

专家支招如何破解“节后综合征”

新华社西安10月7日电(记者 尚娟)国庆中秋假期即将结束,有些人会感到精神不振、情绪低落,并伴有失眠、食欲减退等生理不适。专家表示,这可能是“节后综合征”来袭,可以从作息、饮食、运动等多方面进行调整,找回好状态。

空军军医大学唐都医院神经内科心身门诊教授张侃指出,“节后综合征”并非严格的临床疾病诊断,而是指个体在长假后,从放松状态回归日常轨道的过渡期中,出现的短暂身心适应不良。主要表现包括:情绪方面,提不起精神,对工作感到厌倦、恐惧、焦虑,甚至莫名烦躁、情绪低落;生理方面,失眠、早醒、疲劳乏力、头痛、头晕、食欲不振、肠胃不适等;认知方面,注意力难以集中,记忆力下降,思维迟钝,工作效率大打折扣。

张侃表示,“节后综合征”的成因

复杂多样,涵盖生理、心理、生活方式等因素。节假日期间,人们通常会打破日常的作息规律,熬夜、晚睡晚起等情况屡见不鲜,使得睡眠质量大幅下降,进而影响身体的恢复以及心理健康。饮食也往往缺乏规律,暴饮暴食、过量食用油腻或辛辣食物等行为,都会加重胃肠道的负担,破坏肠道的菌群平衡,引发腹泻、便秘等症状。这些生活方式的改变,打乱了人体正常的生物钟,造成植物神经系统紊乱,促使“节后综合征”的产生。此外,节假日后,重新投身到紧张的工作或学习当中,部分人可能难以适应,从而产生焦虑、抑郁等不良情绪。这种心理压力的改变,也会导致体内激素水平发生波动,诱发“节后综合征”。

如何调适以减少或避免“节后综合征”的发生?空军军医大学唐都医院神经内科心身门诊主治医师程金湘

建议,可以温柔校准生物钟,早晨尽早拉开窗帘,去户外稍微运动接受光照,逐步调整入睡时间,能有效帮助生物钟复位。营养的优化必不可少,节后尽量选择高纤维食物和易消化蛋白,增加绿叶蔬菜、燕麦、鱼类摄入,保证充足饮水,减轻身体的运转负荷。选择适合自己的运动方式,如快走、慢跑或瑜伽等,促进血液循环,增强心肺功能,改善睡眠质量,提升身体整体适应能力。另外,可将工作任务分解成若干小目标,每完成一个都是对信心的积极反馈,有助于缓解焦虑。

程金湘提醒,面对“节后综合征”,最好的态度是理解而非对抗。虽然“节后综合征”通常在一两周内自行缓解,但需注意与临床意义上的焦虑症或抑郁症进行区分。如果相关症状持续半月以上,且严重损害社会功能,则应寻求专业心理帮助,进行科学评估。

赵心童晋级斯诺克西安大奖赛第二轮

今日 19:30 米尔金斯VS赵心童

北京时间10月7日,斯诺克西安大奖赛打响,首个比赛中,赵心童与王信伯的较量尤其受到关注。赵心童目前排名世界第11位,中国选手中仅次于丁俊晖和肖国栋,而王信伯则是通过外卡参加本届西安大奖赛。

28岁的赵心童生涯手握3座排名赛冠军,包括1座世锦赛、1座英锦赛以及1座德国大师赛冠军,3次决赛全部取胜。不过赵心童生涯迄今为止还没有打出过147,而王信伯则在中青赛决赛中轰出了该赛事历史首杆147,王信伯潜力满满。

本场比赛赵心童在首局打出单杆64分,王信伯在第五局打出单杆132分。开场后双方各胜一局,随后赵心童连赢两局,第五局王信伯打出单杆132分扳回一城,紧接着赵心童再胜两局,最终赵心童以5:2的比分战胜王信伯晋级64强。

赵心童本轮晋级后,将在64进32阶段的比赛中面对49岁的老将米尔金斯,他曾拿下2次排名赛冠军,3次打出单杆147分,很有经验,希望赵心童能够顺利晋级,继续争冠。 本报综合消息

王楚钦世界排名积分突破万分

北京时间10月7日,国际乒联公布了2025年第41周排名。男单方面,王楚钦凭借在WTT中国大满贯赛中的出色表现并成功夺冠,世界排名从9425分提升至10900分。女单方面,孙颖莎继续稳坐女单世界第一的宝座,这也是她连续169周霸榜世一。

男单方面,在WTT中国大满贯男单决赛中,王楚钦以4:0横扫法国队选手费利克斯·勒布伦,首次夺得WTT中国大满贯男单冠军,世界排名从9425分提升至10900分,继续稳坐男单世界第一的宝座。本次中国大满贯,王楚钦再次身兼三项重任,他先是搭档孙颖莎夺得混双冠军,随后又携手林诗栋拿到男双金牌。林诗栋以8075分位列第二,雨果6050分排名第三,梁靖崑位列第七,向鹏位列第九。

女单方面,中国队球员孙颖莎、王曼昱、陈幸同、蒯曼、王艺迪位列前五,陈熠位列第九双打方面,中国组合林诗栋/蒯曼排名混双世界第一,王楚钦/孙颖莎凭借WTT中国大满贯混双冠军2000积分,位列第三。法国组合勒布伦兄弟、中国组合王曼昱/蒯曼分列男双、女双世界第一。 本报综合消息

长假返程客流攀升

10月7日,旅客在江苏连云港火车站检票进站。

10月7日,国庆中秋假期进入尾声,各地返程客流攀升。

新华社发(耿玉和 摄)



寒露时节养生重在防寒防燥

10月8日将迎来秋季的第五个节气寒露,这意味着深秋正式来临。中医专家提醒,寒露时节气温降低、昼夜温差显著、空气更加干燥,容易诱发呼吸道、关节、胃肠、心血管等方面疾病,养生防病应注重防寒防燥,收敛阳气。

中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏介绍,中医认为肺喜润恶燥,寒露时节,“凉燥”之邪易导致肺津耗损、肺宣发肃降功能失调,使人出现口鼻干燥、咽喉痒痛、干咳少痰、皮肤干燥等症状。

同时,“寒邪”易侵袭人体经络关节,使关节气血运行不畅进而疼痛、僵硬、活动不便;还易损伤脾胃阳气,导

致脘腹冷痛、腹泻便溏、食欲不振等。气温骤降还会增加急性心脑血管事件风险。

“寒露时节是万物收敛、人体阳气内藏的转换时期。”张振鹏说,这一时期饮食应以温润为主,适当多食银耳、百合、山药等具有滋阴润燥作用的食物,忌食生冷;减少辣椒、花椒、白酒等辛辣发散之品摄入;体质虚弱者可适当平补,但不宜过于滋腻厚重;宜少量多次饮用温开水,或选用淡茶水、蜂蜜水、梨水。

专家介绍,这一时期还应早睡早起,睡眠充足;注意保暖防寒,早晚及时增添衣物,老年人应全面保暖,尤其

注意头颈、腰腹、脚等部位保暖;定期开窗换气以免污浊空气滞留,保持一定空气湿度以缓解秋燥;避免剧烈运动导致大汗淋漓而伤阳气,可选择太极拳、八段锦、散步等温和运动,运动时注意保暖;避免情绪大起大落和过度忧思。

国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,寒露时节还可采用中医导引法来宣通肺气,帮助肺发挥“主一身之气”的功能,具体做法为:取正坐坐姿,两手按膝,转头同时双手向上推引,左右各15次;其后叩齿36次;最后漱口口中津液三次。 据新华社

农业农村部紧急调剂调运救灾机具保障黄淮地区秋粮抢收抢烘

新华社北京10月7日电(记者 胡璐)记者7日从农业农村部了解到,近期黄淮地区特别是河南、山东、安徽等地受持续阴雨影响,秋收进度偏慢。为做好抗灾救灾机具保障,农业农村部强化农机应急救灾响应,努力保障黄淮地区秋粮抢收抢烘。

据了解,灾情发生以来,农业农村部成立工作专班,加强机具调度调配和改装技术指导,依托区域农机服务中心,发挥农机应急作业服务队作用,

全力投入抢收抢烘作业,紧抓机收作业服务保障。截至目前,按照黄淮地区需求调剂调度履带收割机24.43万台、移动烘干机1986台。同时与财政部门进一步明确救灾机具补贴事项,救灾资金可用于支持农机检修、运输和作业。

下一步,农业农村部将密切与河北、山西、江苏、安徽、山东、河南、湖北、陕西等黄淮8省沟通协调,根据最新灾情形势进一步调度救灾机具

应急作业需求。继续落实防灾救灾农机储备和调用制度、黄淮地区区域农机应急抢收抢烘互助合作协议等应急响应机制,跨省份调剂调运履带式收割机、烘干机等应急机具,跨省调运仍有缺额的,部省两级共同努力直连农机制造企业强化兜底保障。积极沟通财政部门进一步加大政策支持力度,简化工作流程,确保应急作业机具能以最快速度支援受灾地区。

格拉三江®
GE LA SAN JIANG

青海格拉丹东生物科技开发有限公司
Qinghai Geladandong Biotechnology Development Co., Ltd.

高原藜麦
Quinoa

藜麦产自于青海柴达木盆地,种植基地昼夜温差大,日照时间长,环境好,水质佳,病虫害少。藜麦属于易熟易消化食品,口感独特,老少皆宜。

联系电话:13997087095

生物园区品牌企业

宣传专栏

疏通下水

搬家服务

开锁修锁

防水工程

电器维修

通下水
化粪池清理,水电暖维修,防水,卫生间除臭,厨房串味,钻孔,漏漏。
15111711588

安新家政疏通下水
安装维修上下水,暖气,更换阀门,水龙头,便池改造
13897484262 13369784149

6110110 步步高搬家
30年老店

老张开锁6133433
公安备案 防盗锁芯 指纹锁 358元

专修卫生间、楼房漏水
地下室漏水,下水道漏水,疏通下水,阳台天沟漏水,瓷砖空鼓翘边,精准侧漏 13007782290

刘工家电精修+诚信
壁挂炉,电视,冰箱,洗衣机,油烟机,微波炉,热水器,电灶 13997139129

专业通下水
13519773052

遗失声明
马翔鹏的《出生医学证明》遗失,证号:G630056290 特此声明。

大山搬家
8226123

生活超市

你需要的我们这里全部能找到!

房屋租售/搬家开锁/家政保洁/电器维修/启事声明/招生培训/丧礼礼仪