

春节长假结束反而更累?专家支招如何调适身心

春节长假过后,许多人会感到疲惫不堪,精神不振,甚至出现失眠、食欲减退等生理不适。如何在节后调适身心,找回好状态?专家来支招。

陕西省人民医院心身医学科主任医师孙彦介绍,在春节等长假结束后,人们从放松的假期状态切换回工作或学习状态时,可能会出现一系列短暂的身心适应困难,也称作“节后综合征”。它并非疾病,而更像是一种“身心节奏失调”,通常表现在生理节律失调、情绪动力下滑、认知效率降低三个层面。

“出现‘节后综合征’,可能与假期中的一些习惯有关。”孙彦说,比如报复性熬夜,假期熬夜追剧、刷手机,白天补觉,作息完全颠倒;高强度赶路,旅行行程排得太满,赶景点、忙打卡,身心并未真正放松;社交连轴转,连续多日聚会、应酬,休息时间严重不足;放松变放



任,把所有事情堆积到复工前,导致焦虑加剧。

如何帮助身心平稳“切换频道”?孙彦表示,关键在于“主动调节”而非“被动忍受”。在假期最后两三天,可以逐渐调整作息,早睡早起。复工前一天,准备好第二天

要穿的衣服,列一份简单的待办清单,给自己一个“准备开工”的信号。在复工头两天,尽量不要安排高强度或高难度任务,可以从整理文件、回复邮件等小事做起,通过完成简单事项逐步重建工作节奏。同时,在日常调节中找回节

奏,尽量固定起床时间,睡前半小时远离电子屏幕,促进身体自然分泌褪黑素。白天多接触自然光,有助于重置生物钟。可以通过散步、慢跑等运动激活身体状态。久坐办公时,每隔一小时起身活动,做些拉伸或深呼吸。

陕西省人民医院心身医学科主治医师李梅提醒,“节后综合征”大多在1~2周内自行缓解,但如果出现情绪持续低落、兴趣丧失、自责无力,伴有严重失眠、早醒或持续躯体不适,症状明显干扰工作、学习或日常生活,情绪及身体不适超过两周没有改善,建议及时咨询医生或心理专业人员。

专家表示,“节后综合征”是身心在长假后发出的正常调整信号,提醒我们生活节奏的转换需要时间与耐心。我们可以通过规律的作息、适度的运动、有序的任务安排,帮助身心实现平稳过渡。(据新华社报道)

收心归位 三招告别腰酸背痛

春节长假已过,当喜庆的余温逐渐散去,您的身体是否也发出了“抗议信号”?颈肩僵硬、腰酸背痛、疲劳难消、精神涣散,这不仅仅是简单的“没休息好”,更是假期生活模式打破平衡后,身体结构、生物力学与内在节律的多重失调。医生为您定制了节后“康复三招”,从松筋到正念让身体满血复活!

筋柔:化解肌肉局部紧张与疼痛
通过对身体进行针对性松解,可以恢复肌肉筋膜的弹性与血液循环。

颈肩“救急”。用网球或筋膜球顶在墙与肩胛骨内侧缘(天宗穴区

域)之间,缓慢上下左右滚动,寻找痛点并停留30秒,可有效松解“富贵包”周围紧张肌群。

腰背放松。采用“猫牛式”:跪姿,吸气塌腰抬头(牛式),呼气拱背低头(猫式),缓慢重复10次,温和活动整条脊柱。

温热通络法。将粗盐与艾叶混合,微波加热后(注意温度,避免烫伤)敷于酸痛的颈后或腰骶部。热力配合艾叶的药性,能温通经络、散寒除湿,非常适合感觉身体“发紧发冷”的人群。

骨正:恢复整体力线与姿态
通过核心激活练习,重建正确

的动作模式和身体姿态。

靠墙静站。背靠墙,脚跟离墙约一脚距离,臀、背、后脑勺贴墙,收下巴,想象头顶有绳向上拉。保持1~3分钟,每日数次。此动作能重建身体中轴感,纠正含胸驼背。

臀桥练习。仰卧屈膝,臀部发力将身体抬起呈一直线,在顶端夹紧臀部保持5秒,缓慢落下。重复15次。强化臀肌,分担腰椎压力。

步态改善。有意识地在步行时增大摆臂幅度,感受从脚后跟到脚趾的滚动发力。每天刻意进行10分钟“认真走路”,能有效协调全身运动链。

神凝:重建内在节律与能量

通过做伸展和调整呼吸,让紊乱的神经系统恢复平静与专注。

呼吸康复法。坐或躺,用鼻子吸气4秒,屏息7秒,用嘴缓慢呼气8秒。重复5个循环。此法能迅速激活副交感神经,平复焦虑,尤其适合睡前或工作焦躁时进行。

工作间歇“微导引”。每工作1小时,花2分钟活动一下身体:坐直,双手十指交叉掌心向上,尽力向上推举,同时吸气;然后掌心向下,缓缓下按,同时呼气。配合呼吸,做5次。有升清降浊、醒脑开窍之效。(据《北京青年报》)

分类广告

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,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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
遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告
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

呼和浩特市和林格尔新区华电能源有限公司和林格尔20万千瓦工业园区绿色供电项目(150MW风电部分)环境影响评价二次公示
根据《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件要求,现将和林格尔30万千瓦工业园区绿色供电项目(260MW风电项目)二次公示有关信息予以公告,内容如下:
一、项目概况:(1)建设单位:华电内蒙古能源有限公司;(2)建设内容:本工程新能源总装机容量为200MW,其中包括风电150MW、光伏50MW、储能50MW/200MWh;110kV升压站一座。均一次性建成。
二、征求公众意见的主要事项:(1)征求公众意见内容:征求公众对项目的环境影响和环境保护措施有关建议;(2)公众调查主要方式:①对象为区域内受影响人群;②通过在网站和报纸进行公示,对采集的信息整理分析;③公众可通过 http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/c20181024_665329.html 下载公众意见表;④报告征求意见稿全文可通过链接: <https://pan.baidu.com/s/1kW0dp1E1WJrZjM4M1WVE5w?pwd=ybj67> 提取码:ybj67 下载,向环评单位索取纸质版报告查阅;(3)公众意见反馈形式:信息公示后,公众可发送电子邮件、信函、面谈等方式提交公众意见表。邮件发送至602525497@qq.com 邮箱,信函寄送及面谈地址为华电内蒙古能源有限公司;
三、建设单位名称及联系方式:建设单位:华电内蒙古能源有限公司,联系人:刘语鹏,联系电话:18004861102

拓新药业(内蒙古)有限公司环评项目公示
拓新药业(内蒙古)有限公司原料药及健康膳食补充剂生物制造基地建设项目环境影响报告书征求意见稿全文已在 <http://www.tuoxian.gov.cn/> 网上公示并征求公众意见。受项目直接或间接影响的单位和个人均可向内蒙古自治区托克托县经济开发区管委会一楼103室(拓新药业(内蒙古)有限公司)查阅报告书纸质版,并直接索要公众意见表或在 <http://www.tuoxian.gov.cn/> 上下载填写。征求意见时间为5个工作日,详细信息请在 <http://www.tuoxian.gov.cn/> 上查询。

遗失声明
●李冬冬军士证遗失,证号:士字第04006502018,声明作废。●奈曼旗大镇旭建筑材料销售部的公章遗失,公章编号:15052510010184,声明作废。●内蒙古脱下赤颜文化发展有限公司鄂托克旗分公司(统一社会信用代码91150624MA0Q59HQ32)的公章遗失,声明作废。●王子涵(女)的出生医学证明遗失,编号:K150031323,声明作废。●内蒙古敕勒川教育培训学校有限公司(统一社会信用代码91150402MA0QLA854K)遗失公章一枚,声明作废。●本人程海东(身份证号:150121198307246811)遗失医师执业证书,证书编号:110150100001894,声明作废。●李可遗失驾驶证,证号:150125199210110221,声明作废。

●内蒙古风开汽车销售有限公司不慎遗失存款人查询密码纸、印章销毁证明及变更登记通知书[(呼土左)变更登字(2025)第00214206号],账号号码:0602007809100049218,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市内蒙古大学支行,基本存款账户编号:1910035868701,声明作废。●鄂尔多斯市海图建设有限责任公司(统一社会信用代码91150624MACJLD698F)不慎遗失合同章、发票章及巴图都布(身份证号:150121198307246811)的出生医学证明,声明作废。●王铭德(性别:女)遗失出生医学证明,编号:92150103MA7N0KBEXK,遗失王勇刚法人章一枚,声明作废。●王天开(性别:男)遗失出生医学证明,编号:1508020054127,声明作废。