

M 民生焦点
inshengjiaodian

“节后综合征”如何解? 专业人士支招助你满血复活

■本报记者 肖颖婧

读者来电

“快乐时光总是那么短暂,一转眼美好的春节假期就这么结束了。我回归工作岗位后,却感觉早上不想起床,上班无精打采,身体乏力倦怠,睡眠胃口欠佳,仿佛身体被掏空。这种状态正常吗?又该如何缓解呢?”近日,市民杨女士向记者诉说自己最近的不佳状态。记者就此采访了相关专业人士,了解如何摆脱“节后综合征”,快速满血复活,元气满满投入到新一年的工作中。



不少上班族节后上班容易感到无精打采,工作状态不佳。 本报记者 严洁 绘

症状:
想到返岗很焦虑
身体心理皆不适

诊断:
患上“节后综合征”
调节心态很重要

“春节期间和亲朋吃喝玩乐,每天吃得饱,睡得香,很开心很放松,可在收假的前一天,一想到要连上7天班就感觉身心疲惫。”刚回到工作岗位的李女士明显觉得自己身心都不在状态,无法适应正常的工作作息。她告诉记者:“每年节后返岗,刚上班的这几天总是莫名身体不舒服,身体很乏力,甚至不太想吃饭,都要十天半个月才能恢复,不知道是怎么回事。”

“春节拜年走亲戚,初二岳父家,初三叔叔家,初四大姐家,初五还有战友聚会。”市民周先生告诉记者,春节期间,他是烟酒不离,顿顿都是大鱼大肉。周先生透露,这两天上班,白天昏昏欲睡,晚上反倒失眠,简直苦不堪言。

除了上班族,部分学生群体也有类似的困扰。高一学生王翌然一想到临近开学,就感到焦虑烦躁,一不顺心就爱发脾气,认为父母不理解他,每天抱着手机不撒手,直言不想上学。当母亲要收回他的手机时,他甚至与母亲爆发激烈争执,搞得家里气氛很紧张。

春节期间不仅有浓浓的年味,也有放松身心的享受。然而,春节长假结束,和家人朋友告别,回到工作岗位,却有不少市民感到身体无法回归,长假过后仿佛得了怪病,又累又困打不起精神,出现抑郁、烦躁、疲倦等各种不适反应。在采访中记者了解到,这是一种叫做“节后综合征”的身心困扰在作祟,想要缓解“节后综合征”,首先需要调节内心。

“人从一种生活状态突然转换到另一种状态,难免会产生不适,这是人的正常反应,需要一个适应的过程。”国家二级心理咨询师林丽娜告诉记者,节后综合征指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时生理和心理的平衡被打破,进而产生的一系列问题,主要表现为无精打采、情绪低落、焦虑、注意力不集中、困倦、食欲下降、失眠等等。很多人在假期里连续几天的胡吃海喝、熬夜狂嗨,想吃就吃,想睡就睡,睡眠规律、饮食规律被打乱,以至于长假结束后回到紧张的工作环境中,理智层面的假期结束了,但潜意识层面的假期还没有结束,出现各种生理或心理不适,通俗地说,就是人们还不能“收心”。

“出现节后综合征的症状,心理调节很重要,首先要接纳现状,安抚自我,保持平和心态。”林丽娜表示,“节后综合征”是人们在节日长假之后产生的各种心理、生理不适表现的统称,并非疾病,它是“症”不是“病”。当自己出现身心不适反应时,不要过度焦虑,要安抚自己,让自己从心理上接纳这些不适状态。

对策:
明确工作规划
节后及时“调频”

林丽娜认为,大家之所以会焦虑,一部分原因是对接下去要做的事缺乏合理的规划,建议在返岗前可以先做个梳理,制定明确细致的工作计划与目标,明确新一年的规划。同时制定节后饮食运动计划,有条不紊地完成每日的工作。有了明确的目标,更有助于开始新的工作和生活。

此外,她建议,节后要及时“调频”,保持正常作息,调整好作息时间,

早睡早起,适当午休,避免熬夜,尽快恢复生物钟节律。刚开始工作不宜太紧张,强度不宜太大,应循序渐进,避免因节奏突然变化导致神经衰弱。出现负面情绪时,应多跟朋友、家人分享快乐的事情,或找其他事情做,转移注意力。适当地做一些快节奏或对抗性的运动,如快走、瑜伽、游泳、打球等,从疲劳和过度放松中恢复过来,让身体达到一个平衡状态,可以尝试做几次深呼吸,让自己尽快达到一个放松的状态。

值得注意的是,除了学生和职场人士,家中的老人也可能在节后出现心理波动。尤其是平时与子女、家人分隔两地的老人,在春节期间,孩子们都回家来团圆,老人在心理上一直处于一种亢奋的状态,随着假期结束,老人要回到下个假期才能与儿女团聚,难免会觉得失落。在反差较大的情况下,可能会对老人的心理造成一定的冲击,更容易因节后结束而出现情绪抑郁、心情难受等状况。林丽娜提醒,作为子女应该多关心老人,让老人感受到家人对他的尊重和关爱,减少节后带来的失落感。

『节后空巢症』值得关注

袁浩

今年春节很多人把回家过年作为首选,让留守乡下的老人们感受到天伦之乐。但随着春节长假的结束,儿女们又开始收拾行囊,各奔东西,一度热闹的家再度变成“空巢”。短短几日的相聚,从阖家欢乐到冷冷清清,不少老人会感到难以适应,甚至出现情绪抑郁、疲惫无力、食欲不振、失眠烦躁等情况,患上了“节后空巢症”。

“节后空巢症”的背后,实质上是老人在生活中的情感缺失。现代社会,大多数年轻人工作忙碌,这其中有很多人都在外打拼,春节过后又与父母分隔两地,但留守老人们渴望亲情陪伴、期盼精神赡养是刚需,如何用亲情爱心填充其“空巢”、愉悦其身心是摆在我们面前的一道亟待解决的社会课题,需要政府、家庭和社会等多方的共同努力。

首先,为人子女者要常用孝心呵护。“羊有跪乳之恩,鸦有反哺之义”。为人子女者不仅要在年节之时“常回家看看”,也要在假日之后保持对老人的关心关爱,经常与老人保持电话沟通、视频连线,随时关注老人的情绪变化,尽可能做到平时也常回家看看,莫要留下“子欲养而亲不待”的遗憾。

其次,老年人自身要善于自我调节。孩子长大了,应该有他们自己的事业和生活,要安心工作以立足,勤奋学习以立身,努力打拼以立命。这既是他们的使命,也是他们的责任。作为父母,要学会调低举家团聚的期望值,对儿女的返乡返家顺其自然,尤其要对儿女们的节后上班拥有心理预期,学会自我“寻乐”,相互“寻乐”,比如,多参加些户外活动或与同龄人交往,身体条件允许的话多到热闹地方走走转转,量力而行地拓展自己的兴趣爱好……乐趣一增多,精力一分散,就不会觉得特别孤单了。

最后,政府和村居要开展“暖巢”行动。让老人远离“节后空巢症”,公共服务不能缺位。随着我国社会加速老龄化,各级政府应加快实施敬老爱老工程,提供相应志愿服务,让广大老年人活得更尊严、更有情趣,更加幸福地安享晚年。要建立起空巢家庭的关爱档案,保持与“空巢”老人的电话沟通,定期巡访,积极为其创造与人沟通的交流平台。村居社区应多组织一些文体活动,配备必要的文体设施,丰富老年人的精神文化生活,让空巢老人感受到温暖。

家家都有老,人人都会老。关注“节后空巢症”,是我们的共同责任。只有老人、子女、社会共同努力,空巢老人幸福养老才能得以实现。

S 声音 hengyin

吃不完怕浪费 春节“剩宴”怎么处理?

■本报记者 肖颖婧



春节期间,全家团聚,鸡鸭鱼肉各类菜肴是餐桌上的主角。 本报记者 严洁 摄

“年前购置的年货还没吃完,家里冰箱的空间也被吃不完的食物占据,简直是开启了天天吃剩菜的模式。”近日,几位市民朋友向记者吐槽,春节假期几乎天天在吃剩菜,剩菜应该如何妥善保存呢?记者为此咨询了医生。

全家团圆,走亲访友,在春节期间,鸡鸭鱼肉等丰盛的菜肴和节前囤的年货自然少不了。为讨年年有余的好彩头,饭菜数量和种类往往还都加了码,随着春节假期的脚步悄然离去,“盛宴”变“剩宴”成了大家的烦心事。

“很多人担心隔夜菜中有亚硝酸盐,会致癌,其实亚硝酸盐本身不具有致癌性,但被吃到胃里后,在胃酸作用下可反应生成具有致癌性、致畸性的亚硝胺,属于‘一类致癌物’。”漳州市妇幼保健院副主任医师许良团表示,饭菜放8小时以上就算隔夜,蔬菜中的亚硝酸盐含量大于肉类,各种蔬菜加热后在放置的过程中,都含有不同程度的亚硝酸盐。鱼、肉、豆制品等本身的亚硝酸盐含量很低,但它们都富含蛋白质,放置在室温就是一个天然的培养基,非常利于细菌的生长,如果食用了很容易引发肠胃炎、食物中毒。此外,米饭、面食等富含淀粉类食物刚做出来时淀粉会糊化,人体容易消化吸收,但冷却后,米饭中的淀粉会老化,即使重新加热也不能恢复原状,吃到胃里很难水解和消化,消化功能较差的老人、孩子以及患有胃

肠疾病的人,长期吃剩饭可能引起胃病。剩饭菜倒掉很可惜,那么如何才能妥善保存呢?

许良团医生建议,蔬菜类最好能当餐吃完,如果实在吃不完,可以用保鲜膜密封冷藏,尽量只热一次就好。肉类和豆制品再次烹饪对营养影响较小,但容易滋生细菌,密封好后放入冰箱冷藏。喝不完的汤可以再次煮沸消毒杀菌,盖上保鲜膜密封后冷藏保存,下次喝之前需再次煮沸。海鲜等水产品反复加热后不饱和脂肪酸容易受损,隔夜后容易产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能,建议吃多少做多少,当餐吃完。糕点、坚果、零食等开封后如果没有吃完,应该尽快密封储存,避免受潮变质。饮料、酒水等开封后尽量当天喝完,如果没喝完,应该尽快密封冷藏,两天内喝完。

此外,不同剩菜最好分开储存,可避免细菌交叉污染。还需要用干净的容器密封储存。从冰箱里拿出来的剩饭菜,食用前要先看一看,闻一闻,没有异常再彻底加热食用。如果食物色泽改变、发霉、发黏,或有酸、臭等异味,说明已变质,应当尽快丢弃,不可再食用。

“把隔夜菜放在冰箱里不超过24小时,亚硝酸盐含量一般不超过10mg/kg,并不会对人体造成太大的影响。”但许良团医生建议,虽然正常情况下,合理储存的剩菜都是可以吃的,但从健康的角度出发,不建议大家吃剩菜,尽量少做剩菜,当天吃完。

对“后备厢的爱”须常怀感恩之心

■付 彪 文 杨 靖 图

父亲准备的大米,母亲做的辣萝卜条,家乡特有的香肠、猪血丸子、糍粑,还有土鸡蛋、蔬菜……春节假期匆匆,不少人收拾行囊踏上归程。每到这时候,我们的后备厢里都会塞满父母提前准备的各种土特产。就在一周前,回家过年的人还在“晒”给家人的礼物,那时打包回家的,是满满的“爱与喜悦”;如今,返程的人打包带走的则是满满的“爱与牵挂”。不一样的方向,却是一样的爱的深情。

(1月28日《三湘都市报》)春节假期结束,上班族陆续踏上返程之旅。此时,父母总会通过另外一种方式来表达对子女的爱,这种爱叫作“爸妈觉得后备厢还可以塞”。许多网友在社交平台上晒出自己的后备厢,“馒头论袋,鸡蛋论筐,水果论箱”成了每个返程者后备厢里的标配;有网友直呼后备厢塞的东西比回家带的还多,“后备厢里装的是父母满满的爱”。

随着经济社会发展,人员流动日益频繁,许多人到城里或外地打拼,和父母两地分居。有人说,“父母年龄越大,子女走得越远,他们的爱越无力,只

能通过每一次拼命地塞东西来表达。”尤其是那些生活在乡村的父母,各种农产品、土特产成了对子女关爱和牵挂的载体。或许价值不高,却是连接城市与乡村、父母与子女的一根纽带。

作家季栋梁常在小说里写到年味,在短篇小说《过年》里,年味就是母亲对儿女回家过年的等待。经历了三年的疫情,很多父母也望眼欲穿等待子女归来。不过,网上也有人吐槽:“回家第一天父母嘘寒问暖,第二天热情渐退,第三天便骂骂咧咧。”年轻人在城里养成的消费观、作息规律,在父母眼中多有不是,但他们的“碎碎念”或“骂”中蕴含着无尽的牵挂。

今年央视春晚的歌曲《是妈妈是女儿》唱哭了很多:“人长大不轻松,我后来才知道,孩子会穿过大雨,去懂人间的标配……我希望你被爱着,我希望你要快乐,我希望我的双手可以为你挡风。”人世没有一种情比亲情更浓,没有一种爱比父母之爱更暖。孩子是父母的心头肉,是永远放不下的牵挂。其实,“后备厢的爱”何尝不是?



节后上班第一天,一位网友在朋友圈感叹:“你不知道,我打开后备厢的时候,居然从蔬菜袋里翻出3000元来。我知道我换房后经济拮据,怕我不要,就偷偷地把钱放在袋子里。而我们陪伴她的时间又极少,带给她的又有什么呢?”子女欲养而亲不待,回家过年是一次团圆,更是一次提醒,提醒我们别在忙碌中淡忘了亲情、忽略了亲人。

满满后备厢,暖暖父母情。

再大的后备厢,也装不下父母的牵挂。常回家看看,多陪陪父母,常怀感恩之心,才能获得不断前行的力量。让我们带着温暖的深情,再一次启程,奔赴自己的工作岗位,把温暖亲情化为奋斗激情,报答后备厢里满满的爱。

D 道听图说
aotingtushuo



Y 有照为证
ouzhaoweizheng



春节长假结束,市民需要从悠闲舒适的氛围回到紧张有序的工作学习状态。昨日,记者走访发现,不少市民在书店阅读学习,调整生活状态。 本报记者 严洁 摄