

“职场空窗期”成求职者拦路虎？



“公司规定，由于‘空窗期’大于3个月，招聘无法继续推进，祝顺利。”近日，李臻接到了本月第4份面试结果通知，这次依然难逃失望。

今年春节后重新回到北京求职的她，已在各大招聘软件上投递了上百份简历。

“至今没有公司录取我，很大一部分原因就是简历上的‘空白’，不少公司都很在意这段‘空白’。”一年的“职场空窗期”成了李臻求职路上无法忽视的阻碍。

李臻的遭遇并非个例。前不久，“职场人的简历不敢有空窗期”成为热议话题，当一些职场人经过一段时间的休息、学习或是探索自身更多可能性后，渴望回到职场，却发现“空窗期”给他们“减了分”。求职者缘何选择“空窗”？“空窗期”后再出发，难度几何？记者对此进行了采访。

“职场空窗期”不罕见

“因为工作压力逐渐增大和个人身体健康出现了一些问题，我主动选择辞职回到家乡。”2022年底，从事视频剪辑制作相关工作5年后，蒋双林离开了北京，开始了一段时间的“GAP”生活。

所谓“GAP”，即从原有生活模式中暂时跳出，尝试更多体验，为未来生活、学习和职业发展蓄力。

“去年一年，我去了两个国家长期旅行，体验了不同文化的生活方式，还开设了个人自媒体账号。”31岁的蒋双林说，这是一段难得的自由时光，摆脱了工作时的社交压力，可以尽情地读书、旅行、发展自己的兴趣爱好。

29岁的乔思宇则认为离职后的“空窗期”就像一个缓冲带。曾在事业单位工作3年的他感慨：“真正慢下来后，以前那种逼着自己必须前进的压力一下子消散了很多。”

熬完“空窗期”需要休息、考公考研提升自我、生育后暂时照顾家庭……由于各种各样的原因，一些职场人不得不暂时停下自身职业发展的脚步。通过一段职业“空白”，调整生活、探索自我、提升能力。

然而，重回职场时，简历里的这段“空白”成了阻碍许多人求职的主要原因。

记者在招聘网站上看到，有部分公司在公开的招聘信息内直接写明：“岗位要求最近离职空窗期3个月内”“近段工作空窗期不高于5个月”“工作的空窗期不能超过3个月”等要求。

解释“职场空窗期”成为挑战

按时间顺序写下详细的工作经历是求职简历中不可或缺的一部分，一旦有断档，很难被忽略。采访中，多位有相似经历的年轻人都表示，在招聘过程中曾遇到面试官询问“空窗期”。

“有的公司能够接受面试详谈，有的公司就直接表示不匹配。”经历多次面试，李臻总结，无论面试时聊得多愉快，总能感受到“职场空窗期”对HR

来说是减分项，“他们会考虑你长时间不工作，回归职场后可能无法适应职场的快节奏。”

“在一些行业和公司中，特别是对连续工作经验和专业技能有较高要求的岗位，‘职场空窗期’会对求职者的竞争力产生一定的负面影响。”在北京一家人力资源有限公司从事人事工作的郑晓希告诉记者，招聘人员担心，在较长的“空白期”里，求职者是否能保持一定的技能和知识水平，这会对公司业务连续性产生影响。

为了避免“职场空窗期”对求职产生影响，如何解释“空窗”的原因，变成了求职者的“必备技能”。在网上简单搜索，就能看到许多相关的包装话术和指导课程，不少帖子点赞数、收藏量上万。

因同样的原因被拒绝的次数多了，李臻难免焦虑。在网上搜索如何解释“职场空窗期”话术、技巧后，李臻却对话术的有用性产生了质疑：“这些话术有着相似的套路和规律，面对招聘人员的询问不一定有效。”

“现在用人单位的招聘审核制度越来越严格，人力资源部门在录用前，会核实简历内容的真实性，大部分企业都会与应聘者原就职地进行沟通。”郑晓希提示，求职面试时千万不要编造简历，在面试前进行充分的自我准备和积极沟通，诚实面对面试官提出的问题更容易获得岗位认可。

“空窗期”不是职业发展的终点

采访过程中，蒋双林成功应聘成为一家公司的产品经理。在他看来，想要跨过“职场空窗期”带来的求职阻碍，需要提前做好面试被问的准备，更重要的是自己要调整好心态，准备好重新出发。

在面试中，蒋双林展示了“空窗期”做自媒体积攒的资源 and 技能提升。“面试前还可以对公司和所在行业做些研究，知道行业近期在发生什么，以体现这段空白期并没有影响你对工作的热情。”蒋双林告诉记者。

对此郑晓希有着相同的看法，求职时，除了展现自身所具备的能力外，更应该有所准备地展示自己的选择“空窗期”的必要性，将其作为自我职业规划的重要部分。

“作为一种正常的职场现象，‘空窗期’并不少见。求职职业期间，如果存在经济压力，符合条件的人员可以申请失业保险金或者失业补助金，给自己托底。”北京市昌平区人力资源公共服务中心的工作人员表示，求职者可关注市、区人力资源部门组织的公益性职业技能培训和招聘活动，社会方面也应提高宽容度，让求职者更加从容地找到适合自己的就业节奏。

采访中，休息了近8个月的乔思宇向记者透露，他已经准备好“再出发”。“毕竟‘空窗期’不是职业发展的终点，反而预示着一个新的开始。”他说。

本报综合消息

养宠物、喝蜂蜜、吃花粉…… 以毒攻毒，能打败过敏吗？

喝蜂蜜、吃花粉、养宠物……很多“过敏星人”在抗争的路上，尝试各种偏方、高招儿，跟过敏“死磕”到底！他们的努力是徒劳吗？

过敏可以根治吗？到底怎样才能减少过敏的发生？为啥此前从来不过敏，到了四五十岁突然就中招儿了？

为什么你过敏而他没事？

据估算，我国过敏性疾病患者的数量或以亿计。每个人的体质不同，过敏原不同。加之过敏的发生也与个体的内因有关，即过敏体质。所以在同等情况下，对于同样的物质，有的人可能容易过敏，有的人则不会。值得注意的是，长期的不良生活习惯，如喝酒、大量抽烟、熬夜、不规律饮食等，可能导致机体免疫力紊乱，从而增加过敏的风险。

目前，不管是过敏性鼻炎，还是过敏性哮喘等过敏性疾病，都是可以治疗的。专家建议，不要过于担心过敏，更不用因为过敏去焦虑，请大家一定要正视过敏，科学应对。

过敏与年龄增长有关系吗？

有一定的关系。随着年龄的

变，副交感神经敏感性增高，出现以流涕为主要症状的鼻炎，使用胆碱受体拮抗剂能有效缓解流涕症状。

多接触自然能“抗敏”吗？

过敏患病率增高，其中一个很大的原因是过于干净的环境。早期的一些研究也发现，农场里的孩子，从小生活在充满自然微生物和尘土等不太卫生的环境中，却让他们免疫系统得到了锻炼，增强了其抵御过敏的能力，反而出现过敏的几率会更多。

研究证实，学龄前期尤其是新生儿期是孩子免疫系统形成的重要时期，早期免疫系统接触抗原（不论是天然或人工的）后，极易导致终生或长期的耐受，会将环境中的刺激物默认为“朋友”。而在成人后再接触到陌生的过敏原，则会激活一些过度的免疫反应。

反之，如果过度清洁环境，缺乏必要的微生物刺激，在成人之后再接触，免疫系统会把它认为是异常的物质，就会发生一系列过度反应，这就是过敏。所以说，在儿童早期，增加与自然环境的接触，有可能会降低将来出现过敏的几率。



增长，人体的免疫系统、皮肤状况、生活环境等都会发生变化，这些变化都可能影响过敏反应的发生。

临床上可以见到以前一直正常，到四五十岁开始过敏的病例。这是因为过敏反应属于多基因遗传，通常不是出生后就很快发生的。受遗传因素的影响，患者的多个基因位点和区域与过敏敏感性相关。通常在同样环境下，比别人更容易发生过敏反应，出现过敏疾病。

除了遗传因素，环境因素也起着重要的作用。过于清洁的环境使得感染性疾病减少、污染的环境（PM2.5、PM10接触多）、压力过大等外界因素可能导致个体免疫系统过度敏感，进而引发过敏反应。因此，要预防和减少过敏体质的形成，既要关注遗传因素的作用，也要注重环境因素的影响。

有一种发生在65岁以上的老年型鼻炎，此类患者并非典型的过敏性鼻炎，年轻时不发病，到一定年龄会出现临床症状。常见症状以水样鼻涕为主，而其他症状相对较轻。其主要原因是老年人鼻腔的神经敏感性发生改变，

但专家提示，并不意味着所有孩子都能通过这种方式避免过敏。对于过敏问题，仍需要综合考虑多种因素，并采取适当的预防和治理措施。

此外，不少研究已经发现，过度使用抗菌产品和清洁剂，可以破坏皮肤上的微生物平衡，造成皮肤上屏障功能的损害，皮肤更容易受到外界刺激和感染，且与各种皮肤和黏膜过敏性疾病有关。因此，为了维护健康的免疫系统，避免过敏反应，大家应该避免过度清洁和过度使用抗菌产品，同时保持适度的卫生和清洁。

小孩养宠物能预防过敏？

不一定。国外的很多研究认为，早期接触宠物能够减少孩子过敏的风险。但国内目前没有特别明确的相关研究。

但从临床上看，一些孩子在接触宠物后还是有可能会引起过敏的，这可能是因为我们的居住环境不同。相对于城市公寓狭小的空间，在农场等相对开放、宽敞的环境接触宠物带来的各种过敏原的浓度相对是比较低的，发生过敏的几率也会降低。

此外，鱼类、鸟类或其他爬行动物也可能引起过敏反应。

多吃益生菌可以减少过敏？

肠道菌群是由多种细菌、真菌等微生物组成的复杂生态系统，它们在人体内发挥着重要的生理功能，如参与食物消化、合成维生素、抵抗外来病原体等。

作为城市人，我们吃的基本上是在超市购买的经过杀菌消毒的食物，长此以往，本该各族菌群“昌盛”的肠道，变得越来越单一，破坏了肠道内的菌群平衡，让有害菌可能趁机繁殖，从而引发肠道问题。

在现代生活方式下，益生菌因其在改善肠道健康、增强免疫力、促进营养吸收等方面的益处，受到了广泛的关注和追捧。

是不是可以通过益生菌来增加肠道里的菌群来预防过敏？目前仅有少数的实验，还没有一些得到大规模研究的支持。

总的来说，多吃益生菌可能对减少过敏有一定帮助，但不能作为过敏的规范治疗方法。

喝蜂蜜、吃花粉能增强抗敏能力？

的确，民间有一些防过敏的妙招儿。比如少量多次喝蜂蜜或吃花粉，“以毒攻毒”的策略预防过敏发生，这种方法，并没有明确的科学共识。

蜂蜜，自古以来就被认为是一种营养丰富的食品和药品，具有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效。很多人认为，蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉颗粒，对花粉过敏的患者希望通过少量、循序渐进地服用蜂蜜，让身体接纳花粉，减少过敏发生。

蜂蜜是蜜蜂从花朵中采集花蜜并经过在蜂巢中酿制而成的天然食品，它含有丰富的营养成分，如糖分、维生素和矿物质等。而花粉则是植物的雄性生殖细胞，通过风或昆虫进行传播。

虽说蜂蜜具有一定的抗过敏作用，但它并非治疗过敏症的万能良药。蜂蜜和花粉虽然与花朵有关，但它们本身并不直接引发花粉过敏反应。花粉过敏症通常是由于人体对特定植物的花粉产生过敏反应，导致呼吸道、皮肤或消化系统等部门出现不适症状。

对于花粉过敏的患者来说，了解并避免接触自己的过敏原是最重要的。

多运动能改善过敏体质吗？

过敏，通常是由于个体属于过敏性体质所引发的，这种体质可能是在先天遗传基础上形成的一种特异体质，也可能是身体免疫力下降所造成的。由于过敏与遗传和环境等多种因素有关，所以过敏通常不能根治。

多运动可以增强身体免疫力，提高身体抵抗外界过敏原的能力，有助于改善过敏体质，但避免接触过敏原更加重要。还需要积极配合医生进行治疗，以及日常注意做好护理工作，来改善过敏的症状，降低过敏发作的概率。

本报综合消息