



# 如何尽快回到工作状态?

□本报记者 黄葵

节后上班,你的心回来了吗?是不是还沉浸在假期中?上班有点郁郁寡欢,无法安心工作?如何告别“上班焦虑症”?北京安定医院临床心理科郭志华主治医师跟您聊聊如何摆脱焦虑,并如何尽快回到工作状态。

的时候,提前半个小时,然后第二天再提前一个小时,这样一个逐步的过程。

## 节后抑郁缓解需两周

应对“上班焦虑症”需要循序渐进,有一个调节和适应的过程。上班族可以参考以下建议:

第一,调节生物钟,规律作息,清淡饮食,养成健康良好的生活习惯;

第二,运动应适度适量,尽量避免在长假过后立刻开始剧烈运动,给身体一个缓冲的过程;

第三,减压方式要科学、适当,可以选择读书、听音乐、钓鱼等适合自己的方式降低工作压力,舒缓心情;

第四,工作适度,不要一上班就给自己安排高难度、高强度的工作,可以从简单基本的方面做起,以尽快适应工作节奏。

专家提醒说,如果意识到自己不能迅速适应工作节奏,这几天可以作为缓冲期,调节好生物钟,饮食以清淡为主,做些放松训练,睡前喝杯热牛奶,这些都有助于缓解焦虑。如果焦虑、抑郁的时间超过两周,就要引起重视,特别对于本身有精神基础病史的人群,要及时就诊,正规治疗。

如果节后抑郁的情绪在半个月之内可缓解,那种抑郁情绪是一种暂时的适应不了状态,是无需服药的。但是如果两周之后,这个情绪始终得不到改善,甚至还会加重,这时就需要依靠药物的帮助。

## 节后为啥总觉得累?

郭志华医生告诉记者,节后出现疲乏的表现,原因是过节的期间各种各样的活动,人的交感神经比较兴奋。实际上是消耗体内能量的一种过程,所以当交感神经过于兴奋后,能量就会被过分地消耗,所以当活动之后,就会有一种疲乏无力的这种表现,就像透支一样。当出现这种疲乏无力,以及其他身体不适的表现,可以采取一些方法来进行缓解,比如按摩、听音乐、散步,进行一些减压小的活动都是可以的。

## 节后调整好生物钟

郭志华大夫指出,长假结束后马上就选择早点睡不是一个很好的方法。在心理咨询治疗当中,把早点睡叫一种保护性行为,或叫安全行为。实际上很多时候,由于平时是熬夜的状态,这时上床并不能很快地入睡。躺在床上时间很长,但是真正入睡的时间很短,这样睡眠效率实际上是下降了。

郭志华建议,如果你打算比过去早点提前入睡,就是这个提前的时间不要太长,可以比过去

# 北京中医医院将开营养门诊

□本报记者 黄葵

昨天记者获悉,北京中医医院将于今年3月4日正式开设营养门诊,该门诊主要针对糖尿病、高血脂症、痛风等慢性病患者和肾功能不全、脑梗死、肿瘤等具有营养不良风险者,以及肥胖、围产期、老龄、长期鼻饲患者等需要特殊饮食指导者。

该营养门诊利用西医临床营养学对就诊患者实施营养风险筛查、规范全日营养素摄入,同时运用中医“辨证”思想根据患者病情的寒热虚实,结合病人体质进行选食配膳,将中医食疗“药食同源”理论贯彻发挥,中西医结合营养治疗对患者进行膳食指导,达到病人恢复健康、维持健

康的目的。同时,北京中医医院营养门诊也是住院患者营养治疗的延续,使具有营养不良风险的患者在出院后仍能得到后续营养治疗,根据病情变化及时更改营养处方,辨证施膳,促进患者康复。

古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中,认为每种食物也具有“四性”、“五味”,即中医“药食同源”理论的源头。该院营养师根据中医基本理论对患者“望”、“闻”、“问”、“切”四诊合参,辨证后根据“药食同源”理论进行个体化选膳、营养宣教,充分体现中医个体化营养治疗的特色优势。

## 生活资讯

# 爱耳日 佑安医院将办义诊

□本报记者 黄葵

3月3日是第16个全国爱耳日,今年爱耳日的主题是“安全用耳,保护听力”。届时,本市佑安医院、清华长庚医院将举行大型咨询义诊等活动。

长时间戴耳机听歌,在高分贝的KTV里欢唱,煲电话粥,这些非职业性噪声或用耳过度,都将对听力造成伤害。国内外有关研究表明,有12%-15%青少年的听力健康受到娱乐性噪声的影响。而此外,因学习、工作、生活压力大,着急上火等因素,都可能会引起突发性耳聋;而随着

年龄的增长,神经功能下降、供血不足,则是造成中老年人失聪的主要原因。

今年爱耳日期间,北京清华长庚医院将邀请专家推出咨询义诊活动,他们将通过微博互动遴选5位患者,以及前15位到院者参加活动,并为有听力测试需求的居民,提供免费听力测试。

为普及安全用耳的诊疗知识,北京佑安医院耳鼻喉头颈外科也将举办“安全用耳,保护听力”义诊活动,包括外耳道、鼓膜、电耳镜检查,听力检查等。

## 本周物价走势

# 肉蛋菜价格小幅下降

本周,全国“两会”期间,随着春节后全市各大批发市场逐渐恢复营业,加之大中院校开学及返城务工人员增多,农产品交易量将呈明显增加趋势。受节日效应减弱影响,蔬菜、猪肉及鸡蛋批发价格将规律性小幅回落,粮油类批发价格持续稳定。

粮油价格以稳为主。上周,美国CBOT(芝加哥期货交易所)大豆及豆油期货价格周环比分别上涨3.45%和0.58%,天津港进口大豆到港分销价格每吨3180元,周环比上涨1.60%。春节后,全市粮油市场逐渐恢复营业,受院校开学及返城人员增加影响,粮油交易量将有所回升,预计本周粮油市场将处于节后交易恢复期,批发价格以稳为主。

猪肉价格小幅下降。上周,本市生猪收购价格小幅上涨,屠宰量明显减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克6.15元,日均屠宰量约为2000头左右,较节前明显回落。从市场上了解,春节后,受节日效应减弱影响,

加之节前餐饮企业备货及终端消费仍有一定剩余,尚未完全消化,导致猪肉价格上涨空间有限,预计本周猪肉批发价格呈规律性下行趋势。

鸡蛋价格小幅下降。从产区了解,随着春节期间养殖场鸡蛋库存量增加,节后鸡蛋供应充足,出场价格明显回落。受产区鸡蛋价格下降带动,市场上鸡蛋批发价格已回落至每箱173元左右,较节日期间下降9%。预计本周随着全市院校开学及返城人员增加,鸡蛋需求量将有所恢复,但受供应充足影响,鸡蛋批发价格继续呈下降趋势。

蔬菜价格稳中有降。受北方气温逐渐回暖影响,有利于蔬菜生产、采摘及运输,流通成本相应减少,蔬菜价格规律性逐渐下行。随着春节后批发市场恢复正常营业,蔬菜上市量有所增加,整体供应相对充足,预计本周蔬菜批发价格小幅下降。

北京市职工物价监督总站  
北京市价格监测中心



## 元宵上市即打折

昨天,京城各大超市的速冻专区已经被各种口味的汤圆“占领”,元宵节的汤圆促销大战也由此展开。一些商家推出的新口味汤圆,为了在 marketplace 有一席之地,搞起了“新品,第二件半价”的大力度促销,其余的部分厂家也有买3赠1或自行打折的优惠。记者发现,今年的汤圆市场,各品牌在馅料上大做文章,比如思念推出了茉莉花、桂花等口味,三全则将汤圆的白皮变成透明皮,推出水晶汤圆。

本报记者 孙妍 摄影报道

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

# 海带堪称“长寿菜”



被誉为“长寿菜”的海带,是菜市场最常见的海产品之一。说海带是“长寿菜”,是因为它的营养价值与药用价值都高。营养学专家告诉我们:常吃海带可以预防及辅治血管硬化、冠心病、糖尿病、肥胖等多种疾病。

## 竹笋促进脑功能



竹笋的皮和切口处出现的白色粉状物质是一种叫做酪氨酸的蛋白质结晶。在体内,酪氨酸被输送到脑部,是激发脑潜能所必需的物质。

### 红灯

# 豆腐吃多伤身体



制作豆腐的大豆,含有一种叫皂角苷的物质,它能预防动脉硬化,但又能促进人体内碘的排泄。长期过量食豆腐容易引起碘的缺乏,发生碘缺乏病。另外,豆腐中含有极为丰富的蛋白质,一次食用过多,不仅阻碍人体对铁的吸收,而且容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

## 蒸锅水最好别喝



蒸锅水就是蒸馒头饭菜等食物的锅底剩余的开水。常饮这种水,或者用这种水熬稀饭,会引起亚硝酸盐中毒,水垢常随水进入人体,会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变,甚至引起早衰。