烦躁低落，更渴望高热量食物，最终身心俱疲。

教你几招快速抚平节后心伤

节后调节的核心原则是稳血糖、补营养、重建规律，通过简单易操作的饮食与生活方式调整，1-2周就能摆脱情绪与身体的双重不适。

从吃开始。三步稳住情绪“基石”恢复规律三餐，拒绝夜宵。固定三餐时间，晚上7点后不再加餐；每餐七分饱、细嚼慢咽，减轻肠胃负担，让代谢回归平稳。

替换主食，平稳血糖。用糙米、燕麦、玉米等全谷物替代精米白面，膳食纤维能避免血糖剧烈波动，防止胰岛素分泌异常引发情绪起伏。

补充情绪营养素，修复神经。每日摄入五种以上彩色蔬菜，搭配优质蛋白；适量吃坚果、深海鱼、香蕉，补充B族维生素、镁、Omega-3；每日饮水1500-2000ml，戒掉含糖饮料与酒精，高浓度鱼油（90%以上）可适量补充，辅助抗炎调节情绪。

养成好习惯加速身心恢复。规律睡眠，修复生物钟。每晚11点前入睡，保证7-8小时睡眠，睡前远离蓝光电子设备；午休控制在20分钟内，避免影响夜间睡眠。

光照+运动，分泌快乐激素。每日晒20分钟太阳，促进维生素D合成调节情绪；坚持30分钟中等强度运动（快走、慢跑、瑜伽），促进多巴胺分泌，缓解焦虑、改善睡眠。

正念进食，避免冲动饮食。吃饭时不看手机，专注进食感受，区分生理性饥饿与情绪性饥饿，减少冲动暴食。

情绪疏导，减少内耗。工作间隙做10分钟深呼吸、冥想，烦闷时倾诉、听音乐转移注意力，放下假期放纵的自责情绪，避免心理内耗。

（北京青年报 郭彩红）

女子自行注射网红减肥针致身体不适

不要盲目滥用处方药

30岁市民张女士（化姓），近日因“呕吐7小时”到湖南航天医院急诊科就诊。医生追问其病史，她自述在呕吐前一天，曾自行注射过网红减肥针“替尔泊肽”。该院急诊科副主任、副主任医师黄扩军表示，类似张女士这种情况并非个例，近日医院急诊科已陆续接诊多名因自行注射替尔泊肽、司美格鲁肽等药物后，出现剧烈呕吐、严重腹胀、腹痛的患者。

黄扩军介绍，替尔泊肽、司美格鲁肽等药物，本是治疗2型糖尿病的处方药，因具有抑制食欲、延缓胃排空的作用，而被部分人群追捧为“减肥神针”。但也正是其“延缓胃排空”的核心作用，导致食物在胃内停留时间异常延长，从而引发恶心、呕吐、腹胀等剧烈的胃肠道副反应。

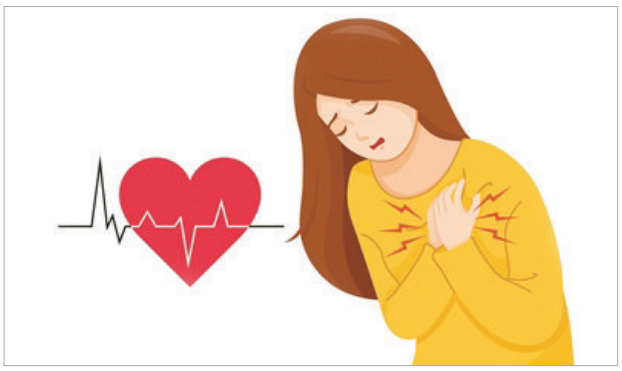
“替尔泊肽、司美格鲁肽是处方药，绝非可随意使用的‘减肥神针’，盲目滥用带来的健康风险极高。”黄扩军表示，减重应遵循“科学饮食+合理运动”的原则，如需药物干预，需要到正规医院的临床营养科、内分泌科就诊，经专业医生全面评估后，确认符合用药条件方可使用。需要强调的是，任何药物的使用都必须严格遵循医嘱和药品说明书。

国家卫生健康委《肥胖症诊疗指南（2024年版）》明确规定：超重且伴有至少一种体重相关合并症，如高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、心血管疾病等，经生活方式干预无法达到减重目标时，可在生活方式干预基础上联合使用减重药物。

好好吃饭、好好运动、好好睡觉至关重要。科学健康的饮食，适度的运动，保证良好的睡眠，才是科学减重的关键。饮食方面，在于吃得干净，食材新鲜；烹饪方式尽量简单，以蒸、煮、清炒为主，避免高温油炸、重油重盐。运动要适量，无需进行高强度锻炼，每天半小时，一周五天即可，让身体微微出汗，就是比较好的燃脂心率。

（长沙晚报 杨蔚然 谢佳玲）

三个习惯让血管更年轻



要预防或改善心脑血管疾病，血管健康是基础。要让血管恢复“青春”，需注意三个生活习惯。

饮食上控糖。日常饮食要减少碳水化合物的摄取，糖分能被人体迅速吸收，使血糖值急速上升，导致胰岛素过度分泌以降糖。而胰岛素具有把糖分转化成甘油三酯的特性，从而使血液变黏稠。

注意进食顺序。正确的进食顺序是先吃蔬菜、海藻类、蘑菇等热量少的食物。每口食物咀嚼30次以上，能在血糖值上升前就出现饱腹感。接着再吃主食和肉类，就能防止血糖值上升过快以及热量摄取过量。吃慢点，能让饱腹感持续6小时，吃太快，2-3小时后就会有饥饿感。

锻炼上肢肌肉。35岁以后，基础代谢率会降低，脂肪会堆积，血液也会变得黏稠。增加肌肉能改善代谢，促进脂肪燃烧，改善血液循环。

（据中国中医药报）

夏季防腹泻做好“两莫三保持”

夏季天气炎热，细菌滋生问题严重，饮食不卫生极易出现“拉肚子”现象。在此提醒广大中老年朋友：

莫“贪鲜”。吃了半生不熟的海鲜，美了嘴，却苦了肠胃。副溶血性弧菌，天然存在于海水和鱼、虾、蟹、贝类等海产品中，倘若进食的海鲜没有得到充分加热，极易引起腹泻。加工海产品一定要烧熟煮透，尽量不生食或半生食海产品。

莫“贪凉”。过度食用冷饮会把胃液稀释，造成胃中正常菌群的紊乱，为致病菌的侵入创造条件，容易发生腹泻。此外，不可在大汗后立即吃冷饮。

厨房卫生要保持。保持厨房和用具的卫生清洁，处理海产品前和处理结束后都要洗手，避免即食食品与未处理的海产品交叉感染。生熟分开，用过的容器、砧板和刀具要及时清洗。

“光盘行动”要保持。吃多少做多少，吃多少买多少。同时，要平衡膳食，合理营养，提高机体免疫力，可多食红薯、南瓜、圆白菜、海带、黑木耳、石榴等食物。

良好习惯要保持。注意手卫生，饭前便后，要用肥皂水或洗手液彻底洗净双手。水果和生吃的蔬菜在食用前要清洗干净，瓜果最好削皮后再吃。

（燕赵老年报 陈方超）

肿瘤患者饮食注意啥

肿瘤患者的饮食应尽可能新鲜，蔬菜尽量当天买当天吃，避免隔夜菜、腌制菜。腌腊制品、加工肉类、半成品，如香肠、咸鸡、咸鱼、腊肉、红肠等，可能含有较多亚硝酸盐以及其他致癌物，不建议患者食用。也可以将腌制食物放置至少半个月，让其中的致癌物亚硝胺浓度降到比较安全的水平后食用。

对于刚做完手术的肿瘤患者，建议多进食细软、易消化的食物，但是要防止能量和蛋白质不足，可以少食多餐，根据医嘱补充全营养的医用食品。化疗患者可适当增加优质蛋白质摄入，如奶类、瘦肉、鱼等，有助于升高白细胞。如果贫血明显，血色素下降，可多食红豆、红枣、黑糯米、猪肝等。多补充水分，能帮助体内毒素排出。如果患者食欲不振、消化不良，可增加健脾开胃的食品，如山楂、白扁豆、萝卜、陈皮等。

（据健康报）