



内蒙古日记

北方影报

2025年10月9日 星期四 农历乙巳年八月十八 第6920号



内蒙古新闻网



正北方网



官方微信



抖音号

★内蒙古日报社主管主办 ★内蒙古新闻网传媒有限责任公司出版

长假落幕，元气重启！

8天的国庆中秋长假悄悄落了幕。有人揣着团圆的余温步入校园，有人顶着旅途的星光返回岗位，也有人守着宅家的惬意，陪孩子搭完积木城堡……无数细碎的美好，一点点堆砌成幸福的具象。

假期的意义，是把温暖与欢喜装进心里，变成接下来前行的底气，“满电”奔赴新的学习与工作——那些没完成的计划、想实现的目标，都在等着我们满怀热情一步步靠近。

可假期后的清晨，难免会被“假期综合征”缠上：闹钟响半天起不来、面对工作学习没头绪、吃不下饭还时不时犯困……别慌！这份简单好操作的“元气指南”，帮你快速找回状态。

●作息逐渐归位 不跟身体硬刚

别一下子把闹钟拨回工作日最早时间，建议今天比昨天早睡20分钟、明天再提前20分钟，逐步恢复作息，避免熬夜补觉；睡前1小时关掉手机、电脑，别刷短视频或看剧，换成翻几页书、听首轻音乐，让大脑慢慢“降温”；早上醒了别赖床，起来拉开窗帘晒5分钟太阳，或者简单伸个懒腰，帮身体快速清醒。

●吃清淡点 给肠胃“减减负”

假期难免吃多油腻、甜腻食物，假期后早餐优先选清粥、煮鸡蛋、全麦面包，午餐晚餐多搭配青菜、瘦肉、豆腐，少碰火锅、烧烤、蛋糕；每天喝够1500~2000毫升温水，别用奶茶、饮料代替，帮肠胃慢慢恢复消化节奏，缓解腹胀、没胃口的情况。

●分解任务 不追求速度

面对堆积的工作学习任务，先花10分钟列个清单，把大任务拆成小步骤——比如把“写方案”拆成“找3份参考资料-列3个核心要点-写200字初稿”，从最简单的一步开始做，做完后给自己一点小鼓励，慢慢建立成就感；如果坐着犯困，每隔1小时起来活动5分钟，做做拉伸。不要追求“一天满血恢复”，要给自己一点适应期哦！

(本报综合报道)



总编辑:韩方志 本版主编:任艳荣 版式策划:兰 峰 责任校对:绍 文