

# 节后体重涨、睡不好、没精神？

## 舟山医院专家：四招帮你快速回归状态

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛

新春佳节的团圆氛围还未散去，不少人已经被节后综合征缠上：体重上涨、睡眠紊乱、肠胃不适，上班后注意力不集中、情绪焦虑烦躁，身体仿佛还停留在假期模式，难以快速适应正常的工作和生活节奏。

节后综合征并非临床疾病，而是长假过后身心调节失衡引发的短暂适应障碍。如果不及时科学调整，不仅会降低工作效率，还可能引发代谢紊乱、免疫力下降等健康问题。对此，舟山医院相关专家建议，节后身心调理要从饮食、作息、运动、心理四个方面同步发力，才能快速摆脱不适，回归健康状态。



体重上涨



睡眠不佳



精神不振

AI制图

### 体重波动别焦虑 科学减重避开误区

“节后一上秤，体重涨了3公斤，赶紧断碳节食，结果不但没瘦，还浑身乏力、掉头发更严重。”市民李女士的经历，正是不少人眼下的真实写照。

舟山医院临床营养科主管营养师江萍介绍，节后体重上升是很常见的现象，成年人节后平均增重1.5—2公斤。但短期体重飙升，并不全是脂肪堆积，其中约40%来自水钠潴留。节日里高糖、高脂、高盐的饮食，会让肝脏和肌肉储存更多糖原，而每克糖原会结合3—4克水分，再加上钠摄入超标引起的水肿，共同造成体重暂时性升高。

很多人急于减重，采取断碳、禁食、代餐等极端方式，殊不知这会让身体进入“节能模式”，优先分解肌肉供能，导致基础代谢下降，陷入“越减越胖”的恶性循环，还可能引发内分泌紊乱、肠胃黏膜损伤、免疫力降低等问题。

“判断是不是‘真长胖’，关键看体脂率，而不是体重数字。”江萍强调，如果体重上涨但体脂率在正常范围，大多是水分或肌肉增加，不必刻意减重；只有体脂率超标、内脏脂肪等级上升，才需要针对性干预。

节后减重的核心是“减脂肪、保肌肉、稳代谢”，切忌盲目节食。舟山医院体重管理联合门诊建议，节后可先通过人体成分分析仪，精准测算体脂率、骨骼肌量、水分率等指标，让身体状态“看得见”。

减重可遵循“黄金72小时温和启动期”：节后前三天每天喝水1.5—2升，用“211餐盘法”（2份蔬菜、1份蛋白、1份全谷物）减少高钠食物，从每天多走3000步开始逐步恢复运动，避免激进操作。

对于需要系统减重的人群，可采用“四维科学方案”：

**营养上** 保证优质蛋白，用全谷物替代精制碳水，每天摄入25—30克膳食纤维；

**运动上** 第一周每天步行8000—10000步，第二周加入中等强度有氧，第三周增加力量训练；

**行为上** 优化饮食环境，肠胃健康者可坚持“先喝汤、再吃菜和蛋白、最后吃主食”，细嚼慢咽，定期监测体重；

**同时避开四大误区** 杜绝极端节食、方法

单一、忽略饮品热量、过度依赖运动，牢记饮食管理是核心，运动是重要辅助。

### 作息饮食双调整 唤醒身体代谢力

节后综合征的种种不适，根源多是假期作息紊乱、饮食失节。熬夜、睡懒觉打乱生物钟，暴饮暴食、重油重糖加重肠胃负担，再加上外出游玩、走亲访友带来的持续疲惫，共同导致节后疲劳乏力、头晕头痛、肠胃不适等问题。

舟山医院精神科主任医师、国家注册资深心理师张友定表示，调整作息和饮食是身体恢复的基础，要循序渐进，给身体足够缓冲时间。

作息调整的关键是校准生物钟，不要“一刀切”强制早睡。建议每天提前15—30分钟入睡，逐步回归正常作息；睡前1小时远离电子产品，可用热水泡脚、看纸质书或做深呼吸助眠；早上起床拉开窗帘晒5分钟太阳，利用阳光减少褪黑素分泌，帮助大脑快速清醒。

假期欠下的“睡眠债”，不要靠白天长时间补觉。午间小憩控制在30分钟以内即可，白天多散步、拉伸，促进夜间睡眠质量。

饮食调整重在给肠胃“减负”、实现营养再平衡。节后减少重油、重糖、高盐食物，多吃新鲜蔬果、粗粮、优质蛋白，烹饪以蒸、煮、清炖、白灼为主。

早餐可选杂粮粥、鸡蛋、无糖酸奶；午餐保证足量蔬菜和优质蛋白，主食换成糙米、玉米、山药；晚餐尽量清淡，少吃主食，睡前3小时不再进食。肠胃较弱的人，可适当喝白米粥、蔬菜汤，按揉足三里、脾俞等穴位，帮助消化系统恢复。

### 运动心理同发力 抚平焦虑收心归位

从假期放松状态突然切换到工作节奏，心理落差容易引发焦虑烦躁、注意力不集中、抵触工作等情绪，加上缺乏运动，身体疲劳感会不断累积，加重节后综合征。

张友定建议，节后调节要“动起来”与“静下来”相结合，用适度运动唤醒活力，用心理调适平复焦虑，实现身心同步“收心”。

适度运动是缓解疲劳、改善情绪的好办法，不用一开始就高强度训练，从“微运动”起步即可。每天20—30分钟轻运动，比如快走、

瑜伽、慢跑、拉伸，哪怕在家踮脚、做家务，都能促进“快乐激素”内啡肽分泌，改善情绪、唤醒状态。

办公室人群可每小时起身活动5分钟，做做拉伸，避免久坐带来的颈肩酸痛、血液循环不畅；餐后慢走10—15分钟，有助消化，也能缓解疲惫。

运动同时，也要做好心理调适，给大脑一个“预热期”。复工第一周别给自己太大压力，先列好待办清单，从简单、易完成的任务做起，积累小成就感，帮助大脑慢慢进入工作状态。

节后综合征的影响一般3—7天会自然缓解，过度焦虑反而会加重症状。平时可以听听舒缓音乐、看看绿植、培养小爱好，转移注意力，平稳从“假期模式”切换到“工作模式”。

### 特殊人群需呵护 专业指导保健康

老年人、儿童、慢性病患者等特殊人群，身体状况特殊，节后更容易出现不适，恢复也更慢，调理不能和普通人“一刀切”。

老年人：睡眠本身偏浅、深度睡眠不足，作息打乱会加重失眠。建议保持平日规律，不熬夜、不过度补觉，白天进行散步、打太极等温和运动，睡前平复情绪。

儿童青少年：要保证充足睡眠，家长控制电子产品使用，睡前营造安静环境，同时规律三餐、少吃零食。

慢性病患者（高血压、糖尿病、脂肪肝等）：节后饮食、作息不规律可能引起病情波动，要严格遵守饮食、作息、运动原则，密切监测血糖、血压、血脂，遵医嘱用药，不要因体重波动擅自改药量。指标控制不佳时，及时就医。

如果节后不适持续两周以上，出现长期失眠、心慌、情绪低落，或盲目减重后浑身乏力、内分泌紊乱、免疫力下降，以及BMI≥28、多次“减重一反弹”、情绪化进食的人群，建议及时到医学体重管理门诊、临床营养科或心理科就诊，寻求专业个性化方案。

张友定提醒，节后综合征其实是身心状态的一次“预警”，也是反思生活方式的契机。与其节后焦虑盲目调整，不如节日里就保持适度规律，做到饮食有节、作息有度、运动适量。把科学健康的习惯融入日常，才能真正远离节后综合征，让身体长期保持良好状态。