

收假症候群的生活調節

◎高雄長庚中藥局藥師 許雯晴

◎高雄長庚中醫科醫師 黃培瑜 校閱



今年連假特別多，在休假期間會處於放鬆的狀態，並缺乏適度的運動或生活作息不正常，當假期結束返回工作崗位，在緊繃與高度專注時，心理或生理產生許多不適應，常見情緒不穩定、注意力無法集中，產生身體不適與容易疲勞的情況。以下介紹幾個簡單的方法，來幫助身體回歸正常生活狀態：

一、良好規律的飲食與生活習慣

設定合理的卡路里攝取（男性 2000～2500 大卡 / 天，女性 1500～2000 大卡 / 天），依照早中晚餐 2：3：3 的比例進食，用餐速度宜慢，以免不知不覺越吃越多。現代人往往工作忙碌三餐不正常、熬夜吃消夜等習慣，若用餐後又馬上入睡，消化速度變慢造成腸胃負擔，進而影響睡眠品質，建議三餐應該定時定量，

且避免額外的食物攝取（例如：甜點、零食、飲料等），培養正確的飲食與生活習慣。

二、有 8～12 小時的空腹時間

讓腸胃有足夠的休息時間，才能於白天用餐時，進行正常分解、消化的功能；若無時無刻不停地進食，消化道就得不不停地工作，導致胃腸功能變差。

三、早早就寢，睡眠充足

走三焦經的亥時（晚上 9 點～11 點）可幫助子時睡眠時間的熟睡，加上走膽經的子時（晚上 11 點～凌晨 1 點）與走肝經的丑時（凌晨 1 點～3 點），這些時段宜安睡休息以養元氣。

四、簡單的放鬆運動

瑜伽、有氧運動或是養生八段錦，或利用中午步行外出用餐，或晚餐後到附近學校、公園散步，宜緩、宜慢來幫助消化。

五、局部穴位按摩

按摩能分泌多巴胺或血清素等快樂賀爾蒙，來緩和情緒，幫助放鬆，安定心情，以下介紹幾個常見適合的保健穴位：

1、合谷穴：位於拇指與食指中的凹陷處，可使用左手拇指按壓右手之虎口凹陷處，來調理氣血、緩和情緒。(圖一)

2、內關穴：手掌朝上，沿著兩條筋的中間，腕橫紋朝手肘的方向往上2寸(約3手指寬)。此穴道使人鎮靜、緩解疲勞，若出現心悸或胸悶症狀時，可按壓此穴並搭配吸少吐多的呼吸方式，來減輕不適



▲ 圖一：合谷穴

感。(圖二)

3、太衝穴：腳的大拇趾和第二腳趾骨頭交接的凹陷處。能夠抑制焦慮情緒、改善胸悶。(圖三)



▲ 圖二：內關穴



▲ 圖三：太衝穴



▲ 圖四：風池穴

4、風池穴：位於後頭頸部的枕骨下，頭部正中線旁開兩寸（約3手指寬），與兩條大筋的外緣凹陷處交會，可按揉來減輕壓力帶來的頭頸部痠痛，改善眼部疲勞。（圖四）

六、搭配茶包飲用調理

市面上有許多舒緩情緒的茶包可以選擇，不僅口味多元、攜帶方便，並且可感受悠閒的休息片刻，例如：以玫瑰花、菊花、枸杞、紅棗組成的玫瑰舒鬱茶，可清肝火、解肝鬱、養血、活血，屬於平補，一般人皆可飲用，平時易情緒煩躁肝火旺尤其適合飲用。桑葉、菊花、黃耆、白朮、黨參、桔梗、薄荷、藿香所組成

的長庚益氣飲，可用來益氣護衛、增強體力、調整體質，幫助精神與體力維持良好狀態。

藉由調整生活規律作息、穴道按摩與養生茶包調理，不僅能幫助我們儘快回復正常工作生活，也提升心理與生理的健康狀態，運用正確的舒壓方式、搭配適量運動鍛鍊身體，與穴位按摩保健，讓精神壓力獲得釋放並強健身心，若搭配舒鬱茶或益氣茶包，可幫助舒緩緊張情緒，提升免疫增強體力，能補充滿滿能量迎接未來挑戰。面對有收假症候群的朋友，不妨可以試試看！☺