

节后综合征快速应对有方法

早上不想起床,晚上不想睡觉,睡足了9个小时却精神疲乏,想到上班就压力山大,坐在工位上神思不属。告别春节假期回归工作岗位后,你是否也如灵魂出走一般焦虑不已,无法进入工作状态,甚至消化不良、长痘溃疡?注意,这可能是节后综合征在作祟。



图片来源于网络

别焦虑 节后综合征 是状态不是病

节后综合征是指人们在长时间的假期后,重返工作时产生的各种生理或心理的不适感。焦虑、失眠、精神差、抑郁等都是该综合征的常见表现。有的可能会引起消化不良、腹泻和长痘等生理反应。节后来看诊的失眠患者增多,大部分都是年轻上班族,他们自述的症状都符合节后综合征的表现。市第三人民医院业务副院长胡洪进说。

节后综合征因何而得?其主要原因是生活节奏被打破,生物钟混

乱。难得的春节假期,大鱼大肉、熬夜聚会成为假日常态,原本朝七晚十的作息变成了凌晨入睡,中午12时还沉浸在梦乡中。节后返工,舒缓、宽松的生活节奏突然转为紧张、高强度的工作节奏,人体神经系统难以迅速适应,模式切换失败从而导致了种种心理、生理不适。生活节奏的完全松弛还会影响睡眠规律,身体褪黑素的分泌也会发生变化,不仅造成白天精神疲惫,还加重了失眠症状。

平常工作比较轻松的人群不会

产生这些困扰,主要还是工作强度高、压力大的上班族易得节后综合征。胡洪进告诉记者,近日一位患者也因节后返工难以适应快速繁重的工作任务,导致情绪低落,甚至怀疑自己得了抑郁症。

从医学角度来讲,节后综合征并不是严格意义上的病症,只是一种亚健康状态。胡洪进说,这种情况普遍且正常,一般只需要3-5天自我调节即可,不必为此过分忧虑。

有方法 调整生活节奏回归健康是关键

如何调整才能元气满满地投入工作?胡洪进提醒,可以从作息、饮食、运动等方面入手,帮助快速恢复节后状态。

首先要调整作息,早睡早起,养成规律的生物钟。轻松的假期一下子切换到紧张的工作,很容易让人心中产生落差感,上班后更会报复性熬夜。胡洪进建议,睡前控制电子产品使用时间,用白噪音或轻音乐代替短视频,放松睡前情绪。此外,睡前还可以尝试泡脚15-20分钟,

或喝一杯热牛奶,帮助身体快速启动睡眠。

除了休息好,还要多晒太阳、多运动。胡洪进说,人并不是越休息越精神,适当增加运动有助于恢复精神状态。散步、慢跑、瑜伽等轻度运动,不仅能促进血液循环,释放身体的紧张感,其产生的内啡肽等化学物质也有助于改善心情,帮助摆脱节后综合征状态。

其次是老生常谈的饮食习惯调整。要减少油炸、烧烤等食物的摄入,

清淡饮食有助于保护胃肠道健康,脸部痘痘就会自然消退。人太饿或者太饱都会导致失眠,所以睡前夜宵尽量少吃。碳酸饮料、奶茶、咖啡等最好不要在睡前喝。胡洪进说。

节后综合征并不可怕,最重要的是要以平和的心态去应对。学会与自己的身体对话,自己的情绪变化,每个清晨的苏醒都将成为充满可能性的新篇章。

融媒记者 王玗铮
见习记者 吕漪琳

记者帮办

便民服务邮箱 ykrm88@163.com

步行街地下停车场指示灯故障 管理单位回应： 已开展全面排查检修



指示灯显示异常

近日,家住西溪镇的市民俞先生在城区步行街地下停车场停车时碰上了一个小插曲。停车场的空位指示灯显示异常,本该表示有车位的绿灯区域,实际已停满车辆,而显示红灯的区域,却存在空置车位的情况。

发现问题后,俞先生联系了本报记者帮办栏目。记者随即前往步行街地下停车场实地查看。

平时我来这边的次数比较少,不太清楚这里地下停车场的情况。这指示灯显示不准确,我跟着它找车位,结果被忽悠了,浪费了点时间。俞先生在接受记者采访时无奈地说。

在现场,记者注意到,部分指示灯确实存在显示与实际车位情况不符的现象。记者看到,停车场内车辆往来穿梭,停车秩序并没有混乱,但由于指示灯失灵,部分车主得在不同区域折返寻找车位,给他们带来了一些不便。

市市场发展有限公司为该处停车场的管理单位,记者就此情况联系了该公司。

部门回应

市市场发展有限公司：

收到市民的反馈后,我公司立即对接了相关厂家,并安排技术人员对停车场的空位指示灯系统展开全面排查。此外,管理部门也将加强对停车场设施设备的日常巡检和维护,避免类似问题再次发生。

另外,为了优化市民的停车体验,目前步行街地下停车场已经将二期和三期的地下室打通。三期的地下停车场是智慧停车场,屏幕上所显示的车位空余数量,实际是二期和三期两个停车场余位总和的数据。

若市民朋友们从三期停车场入口驶入,第一时间没找到停车位,可以直接前往二期地下停车场。如果遇到停车需求量大的日子,我公司将会安排人员在现场进行指挥和疏导。

市民点赞

相关单位的迅速响应与妥善处理,体现了管理单位对市民诉求的重视,保障了停车场的秩序,为市民出行增添了一份便利。

得知该回应的俞先生表示十分满意:想不到刚和你们沟通完,就着手解决了。这个地下停车场的环境本身很不错,设备也很新,检修完后一定会更方便。

融媒记者 邵思阳

一周天气早知道

湿冷天气持续一周 高山区将迎来雨雪天气

进入雨水节气,阴雨天气多起来。市气象台预计,未来7天,我市基本以阴雨天气为主。随着冷空气持续南下,近期的气温处于低迷状态,湿冷的感觉非常明显。

市气象台预计,受到冷暖气流交汇影响,我市将开启新一轮降水。21日,上午阴有时有小雨或小雨夹雪,局部高海拔山区有小雨夹雪或小雪,下午起雨(雪)渐止转阴天。最低气温

3,最高气温8。

22日至23日,受冷空气影响,我市各有一次降水过程,高海拔山区将有雨夹雪或雪天气出现。市气象台提醒,高海拔山区可能会出现积雪、道路结冰等情况,如果要去高山区赏雪的朋友,务必量力而行,不要贸然前往,千万做好足够的安全防护措施。

好在24日雨水君将告假一天,全市晴转多云,最高气温11左右。

持续湿冷的天气,高山区还将可能迎来降雪,城区有可能见到雪花吗?市气象台的回答是有可能,只是希望不大。

目前预测我市中心城区的气温会稍有下降,但不足以看见大雪纷飞的场景,雨夹雪是有可能的,如果气温更低一点,在1至2及以下,降雪的几率就大大增加了。

融媒记者 吕晓婷