

如何应对“节后综合征”?



随着春节假期结束,许多人开始重返工作岗位,然而,不少人感到精神不振,甚至出现胃胀、胃痛等消化系统不适。这种在长假结束后重新投入工作所表现出的身心不适,可能是“节后综合征”。医学专家提示,节后综合征并非疾病,可以通过心理放松、合理膳食、充足睡眠、适当运动来调节,从而加速恢复良好状态。

“节后综合征通常表现为精神不振、注意力不集中、工作效率低下等。”北京大学人民医院消化内科主任陈宁说,这些症状源于假期生活与日常工作间的巨大反差,导致身体和心理难以迅速适应。此外,假期中频繁摄入油腻、辛辣、生

冷等食物,容易引发消化不良,出现胃胀、胃痛、反酸等症状。作息不规律、熬夜等行为也会扰乱消化系统的正常运作,导致胃酸分泌异常,进一步加重消化负担。

如何应对节后综合征?专家建议,轻微的节后综合征可以通过自我调整来缓解。包括调整作息,确

保每天按时起床、睡觉,让身体逐渐适应新的作息规律;注意饮食调理,多吃清淡易消化的食物,如蔬菜、水果、粗粮等,避免油腻、辛辣等刺激性食物,让肠胃逐渐恢复到正常状态。

陈宁表示,节后饮食可每餐吃到七八分饱,有助于维持消化系统

的正常运作。吃东西时要充分咀嚼食物,让其变得更细碎,从而减轻消化系统负担,让身体更好地吸收营养。同时,每天要保证足够水分摄入,多喝水消化系统才能更加顺畅。

根据中国疾控中心发布的节后综合征健康科普,适量运动对重新平衡生理和心理状态也必不可少。可以选择适合自己的运动方式,如慢跑、游泳、球类运动等,让身心都得到放松和愉悦。应正确认识“节后综合征”,不必过分焦虑或担忧。可以设定一些小目标,如每天完成一定量的工作任务,逐渐找回工作状态,多与同事、朋友交流,分享彼此的感受,共同面对工作挑战。

(据新华社报道)

分类广告

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如要求支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假行为,谨防受骗,负责后果自负。

公 告

内蒙古沁远合金科技有限公司铁合金及余气发电、中低

碳锰铁精炼炉、烧结机、压球机建设项目建设环境影响评价

第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众意见表填写说明》,现将内蒙古沁远合金科技有限公司铁合金及余气发电、中低碳锰铁精炼炉、烧结机、压球机建设项目建设环境影响评价公众意见表填写说明向公众公告如下:

环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接的方式和途径,查阅报告书全文和方式途径:通过网盘分享的文件:https://pan.baidu.com/s/107BGG55nWR+VRHL6KvzDA 提取码:34iw

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户。

三、公众意见表的网络链接方式:http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1、公众意见表,发至邮箱:3783517967@qq.com;2、填写纸质公众意见表并投递意见箱。

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

六、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:内蒙古沁远合金科技有限公司,联系方式:耿长彪 13214040257

内蒙古沁远合金科技有限公司 2025年2月10日

召 回 公 告

广大消费者:

我厂生产的葵花籽油(规格型号:5升/桶,生产日期:2024-10-15)产品,经内蒙古自治区市场监督管理局审评查验中心风险监测检验,检验结果显示硬脂酸为问题项目;我厂生产的大豆油(规格型号:10升/桶,生产日期:2024-10-01)产品,经内蒙古自治区市场监督管理局审评查验中心风险监测检验,检验结果显示亚麻酸为问题项目。

现我厂对上述两款产品予以召回,请广大消费者看到本公告后立即与零售店或我厂联系,我厂将予以退货退款,期间产生的费用由我厂承担。

联系人:张志朋 联系电话:15548948771

陕西坤傲建设工程有限公司 2025年2月10日

宁城县朋兴油脂厂 2025年2月7日

出 租 出 售

国际金融大厦写字楼位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383m²-285m²,现房出售,售价7600元每平米,现金面议,周边莅临内蒙古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科技馆,景观优美、交通便利,停车位方便。

联系 电话: 谢 先 生, 0471-4676772

寻 人 启 事

郭伟(男,35岁,身份证号:150124199005191919)现有呼和浩特市玉泉区昭君路街道鄂尔多斯苑小区回迁房D区15号楼1单元2楼202东户一套房屋,该房屋的面积为98.65平方米,郭伟于2017年1月17日购得此房,现需出售。

原业主白二丽(身份证号:15012219780115202X)配合办理房

屋过户手续,特登报寻找原业主,三十日内有效,如不联系,后果自负,出现任何法律纠纷,现业主王天平不承担责任,联系 电话 13404818805,2025年2月10日

寻 亲 公 告

2024年12月15日,本人在四子王旗医院大门口路边捡到一名女婴,请孩子的亲生父母或其他监护人或知情人士有效证件与本人联系,如在公告之日起三十日内无亲生父母及其他监护人认领的,本人将向公安机关提出申请依法登记户口,联系电话15147112341。

注 销 公 告

内蒙古草原奶茶研究中心(统一社会信用代码52150000MJ226643F)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》

规定,经举办者和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗 失 声 明

●本人王文娟,身份证号15012119920903772X,不慎将网

签合同及面积差协议和房款发票丢失需重新补办一份,房屋坐落

于赛罕区呼伦贝尔南路以东

海东大街以北金地江山风华小区H2号楼3单元1401,合同编

号:YS2022061130,房屋代码:10889204,特此声明

土默特右旗金峰矿业有限责任公司金峰煤矿采证垂

直标高范围延伸项目环境影响评价信息公示(第二次)

我单位委托中冶西北工程技术有限公司编制环境影响报告书,目前已编制完成,现征求意见公众意见如下。

一、基本信息:项目名称:土默特右旗金峰矿业有限责任公司金峰煤矿采证垂直接近项目,建设单位:土默特右旗金峰矿业有限公司,环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地址:金峰煤矿位于土默特右旗旗政府所在地萨拉齐镇10#方位,直距20km,大青山煤田水泉普查区中部的第V勘探线两侧建设内容:露天开采原煤60万t/a。

二、公众意见征求的主要内容及提意见途径:征求意见稿全文及

公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1Dn4PpYGRpLwGyD23U75g,提取码:ju2v,报告书查阅点:包头市

钢铁大街86号新邮电大厦501房间。联系电话:13927480909

土默特右旗金峰矿业有限责任公司

友 情 提 示

新城区闻都广告设计服务部为“北方新报”分类广告发布方,其余任何自称“北方新报”或使用与“北方新报”近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大群众注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

●张后争于2024年7月21日

遗失义务兵证,证号为:兵字第

202310168256号,声明作废●

鄂尔多斯市泉发科技有限公司(统一社会信用代码91150691MADYXHY71Q)的

公章,财务专用章及蔡彦青法

人章各一枚,声明作废●内蒙古

正国际商事调解中心遗失开

户许可证及存款人查询密码,账

号471902699910203,核准号

J1910033187201,开户行:招商银

行呼和浩特分行巨海城支行,声

明作废●刘普臣于2025年1月8日遗失二代身

份证,身份证号21104房,声明作废●刘普

臣于2025年1月8日遗失二代身

份证,身份证号21104房,声明作废●内蒙古

麦宇文化传媒有限公司(统一信用代码91150103MA0MX5KLXP)遗

失小新法人章一枚,声明作废●

呼和浩特市联亿房地产

中介服务有限公司(现变更

为:呼和浩特市祥源广告有限

公司,统一代码91150104MA0Q58Y06C)遗失

公章一枚,声明作废●内蒙古

中新兴极速通信设备有限公司(统一代码91150103MA0MX5KLXP)遗失

公章一枚,声明作废●内蒙古

中新兴极速通信设备有限公司(统一代码9115010409992793XH)遗失

公章一枚,声明作废●内蒙古

中新兴极速通信设备有限公司(统一代码9115010409992793XH)遗失

公章一枚,声明作废●父亲:兰利强与

母亲:孟东芳遗失女儿兰欣悦

出生医学证明,编号U150012977,声明作废●内蒙古

中新兴极速通信设备有限公司(统一代码9115010409992793XH)遗失

公章一枚,声明作废●父亲:兰利强与

母亲:孟东芳遗失女儿兰欣悦

出生医学证明,编号U150012977,声明作废●内蒙古

中新兴极速通信设备有限公司(统一代码9115010409992793XH)遗失

公章一枚,声明作废●内蒙古

中新兴极速通信设备有限公司(统一代码9115010409992793XH)遗失

<p