



春节前的归心似箭好像就在昨天，可眼睛一闭一睁，短暂的春节假期好像一下就溜过去了。很多人表示，长假过后总感到提不起精神、胃口不好、焦虑、注意力无法集中、睡眠紊乱、满脸油脂和青春痘……仿佛病了一样，非常影响工作和学习。别急，你可能中招了“节后综合征”。

长假过后上班更累

节后综合征，你中招了吗？

什么是节后综合征？

节后综合征，是指人们在长假之后出现的各种生理心理反应，比如对生活感到厌倦，出门提不起精神，工作效率低下，甚至发生不明原因的恶心、眩晕、厌食、肠道反应，以至焦虑甚至神经衰弱等。

一般在长假后2-3天左右出现这种综合征。这是因为在长假里，终于可以获得良好休息的人们难免会打破长期工作学习时养成的生活习惯与作息规律，整个人体在各方面都会进入一种紊乱状态，所以才会产生不适。主要有以下表现。

上班恐惧症

【症状】身心俱疲、精神涣散，不想上班。

【支招】很多人假期一结束就立刻投入到紧张的工作计划中，没有给身心一个适应的过程，这就容易使人产生焦躁感，降低工作效率。因此，应尽快停止各种应酬，适当按摩散步来减压，起到一个缓冲调整的作用。

肠胃紊乱症

【症状】过年一家人团圆在一起，大鱼大肉、生冷油炸、酒水饮料等食物吃了很多，还经常饮食不规律，容易出现腹胀、腹泻或厌食等，使人感到肠胃不适。

【支招】清理肠胃。应避免过冷、过硬、过辛辣的饮食，多吃绿色蔬菜、新鲜水果，减轻肠胃的负担。还可服用一些助消化的药物，厌食的可适当吃一些健胃消食片或山楂片，并适当运动，促进新陈代谢。

睡眠紊乱症

【症状】长假玩乐过度，甚至通宵喝酒打牌等，不给身体充分的休息时间，打乱了人体正常生物钟，造成神经系统紊乱。

【支招】补充睡眠，适当锻炼。及时调整“生物钟”，合理安排起居，让自己的生活有规律。节日期间，亲友聚会，昼夜颠倒，人人变成“夜猫子”。所以，应该做到早睡早起、起居有

序，并积极锻炼身体，避免高强度应酬，听些轻音乐。

眼干眼涩症

【症状】躺在床上看手机、刷视频、追剧……导致眼睛干涩、眼疲劳，看什么都模模糊糊看不清。

【支招】减少看手机的时间，多出门散步，多看一些绿色植物，可以滴眼药水。如果眼睛干涩、模糊现象未缓解，建议去正规医院眼科进行验光治疗。

五招告别“节后综合征”

给自己适应的时间

假期和非假期是两种不同的心理状态和生活状态，七天以上的假期，让我们的身心开始去适应一种“娱乐、松弛、非理性”的舒适状态，假期一结束，意味着又要开始一种“条理、紧张、挑战、理性”的工作或学习状态。

趋利避害是人的本性，理智



3类食物有效保护骨骼

随着人体年纪的增长，骨骼中的钙质也在慢慢流失，骨密度下降，到了一定的年纪就会出现骨质疏松的现象。难道得了骨质疏松就没有办法了吗？生活中常吃这3类食物，可以有效保护你的骨骼。

豆制品

豆制品代表食物就是——豆腐。豆腐可以说是每个人在日常生活中都常吃的一种食物，炸着吃、煎着吃都非常美味。而豆腐

中含有非常多的蛋白质和钙质，能够很好地帮助人体骨骼补充流失的钙质，让骨密度不再下降，达到缓解骨质疏松的作用，长期食用的话还能够起到治疗骨质疏松的功效。

菠菜

很多人会问菠菜跟补钙有什么关联？蔬菜富含的营养物质不是维生素吗？这你就孤陋寡闻了，谁说补钙就一定非要补充钙含量呢。菠菜中含有非常丰富的

维生素和矿物质，而其中的维生素D可以很好地促进人体对钙的吸收，从而使人体的骨骼得到充分的钙质来缓解骨质疏松的症状。

红苋菜

别看红苋菜颜色有点奇怪，但味道是真的美味，而且红苋菜中钙含量也极高，100g中就含有180mg的钙成分。所以常吃红苋菜对骨质疏松的症状也有帮助作用。

(杜静)

层面的假期结束了，但潜意识层面的假期还没有结束，所以，出现节后综合征是一种生理和心理的正常反应。给自己一周的适应时间，让意识和潜意识接上轨。

提前调整自己的生物钟

节日期间，宅在家里各种追剧、游戏等，会提高我们神经系统的兴奋性，导致晚上睡不着，早上起不来。所以，收假前应“静下来”，避免高强度玩耍，应吃些清淡的饮食、新鲜的水果，听些轻音乐，晚上早睡。

前三天不宜安排高强度工作

很多白领一收假就投入到紧张的工作计划中，这会增加焦虑感，加剧节后综合征的症状。

上班前三天，尽量安排一些计划性、交流性质的工作，可以给自己一个缓冲调整的时间。

运动调整精神状态

节日期间，运动减少，会让人变得“懒懒的”。收假后，可以进行运动量相对较大的运动，比如快跑、游泳，可以帮助身体消耗一些能量，重新获得元气。

饮食调整身体状态

节日期间都是大鱼大肉，导致肠胃负担过重，上班后的饮食不济也容易让人精神不振。

放假前三天可以只吃素，也可以大量喝白开水，多吃粗纤维和绿色蔬菜，加速身体的新陈代谢，帮助胃肠道恢复健康。

(刘畅)



·广告·

房山区城管执法局

开展“平安防疫 新春送法”普法宣传活动

为加强农村地区疫情防控意识，提高农村群众法治观念，营造平安祥和的节日氛围，让群众过一个稳定、和谐、美好的春节，近日，房山区城管执法局走进长阳镇朱岗子村开展“平安防疫 新春送法”普法宣传活动。

活动中，执法人员通过发放宣传材料、宣传品，面对面讲解

的方式，强化村民春节期间疫情防控意识，引导大家科学防疫、精准防疫，同时向村民普及了生活垃圾分类、大气污染防治等城市管理相关的法律法规。此外，工作人员在送法下村的同时，还走进困难群众家中开展走访慰问活动，送去了米、面、油等生活用品。

安季，男，身份证号：110221197604233214。你于2020年12月14日因触犯《中华人民共和国刑法》被依法追究刑事责任。根据《劳动合同法》和企业相关规定，企业将于2021年1月31日与你解除劳动合同，现通知你及家属自登报10日内回原单位办理离职、退档手续。逾期未办，企业将按照国家规定将档案转移到你户口所在街道。
客一分公司
2021年2月18日

—【健康红绿灯】—

绿灯

“好好洗脸”改善黑头状况



黑头是油脂堵塞皮脂腺导管，使部分暴露在外的皮脂氧化呈现黑色。小苏打洗脸、冷热水交替洗脸、用糖或盐搓脸的祛黑头方法并不靠谱。可通过日常护肤来改善：用35℃的水洗脸，使用洗面奶，至少洗够2分钟。洗完脸3分钟内使用润肤水或乳液护肤。如果黑头比较多，可以去正规医院皮肤科做皮肤治疗。

家里4处最该放地垫



门口：防尘。建议选丝圈或Z字型地垫，鞋在上面蹭的时候非常吸灰。浴室外：防滑。选棉质或超细纤维材质的地垫，吸水性非常好。厨房：防污染。建议选择棉质的，其吸水、吸油性好。卧室床边：防着凉。建议选择绒面的，不易产生静电。一般情况下，地垫建议每个月清洗一次，尤其是门口地垫。

红灯

仰卧起坐最忌脖子发力



仰卧起坐能有效锻炼腰腹肌肉，但大多数人都有相同的错误：起身时双手用力抱头，颈部发力不仅让效果为零，还可能拉伤颈部肌肉。标准的仰卧起坐要依靠腰腹力量，避免手部、颈部用力。正确做法是：脚踝固定，双手交叉轻放在脑后，随腰腹用力而缓缓起身，动作不宜过猛。

赖床过久可能“误伤”大脑



一些人醒来后总喜欢磨磨蹭蹭，赖在床上玩手机、看视频，却不愿起床。时间久了，可能“误伤”大脑。睡眠过程中，大脑皮质处于抑制状态，长期赖床会因为抑制时间过长，造成大脑供血不足，这也是习惯赖床的人起床后反而头昏脑涨、没精神的原因。