

# 如何应对“节后综合症”?

## 医生教你这样调整身心

**信阳消息** (记者 郭晓雨) “这两天感觉非常疲乏,一点儿精神都提不起来。”昨日,市民李先生向记者“诉苦”。春节过后,相信不少市民都有这种感觉:提不起精神,工作效率低,甚至有不明原因的焦虑、烦躁等情绪。为此,记者采访了我市中心医院中医科医生王伟,为大家探究怎样调整身心,及时恢复正常状态。

“高强度地工作,放假突然就松弛下来,现在需要回去继续上班,由此产生的巨大心理落差,使人容易患上‘上班恐惧症’。”市中心医院中医科医生王伟告诉记者,长假结束后,很多市民突然从轻松愉快的假日模式迅速转入到工作状态,常会表现出失落、抑郁、厌倦等情绪,一些人虽已回到工作岗位,但依然沉浸在过节的气氛中。针对这种现象,王伟医生建议:“提前对工作进行调整和安排,不要急着马上进

入紧张状态,给自己一个清晰的心理预期,明确一个清晰的缓冲时间。”

跟着父母走亲串友,和朋友们K歌、看电影、打游戏,这是市民黄先生节日期间的的生活。假期结束后,黄先生出现了睡眠紊乱的现象:晚上怎么也睡不着,白天干啥都没劲,昏昏欲睡,疲惫不堪。

“不规律的生活习惯是造成睡眠紊乱的主要原因!”王伟医生告诉记者,不少市民借着长假的时机,不是走亲访友就是和朋友玩耍或者出游,不给自己留一点空闲时间,致使生活无规律,打乱了人体生物钟的正常运转,“应通过调整作息、疏解压力、放松身心,摆脱睡眠紊乱的困扰。”

“轻轻按摩头部,听音乐、散步、慢跑都有利于放松身心,舒缓心理压力。”王伟医生说,大家可以通过设立心理缓冲期,组织

恢复性训练等帮助及时调整心理状态,快速恢复到节假日前的作息时间,“节后几天出现睡眠问题,是比较正常的,无需过于焦虑。”

工作期间总想吃点坚果,看到饭不想吃,饭点过了又饿,午饭、晚饭无饮料不欢,不仅心理跟不上工作的节奏,就连肠胃也停在休假状态……市民张女士表示身为吃货一枚的她,每到春节都会随身常备健胃消食片、乳酸菌素片等助消化的药品。

“身体亚健康是导致心理亚健康的重要诱因,主要是由于春节期间伙食搭配不科学、饮食方式不健康、生活节奏不规律造成的。”王伟医生说,大家应该多吃樱桃、猕猴桃、黑莓、柚子等含糖量相对较低的水果,上班族还可以多食用一些富含蛋白质的豆制品、牛奶、鱼、蛋等,以助消除疲惫、恢复体力。

# 学会这些小常识,做一个健康的“吃货”

信阳人非常的爱吃腊肉、腊鸡、腊肠等腌渍食物,这样的食物应该怎样清洗才可以放心地食用?酸甜可口的草莓应该如何保存?今天,让我们和社区的达人们学习怎样做一个健康的“吃货”。

### 腊肉怎么洗才干净?

平西街道办事处滨湖社区张女士

洗腊味时,先用开水泡泡,可以让表面的油灰慢慢溶解一些,然后再用帕子擦洗,当然不要力气太大,一般换干净的热反复洗几次就可以了。或者用冷水浸泡1天,然后用淘米水冲洗,再用清水洗净就可。还可以将腊肉用热水打湿,抹上适量食用碱面,仔细搓洗,然后用热水冲干净,洗干净的腊肉泡进一大盆水

里,泡半天,这样可以有效去掉咸味。熏腊肉制作时间长,吃起来确实特别干香,不过也因为熏制时间长,表面全是油烟灰,必须彻底清洗:用刀子刮净腊肉皮上面的脏东西和烤糊的肉皮。淘米水加热,热到微微有些烫手就可以关火,把腊肉放进去浸泡20分钟。浸泡结束后再用刀子刮净肉皮上残余的脏东西,再把腊肉冲洗干净,切成大块放在开水里煮20至30分钟。煮过的腊肉已经变得非常干净了,烟味和咸味也减轻了很多。

### 草莓应该如何保存?

老城街道办事处义阳社区郭女士

因为草莓含水量高很娇嫩,容易受机械损伤和微生物感染而腐烂变质。在常温情况下,草莓1

至3天就开始变色、变味。如果天气不冷不热,可以把草莓放在比较通风的地方,一般能保存1至2天。如果天气比较热,可以把草莓放到冰箱里储存,要把草莓装入大塑料袋中,扎紧袋口,防止失水,干缩变色,然后在0-3℃的冷藏中贮藏,保持一定的恒温,切忌温度忽高忽低。放在密闭的容器里,贮存草莓之前,要把草莓擦拭干净,而且不要把草莓碰坏了,要不然草莓会坏的比较快。买回的草莓不要一次全部清洗,吃多少洗多少,剩下的没有沾水才更方便保存。

(本报记者 郭晓雨 整理)



社区达人  
教你一招



## 便民信息

### 信阳市供水集团公司特约



今日天气: 中雨 4℃~8℃

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110



## 中国罗蒙集团

### 罗蒙信阳销售有限公司

地址:信阳市中山南路11号  
电话:0376-6230977

## 声 明

●兹有陈建的道路客运从业资格(证号:4115270010202000410),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有徐国涛的道路货运从业资格(证号:413023197406217716),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有杨保全的道路货运从业资格(证号:4115010020207033772),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有李明海的道路货运从业资格(证号:411500020011001998),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有平桥区食品药品监督管理局秦凯,平桥区乡镇(街道)食品药品监督管理中心所吴浩的河南省行政执法证(证号分别为豫S03-381123,豫

S03-277757)不慎丢失,特声明作废。

●兹有曾庆发豫S01871号三轮汽车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市晟达建筑劳务有限责任公司营业执照副本(统一社会信用代码:91411500MA3X4QB999),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有张成刚的道路货运从业资格(证号:4115210020207032115),因不慎丢失,

特声明作废。

●兹有庸坡的道路货运从业资格(证号:4115220020406026355),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有李慈超的道路货运从业资格(证号:41302719750823511X),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有陈东东的道路货运从业资格(证号:4115010020110002381),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有市长伟、杨秀丽之子时若哲于2011年8月3日在浙江省嘉兴

市桐乡市中医医院出生,其出生医学证明(编号:L330080937),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有周师亮豫S03212号三轮汽车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有鲁保生豫S9X201号普通二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区蓝图设计室的国税发票购领簿(纳税人识别号:41300119601125101X),发票专用章壹枚(编号:41300119601125101X),因不慎丢失,特声明作废。