

# 三招助您摆脱节后综合征

节日很美好，“节后综合征”却有点烦人了。回到工作岗位的您是否也觉得情绪低落，注意力不集中，甚至出现头痛、厌食、失眠呢？调整不过来，上班没状态！专家支招帮您击退“节后综合征”！

## 什么是“节后综合征”

所谓“节后综合征”，一般是在较长假期之后的一段时间内，所出现的心理和生理上的表现。

在心理上，可能会有失落、焦虑、忧郁、暴躁等情绪，容易感到疲乏，容易失眠，学习和工作变得效率低下。

在生理上，可能会出现不明原因的恶心、眩晕、食欲不振、腹泻等表现。

出现“节后综合征”是因为在放假期间，既往生活、工作、学习的固定节奏和规律被打破了。当假期结束后，我们要重新建立这个节奏，就可能出现一个不适应的“混乱期”。

不过，不用担心，“节后综合征”是可以被击退的。

## 适当减少肉类摄入，多吃绿色蔬菜

大连市中西医结合医院主任中医师周正国说，“节后综合征”在医学上并不属于严格意义上的疾病，而是一种消极的身心状态，但其带来的影响不容忽视，可从以下三个方面出发，科学调整身心状态，尽快恢复正常生活节奏。

一是规律作息。节后失眠的主要原因是春节期间熬夜导致的生物钟紊乱。“睡前1小时至2小时适当运动，有助于增加睡意，帮助身体自我调节，尽快恢复规律作息。”周正国说，中青年人可选择20分钟至30分钟的跑步，60岁以上的老年人可选择慢走或打太极拳20分钟。

二是调整心态。假期尾声应有意识地调节情绪，避免过度放纵而影响节后的工作状态。周正国强调，切勿在假期最后时段继续狂欢，消耗过多精力，导致节后难以适应正常的工作节奏，应留出时间好好休息，平稳心态，为即将到来的工作生活做好准备。

三是合理膳食。节后饮食应以清淡为主，适当减少肉类摄入，多吃谷类食物和绿色蔬菜。周正国说：“深色蔬菜富含B族维生素和矿物质，建议增加其在饮食中的比例。同时，多喝水，加速新陈代谢，帮助胃肠道恢复健康。”

北京市疾控中心提示，旅行归来初期，应加强自我健康监测，出现发热、咳嗽、腹泻等症状或病情加重，应及时就医，不带病上班。

## 自备药应对因温差变化引发的感冒

对于部分仍在返程中的人，航空总医院急诊科副主任医师刘艳武提醒，返程时，需重点防范多变天气，应提前查看途经地天气预报。北方可能仍然天寒地冻，要携带保暖衣物，南方或许湿冷，注意防潮，以免关节不适。建议自备常见药品，如感冒药、肠胃药等，以应对可能因温差变化引发的感冒，或预防旅途饮食不规律导致的肠胃问题。

“保持良好睡眠非常重要，不要因假期而打乱作息。”刘艳武说，返程前几天尽量调整好生物钟，保证充足的睡眠。

北京市疾控中心提示，返程途中要避免过度疲劳，减少前往人员密集、空气污浊的场所，要科学佩戴口罩，做好个人防护。

据《新快报》



无论你想还是不想，复工的你又要开始忙碌了！“去班味”又要提上日程。正如网民所宣称的那样：“去班味”并不是“为明天做准备”，而是“开启新的人生”，是勇敢面对“算法硬控”时代给人们注意力带来的冲击波；“8小时上班，8小时睡觉，剩下8小时留给真正想做的事，开启我们新的人生”。

## 下班后的快乐时光“最治愈”

在快节奏的职场环境中，一个网络新词“班味”形象地描绘出一些年轻人在上班时的状态：眼里没光了，身材越来越臃肿，头顶青丝与日俱减，“脆皮青年”增多，甚至衣服都懒得换了。

工资不够用，不时还加班，当代年轻人怎么才能获得快乐？在手中时间和金钱都有限的前提下，如何将生活中的快乐最大化？

在不少年轻人眼中，只有下班后的快乐时光才是治愈“工伤”的“止痛片”。于是乎，“脑容量充足”的“Z世代”年轻人在整顿职场的同时，也开启了“去班味”：从参与丰富多彩的社团活动，到沉浸在书海与艺术的殿堂；从尝试各种新兴的兴趣爱好，到深入学习提升自我……这不仅丰富了业余生活，更在无形中为人的精神世界注入了新的活力与色彩。

文化生活需求井喷式增长，成了年轻人对抗日常疲惫、探索自我价值的新途径。一些社交媒体也开始关注并总结“打工人”下班后的100个减压瞬间，这种“穷版”快乐真正体现了虽然没钱、没时间，但可以在平淡的日常生活中寻找不设限的快乐：有人在夕阳下的湖边听古典音乐；有人走进大自然享受植物的味道，感受风吹过面颊的愉悦；有人躺在公园的长椅上晒太阳，放空自己，练习冥想；有人写公众号，沉浸式码文，一心一意沉迷在自己的小宇宙中；有人学习编程、翻译、剪辑、配音、人工智能应用、中华茶文化鉴赏、美丽妆容培训、手机短视频制作、表情包设计；有人甚至去摆摊干副业……

当感到自己对时间和人生都有了掌控感，生活会变得快乐起来，身体也会更加健康。

## 成年人有自己的“少年宫”

“Z世代”正在用行动告诉世界：工作很累，但生活可以更精彩。他们边玩边学，在享受生活的同时提升自我，更扩大了朋友圈。

一些人开始尝试“主题月生活法”。每个月为自己的生活设定一个固定主题，可以是自己此前从未接触过的新鲜事物，也可以是自己喜欢或擅长的某一件事。在这一个月里，除了上班、学习等固定生活之外，将业余时间优先投入这一主题活动中。

“夜校风”成为新青年时尚，刮到了全国各地。不同于以前以文化教育为主的夜校，现在的夜校更类似于年轻人的“兴趣班”和成年人的“少年宫”，是年轻人平衡工作与生活、兴趣与技能、社交与成长的平台。

这背后“轻学习+趣缘社交”的模式戳中了年轻人的心。“不加班、一起上夜校”成为年轻人找搭子组局“去班味”的暗号。摄影、陶艺、书法、竹笛、瑜伽、钩针、击剑、射箭、武术、跑酷、演说、即兴表演等丰富多彩的课程，不仅搭建了一个下班后休闲解压、拓展兴趣的好去处，也满足了年轻人多元化的精神文化需求。

闲不下来的“Z世代”还爱上了低成本、高质量的体验课。这类“短期、低成本、高收益”的体验，对精打细算又富有好奇心的年轻人非常友好。去解锁一场关于艺术、运动或文化的深度体验，成为他们拓展和丰富生活的一种途径。攀岩、烘焙、调酒、木工、咖啡拉花、人宠交互等五花八门的体验课，犹如推开了新世界之门。

为了应对不时出现的身体“电量告急”，各种养生项目开始年轻化。社交约茶馆、中药代茶饮、跟练八段锦，成为“脆皮青年”的自救新方式，轻松拿捏自身状态，培养健康生活方式。

可以说，解锁生活的无限可能性，让看似“佛系”的年轻人在忙碌的工作和琐碎的生活中寻找到属于自己的彩蛋，在“卷”与“累”的同时学会松弛。

据新华社

# 年轻人『去班味』的一百种方法