

假期健康预警

你的“报复性放松”正在悄悄伤害身体

“五一”假期一到，不少人就把假期安排得明明白白。要么宅家开启“报复性熬夜”模式，通宵刷刷、彻夜玩手机，誓要把工作日没享到的快乐全补回来；要么化身“旅游特种兵”，凌晨赶路、日行数万步、深夜聚餐连轴转，恨不得把所有景点一次性打卡完。

很多人觉得，这才是假期该有的样子，是对辛苦工作的自己最好的犒劳。但你不知道的是，这些看似放松的操作，正在悄悄透支你的身体健康。



袁芳芳正在为患者看诊。



陶崑正在为患者看诊。

1 报复性熬夜 补的是快乐，耗的是健康

“报复性熬夜是假期最常见的健康隐患之一。”宁波市第六医院内科副主任袁芳芳介绍，不少人平时被工作、学习占满了时间，难得放假，就想靠熬夜把娱乐时间“补”回来。可通宵刷手机、熬夜追剧、昼夜颠倒的作息，看似是犒劳自己，实则给身体带来了巨大的负担。

28岁的张女士(化名)平日里是作息高度自律的职场人，早睡早起三餐规律，连熬夜都不敢超过11点，生怕影响第二天的工作状态。可一到假期，她就彻底“放飞自我”：每天抱着手机刷到凌晨两三点，热播剧要一口气追完大结局，不到天快亮绝不闭眼，一觉直接睡到中午甚至下午，早饭直

接省略，午饭晚饭全靠外卖、零食凑活，冷热混吃全看心情。

就这样连续几天昼夜颠倒、三餐不规律后，张女士的身体扛不住了。胃痛、腹胀、反酸、恶心轮番找上门，吃了常备的胃药也完全缓解不了，最终只能前往宁波市第六医院内科就诊。

袁芳芳表示，长期熬夜会打乱人体生物钟，不仅会导致食欲失控、暴饮暴食，引发肠胃功能损伤和体重上升，还会影响情绪，使人耐心下降、脾气急躁，消耗家人团聚的和谐氛围。同时，熬夜带来的疲惫会不断累积，导致头晕乏力、注意力涣散、免疫力下降，让假期陷入“越休越累”的困境。

2 特种兵式旅游 打的是卡，伤的是身体

除了报复性熬夜，火爆全网的“特种兵式旅游”同样藏着不少健康风险。

36岁的王先生(化名)是一名长期久坐的“码农”，日常除了上下班走路，几乎没有额外的运动量，全年的运动次数屈指可数。这个“五一”，他看着网上刷屏的“特种兵爬山攻略”，也想趁假期挑战一下自己。

于是，他把行程排得满满当当，连续多天开启高强度徒步爬山模式，哪怕中途已经出现了膝关节酸胀、疼痛的不适，也觉得

“来都来了”，咬着牙硬撑着走完了全程，把所有打卡点都逛了个遍。可假期还没结束，王先生就彻底后悔了：膝盖的疼痛感越来越严重，最后连上下楼梯都变得十分困难，根本没法正常走路，无奈之下只能前往宁波市第六医院关节外科中心就诊。

经关节外科中心主任陶崑检查，王先生正是由于短期内进行了远超自身承受范围的高强度运动，关节负重过大，导致其膝关节软骨磨损、韧带劳损，属于典型的短期高强度出游引发的运动损伤。

3 安全惬意过假期 记得做好这几点

针对假期常见健康隐患，宁波市第六医院的专家们也为市民送上“五一”出行健康防护指南，助力大家安全惬意度假。

关节外科中心主任陶崑特别提醒，假期出行要格外注意关节防护，拒绝一味追求打卡的“暴走式出行”。长时间走路、频繁爬楼，很容易引发足底筋膜炎、膝关节酸痛。尤其是中老年人或是本身有骨关节炎、腰椎间盘突出的人群，更要留心做好防护。出行时优先选择软底防滑的运动鞋，减少行走过程中对关节的冲击，每行走1小时左右就停下休息5分钟~10分钟，不要硬撑着长时间连续暴走，早晚可用热水泡脚缓解足部和腿部的酸胀感，若是出行途中感到膝盖不适，要及时佩戴护膝减少关节磨损，中老年朋友出行也可以借助登山杖分担身体重量，更好地保护关节。

除了关节防护，规律的作息也是假期健康的重中之重，大家要尽量避免凌晨出发、深夜返程这类昼夜颠倒的行程，短期严重的睡眠不足，很容易引发心慌胸闷、头晕乏力等不适，对于本身有高血压、冠心病等基础疾病的人群，还可能诱发心绞痛、心律失常等严重问题。建议大家哪怕在假期，也尽量保持和日常相近的规律作息，基础病患者一定要随身携带好常用药品，一旦出行途中出现心慌、胸闷等不适，要立刻

停下休息，情况没有缓解的话要及时就医。

假期里的饮食健康同样不能忽视，不管是居家聚餐还是外出旅行，都要避免冷热混吃、暴饮暴食，少吃生冷冰饮和隔夜海鲜，就餐优先选择卫生合规的正规门店，最大程度降低肠胃不适的风险。肠胃本身比较敏感的人群，可以提前备好益生菌等常用的肠胃调理药品，若是出现持续的肠胃不适，一定要及时就诊，不要拖延病情。

对于假期需要长时间搭乘高铁、大巴，或是自驾长途出行的人群，也要警惕血栓，千万不要全程坐着不动。建议大家每隔一小时就起身走动一下，也可以在座位上通过踮脚、勾脚的方式活动脚踝，配合简单的腿部按摩，促进下肢血液循环，有效预防深静脉血栓的发生。

袁芳芳还特别强调，假期的初衷是治愈平日的疲惫、陪伴身边的家人，大家完全没必要盲目跟风打卡、比拼行程密度，更不用陷入旅行“内卷”的焦虑里。放慢节奏、量力而行，才能真正达到放松身心的目的。尤其是带着老人、孩子一同出行的家庭，更要简化行程、保持规律作息，避免过度劳累，让一家人都能在松弛的节奏里享受假期。

记者 任诗好
通讯员 赵蔚 陈明文/摄