

复工遇上“节后综合征”，咋缓解？

专家支招：调整作息 合理饮食 适度运动



□ 全媒体记者 方芳
通讯员 孙淑芳

对大多数人来说，春节假期是合家团聚、休闲娱乐的宝贵时光。假期结束，不少人发现，因假期里睡眠紊乱、肠胃紊乱，身体出现疲劳焦虑、精神紧张，甚至烦闷等问题，怀疑中招“节后综合征”。那么，什么是“节后综合征”？又该怎样做好身心调适，切换到“工作模式”？记者进行相关采访。

“春节期间我天天熬夜，最晚时熬到凌晨3点才睡，现在整个人还是懵的。”2月5日，开工第一天，从事文秘工作的陈女士仍感到身心疲惫，“平时作息都很规律，过年和家里人打牌，每晚玩手机玩到很晚，导致第二天起不来，于是早、中饭一起吃。”陈女士告诉记者，她也告诫自己，这两天一定得调整过来，否则会影响工作效率。

“春节假期结束，不少人在返回

工作岗位时，感到身体和精神都有些不在状态，这就是常说的‘节后综合征’。”安庆市第六人民医院精神康复科主任潘琦表示，近日接诊过被“节后综合征”困扰的患者。

小李是一位年轻的上班族，春节期间和家人朋友聚会、娱乐，每天都玩到很晚。假期结束后，他发现自己很难按时起床，上班时总是昏昏欲睡，工作也频频出错。还有张女士，假期里大吃大喝，生活不规律，不仅体重增加，还出现了肠胃不适、消化不良的症状，整个人都很烦躁。

这些都是典型的“节后综合征”表现。潘琦介绍，“节后综合征”并不是一种真正的疾病，而是人们在长假后，因生活规律、生活节奏、社会角色变化等因素引起的一系列生理和心理不适。比如，有些人会感到疲劳、困倦，提不起精神；有些人会出现注意力不集中、记忆力下降，工作效率低下等情况；还有些人会出现焦虑、烦躁、失眠等情绪问题。这些症状在节后的几天内较为常见，一般会随着时间的推移逐渐缓解。

该如何有效缓解“节后综合征”，快速适应工作节奏呢？潘琦建议，调整作息时间是关键。假期里，很多人的作息都变得不规律，晚睡

晚起。节后要尽快调整生物钟，恢复正常的作息时间表。每天尽量早睡早起，保证充足的睡眠时间，让身体得到充分的休息。可以提前1-2小时上床睡觉，早上提前半小时起床，逐步适应上班的节奏。

合理调整饮食结构也不容忽视。假期里，人们往往摄入了过多的油腻食物和高热量食品，这会加重肠胃负担。节后要注意饮食清淡，多吃蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物，帮助肠胃蠕动，促进消化。同时，要控制饮食量，避免暴饮暴食，让肠胃慢慢恢复正常功能。

适度运动也能帮助缓解疲劳，提升精神状态。可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等。每天坚持30分钟到1小时的运动，不仅可以增强体质，还能释放压力，改善情绪。

心理调适同样重要。要以积极的心态面对工作，告诉自己假期已经结束，可以制定一个工作计划，将工作任务分解成小目标，逐步完成，这样既能提高工作效率，又能增强自信心。

潘琦提醒，如果“节后综合征”的症状较为严重，持续时间较长，影响到了正常的工作和生活，应及时寻求专业心理医生帮助。

节后首波强冷空气来袭 气温将跌至冰点以下

本报讯(全媒体记者 程呈)一年一度的春节长假已落幕，人们开始回归正常工作和生活。市气象台发布的最新天气预报显示，本周天气不太平静，两股冷空气将先后影响安庆，带来降温和降水天气。

昨日是节后复工第一天，安庆天气“表现”良好。虽然空中云系较多，但太阳时不时从云后“探头”，气温整体也适宜。人们纷纷不负好天气，走到户外活动，或者忙着洗晒过年堆积的衣物和床被。

节后复工第二天，天色不如昨日明媚了，变得较为阴沉，因为农历蛇年的第一波强冷空气正在逼近。天气预报显示，7日前后我市将遭遇一次较强冷空气袭击，虽然过程中没有雨水来扰，但降温实力不可小觑。预计7日最低气温跌破冰点，白天最高气温也不过3℃。本周最冷在8日清晨，当天市区最低气温为-5℃，最高气温1℃。我市山区气温则更低，如同跌入冰窖，气温低至-10~-8℃。眼下虽已是“六九”，但冷空气“发威”，可能比“三九”“四九”还要寒冷。

冷空气蓄势待发，安庆市气象台对此提醒公众，此次冷空气将带来剧烈降温，特别是早晚气温低迷，外出务必做好防寒保暖工作。冷空气作用期间，还伴有大风天气，偏北风力增强，阵风可达7级以上，驾车出行请防范高速侧风。此外还需谨防低温冰冻天气可能对交通运输、户外作业、农业生产和城市生活等不利影响。

本次冷空气过程结束后，安庆有两天的喘息时间，天气转晴，气温回升。但2月12日前后，另一波冷空气又接踵而来，送来小到中雨，请公众关注天气发展，做好应对工作。

今明两天具体天气情况：今日，多云转阴天，2~7℃；明日，阴到多云，-2~3℃。

落实落细各项救助帮扶政策

让困难群众感受到救助帮扶在身边

本报讯(全媒体记者 雷琳琳 通讯员 胡来祥)记者从市民政局了解到，安庆市扎实开展困难群众救助帮扶和走访慰问等工作，落实落细各项救助帮扶政策，关心关爱各类困难群众。

我市强化政策落实，发挥政策兜底保障作用，严格落实最低生活保障、特困人员救助供养等兜底保障政策，及时足额发放各类救助资金。1月累计发放城乡低保5945.23万元、城乡特困供养金2212.27万元。

深入摸排排查，在“大数据比对”基础上，积极开展“铁脚板摸排”，动员基层民政工作人员、村社干部、社会力量等，全覆盖摸排排查辖区低保、特困等困难群众。截至目前，主动排查92018人，给予重点关注7751人，发放救助金及实物共计326.42万元。

提升救助效能，严格落实“一次申请，分类审核确认”制度，对春节期间申请低保、特困供养的困难群众，加快审核确认和资金拨付

进度。开展“敲门行动”，加强巡访探视和关爱服务，走访慰问低保户、特困对象等困难家庭2090户，发放慰问物资和慰问资金总计78.61万元。

精准街面救助，持续开展“寒冬送温暖”专项救助行动，打通市、县、镇、村四级救助网络，加强流浪乞讨人员动态监测，分类实现精准救助帮扶。行动开展以来，累计救助流浪乞讨人员363人次，医疗救治4人，护送流浪走失人员返乡20人。

安庆市新闻传媒中心

《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要598元，出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话：5518686



扫一扫下方二维码
开启您的专属庆祝之旅