

克服“节后综合征”，关键要积极调整状态

春节长假结束了,劳动者又回到熟悉的办公桌前。不过,一些人的生物钟还停留在“夜宵配春晚”的轻松惬意里,还没有走出假期营造出的心理舒适区,睡眠紊乱、手机沉溺、疲劳焦虑等状况纷至沓来,“节后综合征”如期“报到”。

每到长假收尾,医学专家们都会及时科普“节后综合征”有关知识,并给出应对之策。从医学角度看,“节后综合征”并非严格意义上的疾病,而是长假期间生活习惯的改变引发的暂时性不适。即便如此,这些不适症状却实实在在地影响着劳动者节后的心态,让不少人在重启工作模式时,多了几分不情愿。

中国独有的“春运大迁徙”,使得上亿外出务工人员短时间内,在不同的方言体系、饮食习惯和社交礼仪中来回切换,这种环境的变化带来了不小的心理

压力,也成为了“节后综合征”的重要诱因。回到家乡,我们沉浸在熟悉的乡音和亲情的温暖中,回到工作地,又要迅速适应快节奏的工作和复杂的环境,如此反差之下,身心都需要一定的时间来缓冲。再加上假期里各种社交应酬、走亲访友,身体和精神都处于高度兴奋状态,节后的回归平静,可能让人感到某种失落或失意。

有人调侃说,我们不仅有“节后综合征”,还有“周一综合征”“周日下午焦虑症”,似乎只要一提到上班,就让人感到很大的压力。但换个角度看,假期虽然热闹,却同样伴随着诸多无形的压力,上班则意味着可以重新找回生活的掌控感,在工作中实现自我价值,找到属于自己的节奏。

对个人而言,积极主动调整状态是

克服“节后综合征”的关键。在心理上,不妨尝试一些正面冥想,每天抽出几分钟时间,静下心来,排除杂念,专注于当下,这有助于减轻内心的焦虑和不安。身体上,适度的体育锻炼必不可少,比如在户外晨跑、夜骑,或者在室内做瑜伽、健身操,都能促进血液循环,增强大脑功能,让精力更加充沛。饮食方面,节后应尽快调整膳食结构,减少油腻和高热量食物的摄入,多补充维生素和膳食纤维,以修复在假期里“受伤”的肠胃。

一些企业和单位敏锐洞察到了“节后综合征”的存在,逐渐摸索出了行之有效的应对策略。为缓解员工节后的疲惫与不适,不少企业在办公室布置上花起了心思,融入更多人性化的元素。一些公司精心策划形式多样的团建活

动,比如户外拓展、手工制作、主题派对等,让员工在游戏和互动中缓解压力。另外,给予员工必要的自主空间,是提升员工工作积极性和工作效率的有效办法。比如,一定条件下实行远程办公和错峰通勤,可以成为一种“灵活管理”的选择。

为缓解和治愈“节后综合征”,我们不妨从简单的工作做起,逐步调整心态、生物钟和工作节奏,平稳地恢复到正常的工作状态和社会角色。“节后综合征”虽然会带来一些困扰,但也是我们在忙碌与放松之间转换的一种体现。只要我们积极应对,就能迅速克服“节后综合征”的影响,以饱满的热情和昂扬的斗志投入工作和生活,在奋斗中收获成长与快乐。

北京青年报

中国互联网金融协会提醒消费者：警惕“高仿”金融APP骗局

据天津卫视、北京青年报、今晚报等多家媒体报道,近期有不法分子通过仿冒金融APP实施诈骗。为此,中国互联网金融协会提醒消费者,对此要加强防范。

据悉,仿冒金融APP主要有两种形式。一是仿冒金融机构官方APP来迷惑消费者,这类仿冒APP的图标和名称都与正版相同或高度相似。二是冒用金融机构名义发布虚假APP来降低消费者的警惕性,这类APP是不法分子虚构出来的,金融机构从未发布过。这类仿冒APP,通过网页链接或社交软件传播下载,一旦消费者下载安装,不法分子会通过三种方式实施诈骗:以低息、无抵押、快速放款为诱饵,吸引急需资金的用户申请贷款,而后以缴纳手续费、保证

金、验证还款能力等理由要求用户转账汇款;推出号称高收益、稳赚不赔的虚假理财产品,利用用户追求高回报心理,先给予用户小额返利获取信任后诱导用户投入大额资金,随后关闭APP卷款跑路;通过仿冒APP获取用户的身份证号码、银行卡号、密码、验证码等信息,用于盗取用户银行卡资金或进行其他违法犯罪活动。

中国互联网金融协会提醒消费者,一要谨慎操作敏感信息;二要从金融监管机构官网下载金融APP,不点击可疑链接或下载可疑应用;三是关注账户动态,定期查看金融APP中账户交易情况,发现异常情况,立即与金融机构联系进行处理。

殷修武

春节假期国内出游超5亿人次 总花费同比增长7%

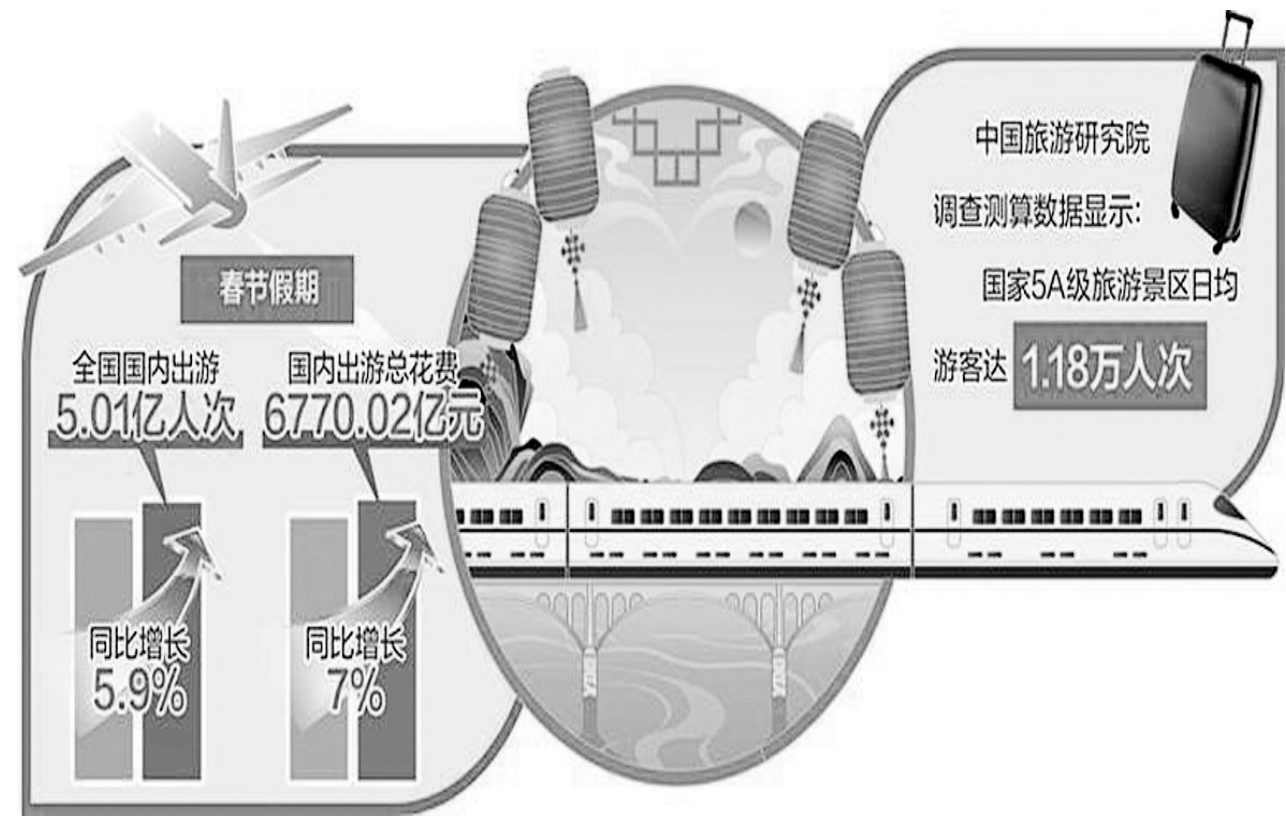
经文化和旅游部数据中心测算,春节假期8天,全国国内出游5.01亿人次,同比增长5.9%;国内出游总花费6770.02亿元,同比增长7%。专家表示,春节假期奠定了全年旅游经济高开高走的市场基础,有力提振了建设旅游强国和高质量发展的信心。

2025年春节是“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录后的首个春节。文化和旅游部组织开展“欢欢喜喜过大年”春节主题活动,统筹做好安全生产和假日市场工作,文化和旅游市场平稳有序。

文旅融合年味浓。各地深挖春节“非遗”文化内涵,策划举办庙会、醒狮、英歌舞、龙舞等民俗活动,吸引了大批市民和游客。飞猪旅行数据显示,春节假期,包含非遗景点、非遗体验的“非遗游”热度较去年增长40%,其中,携亲友逛灯会、赏民俗表演等最为热门。在携程平台上,蛇年春节灯会搜索量同比翻倍。中国旅游研究院院长戴斌认为,蛇年春节,更多以非遗、民俗和民间艺术为代表的优秀传统文化“破圈”,“那些承载历史记忆且融入当下生活的文化,一定能够在越来越多年轻人的融入、认同和关注下得以创造性传承和创新性发展”。除此以外,春节期间文艺演出丰富多彩,戏曲、曲艺等传统节目备受

欢迎。博物馆过大年成为热门选择,故宫博物院、陕西历史博物馆、三星堆博物馆等场馆客流量保持高位,打卡特色展览成为过年新风尚。

旅游消费开门红。飞猪旅行数据显示,春节假期国内游人均消费同比去年提升近10%,人均住宿时长同比提升5%。冰雪旅游持续火热,2024—2025冰雪季,哈尔滨亚冬会和春节的叠加,让哈尔滨、长春、张家口、呼伦贝尔、阿勒泰等冰雪旅游城市的市场热度再创新高。也有不少人选向南避寒而游,温暖宜人的海滨气候与美景、美食、年



味的碰撞,令厦门、汕头、昆明、桂林、大理等地深受游客欢迎。夜间文旅消费亮点频现,山西“平遥盛景”灯光秀、安徽黄山“鱼灯”夜景、江苏周庄“江南绮丽”夜间游船、四川自贡“彩灯大世界”等夜间文旅项目活力十足。以旅游景区、旅游度假区、历史文化街区、休闲商圈“三区一圈”为代表的休闲场景,仍是游客假日首选打卡地。中国旅游研究院的调查和测算数据显示,春节假期,国家5A级旅游景区日均游客达1.18万人次,与去年基本持平;国内出游游客中,到访过“三区一圈”的高达57.9%。

市场下沉趋势明显。春节假期,农村居民出游人数为1.23亿人次,人均出游0.27次,同比增长7.9%,农村居民出

游人数占国内游客总人数的24.6%。年轻人的“反向旅游”“平替旅游”和中青年群体的“奔县游”“老家游”拉升了春节假期低线城市县域中心城镇的旅游热度。去哪儿平台数据显示,春节假期县城酒店预订量同比增长4成,从客源来看,年龄在25岁至35岁的游客占县城酒店预订的四成以上。去哪儿大数据研究院研究员蔡木子分析,能在春节“抓”住年轻游客的县城,都有一些共同特点,比如独有的旅游资源、新开交通线路、新建酒店拉动等。

出境游市场稳步走高。过境免签、支付便利化等利好政策和“欢乐春节”系列活动效果叠加,进一步增强入

境旅游吸引力。新春灯会、非遗展示、戏曲演出等成为外国游客体验中国春节的重要内容,中华传统文化影响力进一步提升。携程平台数据显示,春节期间十大入境游客源地依次为韩国、美国、马来西亚、新加坡、日本、英国、泰国、俄罗斯、澳大利亚、法国。出境游在去年高基数基础上继续强劲增长。飞猪平台数据显示,国际邮轮、国际租车、境外一日游等产品增速靠前,其中国际邮轮订单量同比增长229%,东亚、东南亚等地区的国家依然是最热门出境旅游目的地,匈牙利、挪威、沙特阿拉伯、冰岛、奥地利等目的地增速较快,订单量较去年普遍翻倍。

经济日报

春节消费市场有哪些亮点? 发票数据告诉你

家电家居类消费增长迅速,旅游游览、文化艺术体育服务需求旺盛……国家税务总局日前发布的增值税发票数据信息显示,春节假期国内消费市场亮点多、活力足。与上年春节假期相比,全国消费相关行业日均销售收入增长10.8%,其中,商品消费和服务消费同比分别增长9.9%和12.3%。

补贴政策助力带动家电家居类商品消费快速增长——

春节假期,在以旧换新政策加持带动下,消费者“焕新”热情高涨,促进家电产品消费走高。家用电器和音

像器材销售收入同比增长166.4%,其中电视机等家用视听设备同比增长226.8%。手机、智能手表等数码产品纳入购新补贴范围,带动通讯器材销售收入同比增长181.9%。建筑及装潢材料等与家居装修相关的商品销售也呈快速增长态势,同比增长15.5%。

旅游服务消费持续较快增长——

春节假期,旅游消费市场火热,旅游相关服务销售收入同比增长37.5%。逛庙会、赏灯会等民俗活动受到更多关注,休闲观光活动、公园景区服务、游乐园服务销售收入同比分别增

长81.9%、59.5%、14.1%。民宿行业结合当地特色为消费者提供更加个性化的住宿体验,受到消费者欢迎,民宿服务销售收入同比增长12.6%。

文化艺术体育服务热度上升——

春节假期,各地围绕冰雪、演艺、民俗等主题,开展丰富文化活动,文化艺术服务销售收入同比增长66.3%。其中,文艺创作与表演服务、艺术表演场馆销售收入同比分别增长83.9%、65.9%。春节假期,体育娱乐及运动健康消费需求较旺,体育场馆服务、体育健身服务销售收入同比分别增长135%

和224.1%。

食品类商品消费增势较好——

春节假期,各地食品市场供应充足,粮油食品销售收入同比增长18.9%。百货零售、便利店销售收入同比分别增长5.2%和16.1%。

“春节假期是展望全年经济的一个窗口。各地在春节期间结合地方文化特色,不断创新消费场景,进一步巩固消费回笼势头。”国务院发展研究中心市场经济研究所研究员陈丽芬说,假日市场活跃繁荣,为提振全年经济增添了信心,开了个好头。

新华社

一天中何时锻炼最有效率?

据德国《世界报》网站日前报道,医生一般不建议在临睡前运动,因为这会影响睡眠。然而,新西兰的一项研究表明情况恰恰相反。

奥塔戈大学的梅雷迪思·佩迪领导的研究小组招募了28名年龄在18岁至40岁之间的参与者,其中一组被要求主要以坐姿度过晚间4小时,另一组每隔30分钟起身做3分钟的中等强度训练,内容包括深蹲、站姿提踵和提膝。佩迪解释说:“我们特意选择了这些简单的运动,因为它们不需要设施或太多空间,而且可以边看电视边做。”

结果发现,两组参与者入睡所需的时间大致相同,夜醒次数也差不多;但运动组的睡眠时间更长,平均7小时12分钟,而另一组的平均睡眠时长为6小时45分钟。

佩迪说:“人们一直不鼓励在临睡前剧烈运动,因为这会提高体温和心率,而这两者都被视为干扰睡眠的因

素。”然而,该研究不仅表明此类担忧缺乏依据,还表明晚间锻炼能延长睡眠时间。

其中重要原因或许在于,运动会引发自主神经系统的特殊反应。运动期间,交感神经系统处于活跃状态,脉搏和呼吸加快,血压升高,汗腺被激活。体力消耗后,又会出现反作用。

“自主神经系统中的迷走神经接管身体,令人放松,让承受过压力的人体得以再生。”德国慕尼黑心脏中心心内科主任黑里贝特·顺克特解释说。此阶段比运动期间交感神经系统激活的时间更长。“说得直白一点,如果运动者每天有一个小时处于交感神经兴奋状态,那么他在剩下的23小时内就处于迷走神经兴奋状态。”也就是说,经过短暂的高峰期后,随之而来的就是放松。这就可以解释晚上运动为何能延长睡眠时间。

许多运动者会问,在什么时间锻炼

才能达到自己想要的效果。近年来,研究人员找到了一些有趣的答案。

巴西圣保罗大学的莱安德罗·坎波斯·德布里托领导的一个研究小组发现,晚上锻炼能特别有效地降低血压,这对高血压患者来说是一种宝贵的辅助治疗手段。据坎波斯解释,为了给睡眠做准备,降低血压的机制在晚上更为活跃。“因此,晚间是显著降低血压的一个特别有利的‘时间窗口’。”

而减肥人士则应该在早上锻炼,最好在早餐前,因为此时能燃烧特别多的脂肪。英国巴斯大学的一项研究显示,早晨锻炼还能改善人体的胰岛素敏感性,帮助预防2型糖尿病。

但是,想通过力量训练增肌的人最好不要在早餐前训练,因为这涉及高强度的训练刺激,身体需要相对较快地消耗大量能量。此时,不吃早餐是行不通的,肝脏的能量储备无法满足需要;此外还会有运动科学中所说的“撞墙”的

风险,也就是肌肉和大脑因能量不足而陷入昏昏沉沉的状态。结果就是,锻炼变成了一种折磨,起不到多少训练效果。

因此,力量训练最好留到早餐后,或者下午晚些时候到晚上早些时候进行。此时不仅能能量储备充足,而且生物节律也处于第二高峰——大约50%的人都是这种情况。

另外50%的人中,大约有四分之一属于“百灵鸟”类型:他们清晨起床,6小时后就能达到最佳状态。因此,在晚上甚至下午迟些时候运动——无论是力量还是耐力训练,对他们而言都不太好。另外还有一部分的“夜猫子”不仅起得晚,而且要到11个小时后才能达到巅峰状态。属于这种类型的人的最佳锻炼时间是晚上8点或9点。此时,“百灵鸟”们早已进入下班模式。

参考消息网

立春养肝,从健康睡眠开始

今年2月3日是立春节气,它标志着春季的开始,也是从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的转折点,要注意保护阳气,以养肝为主。

中医认为,春季以养肝为主。中国中医科学院西苑医院主任医师董国菊提醒,春寒料峭,乍暖还寒,虽然阳气开始升发,但还不够强,因此做好“春捂”非常重要,避免过早地减少衣物。

董国菊介绍,春天养肝护肝的关键是要顺应春季阳气升发的特点。首先,调整作息时间。从冬天的早睡晚起逐步过渡到春天的早睡早起。早睡可以保证肝胆经气血充足,对肝的代谢和修复十分重要;早起可以舒展身体的阳气。其次,调整饮食结构。要从顺应冬季闭藏的滋补饮食逐步过渡到以适应春季升发的清淡饮食为主。饮食种类要丰富,以适应春天新陈代谢加快的生理需求。同时,宜食用一些促阳气升发的食物,比如韭菜、香菜、葱、姜、蒜等。再次,调整运动方式,适当增加户外运动,比如练习八段锦等,通过舒活筋骨起到养肝的作用。最后,调整情绪。情绪急躁会导致肝

火上炎,情绪低落会导致肝气郁结。因此,保持愉悦的心情,有助于肝气的条达舒畅。

古诗言“春眠不觉晓”,但春季失眠的人并不少见。董国菊表示,要清除睡眠期待性焦虑——失眠最常见的原因是害怕失眠这件事本身造成的压力和焦虑,期望能睡个好觉,内心又担心睡不着,就不断逼迫自己快点睡,这种较劲反而激活了大脑的交感神经,就会形成恶性循环。

如何才能“春眠不觉晓”?董国菊建议,一是按时睡眠,养成自身的生物钟;二是尽量不午睡或者少午睡,把睡眠时间留给晚上;三是睡前要远离手机等电子产品;四是晚餐不宜过饱,因为胃不和则卧不安;五是保持正念呼吸,平躺放松,闭上眼睛,把注意力集中在腹部的起伏,吸气的时候慢慢鼓起腹部,呼气就慢慢放松腹部,自始至终都只关注腹部的一起一伏,这样就会很快放松入睡;六是按压神门穴,神门穴是手少阴心经的穴位,经常在睡前按压,可以起到宁心、安神、助眠的作用。

人民日报海外版

去掉过度检查的“病根” 让好政策变成真福利

国家医保局日前印发《放射检查类医疗服务价格项目立项指南(试行)》,推动放射检查价格趋于合理,进一步为人民群众看病减负。

检查检验是诊断和治疗的基础,也是当下群众医疗支出的一个部分。既要为检查费用合理化叫好,同时也要警惕,防止出现“检查费用降了但检查次数多了”的跷跷板现象。

群众生大病一般会在这家医院做,也会逐级做检查。往往在这家医院做了一系列检查后,过几天再去另一家医院,又得重新排队、缴费、做检查,既多花了钱,又“跑断了腿”。推动检查检验结果共享、互认,是系统性推进医改的重要环节,也是为群众办实事应有之义。

相关部门在理顺检查价格的基础上,正进一步推动不同医院之间检查结果互认工作。国家卫生健康委、国家发展改革委、财政部等7部门近期公布《关于进一步推进医疗机构检查检验结果互认的指导意见》。只有通过牢牢把住检查过度、检查重复的“关口”,才能真正将国家好政策变成群众真福利。

各地域内医疗机构间互认项目不断增多,但检查检验结果互认实际操作中仍存在堵点,过度检查、重复检查有其“病根”。国务院办公厅印发《深化医药卫生体制改革2024年重点工作任务》明确,严禁向医务人员下达创收指标,医务人员薪酬不得与检查、化验等业务收入挂钩。同时要有医院明里暗里将医生“增收”之路引往医院“创收”之门,致使“大处方”、多检查、滥用药等问题难以治理。

对此,一方面要强化检查检验质量控制,让患者和医务人员不用担基层医疗机构的检查检验结果“不准”;另一方面要优化医院内部管理和绩效考核,将药品耗材集采腾出的利润空间用于医务人员劳动付出,激发医生合作意愿,把住检查多的“出口”关。

群众看病的急难愁盼,就是医疗改革的突破点。深化医改,各部门应该下决心在“深水区”推动改革,让医院和医生有足够空间和底气控制不合理收费,推动过度检查、过度医疗等问题逐步解决,求得患者、医院、医生三方利益的最大公约数。

经济参考报

科学评估颈动脉斑块

近年来,公众对颈动脉斑块的关注度越来越高,有些患者甚至主动要求检查是否存在颈动脉斑块。

动脉斑块,即动脉粥样硬化斑块,是动脉血管壁内形成的一种沉积物,主要成分为胆固醇、脂质和钙、脂肪、出血等。动脉斑块的形成通常与炎症反应、血管内皮细胞损伤有关。当个体有高血压、炎症、高脂血症、高血糖、肥胖等疾病因素时,血管内皮细胞损伤,导致低密度脂蛋白胆固醇渗透至动脉壁内,在损伤部位引起炎症反应,吸引增加免疫炎性细胞因子聚集和表达。这一系列过程最终会导致动脉斑块的形成。

动脉斑块可以发生在身体的任何部位,除了颈动脉,其他重要血管也会出现斑块,如冠状动脉、颅内血管、四肢血管等。如果动脉斑块沉积在颈动脉,就是颈动脉斑块。颈动脉出现斑块,其他部位也可能有斑块,但这并不是绝对的。

动脉斑块的稳定性受其组成和结构的影响。动脉斑块的形成复杂多样,性质各异,有一些斑块相对稳定,而另一些则容易破裂,后者被称为易损斑块。

稳定性斑块通常具有较厚的纤维帽、较小的脂质核心和较少的炎症细胞。这种较厚的纤维帽就像一层坚固的保护层,使斑块稳固,不易破裂或脱落,引发卒中的风险较低。相反,不稳定斑块的纤维帽较薄,在情绪激动、剧烈运动、酗酒、寒冷等诱发因素的影响下,可能会发生纤维帽的破裂,导致斑块破溃和脱落。

颈动脉是全身血管健康的窗口。因为颈动脉的解剖位置比较浅,血管走行

行比较平直,管腔结构更容易被监测。目前超声检查是评价颈动脉斑块最常用、最便捷、有效的方法,广泛应用于健康体检和斑块状态的监测中。在日常生活中,要重视颈动脉的检查和健康评估。

颈动脉斑块的形成及其不稳定状态,可能引发一系列严重的健康问题,包括斑块增大引起颈动脉狭窄甚至颈动脉闭塞等急性缺血性事件。在增大的基础上,一部分斑块会发生破裂、脱落,随着血液循环移动,引起脑血管堵塞,即脑梗死,也就是人们熟知的缺血性脑卒中。此外,斑块的侵蚀作用还可能增加血管壁破裂或形成夹层的风险,对生命构成威胁。

临床上,若怀疑患者有颈动脉斑块,医生会首先建议其进行超声检查,以确定斑块是否存在,并评估其大小、形态和性质,以及是否导致管腔狭窄,进而影响到血流动力学变化。超声造影检查可以进一步明确斑块的性质,区分稳定斑块与易损斑块,并判断管腔狭窄的程度,确定下一步是采取保守治疗还是介入手术治疗。此外,高分辨率磁共振颈动脉斑块成像可以评估斑块的成分及成分,从而判断斑块的易损性。

相较于常规超声检查,超声造影检查能更精准地判定结果,并使血管腔的轮廓显现更加清晰。超声造影技术利用造影剂与红细胞相似的流动力学特性,将动脉粥样硬化斑块内部的新生血管以高回声的点状或短链状形式突出显示,从而帮助医生更准确地评估斑块的稳定性。这有助于明确狭窄的具体程度和斑块内新生血管的分布情况,进而区分出稳定斑块与易损斑块。人民日报