

节后综合征不用怕 专家支招来调整

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。

来源:新华网

立春养生 一粥一菜加一茶

春回大地,一元复始。立春之后,人体气血活动加强,新陈代谢开始旺盛,阳气向上升发、向外疏散,肝气逐渐旺盛,脾胃相对虚弱,加之春季多风,风邪侵袭人体,容易出现春燥。今天,就给大家推荐适合立春时节疏肝气、健脾肾的一菜一粥和一茶。

炒合菜 炒合菜,是北京传统特色名菜,将韭黄、肉丝、粉丝、豆芽、菠菜等一起炒制的一种菜肴。节令性强,立春日必不可少。具体做法可参见相关菜谱。

炒合菜中荤素搭配,营养均衡丰富,具有温中行气、补气养血、滋阴润燥、健脾和胃、养心安神多重功效,是立春时节老少皆宜的菜肴。

枸杞山药粥 枸杞30克,山药30克,糯米100克。将枸杞、山药和糯米同放锅中,加适量清水,大火开后改小火慢煮,30分钟后至米熟烂,放温服用。



枸杞子性平味甘,归肝、肺、肾经,可滋补肝肾、益精明目。山药性平味甘,归脾、肺、肾经。可益气养阴,补脾肺肾,涩精止带。糯米性温味甘,归脾、胃、肺经。三药合用,养阴柔肝,益肾健脾。立春时节,气温尚寒,肝气生发,易伤脾胃,可饮此粥,调和肝脾,补益脾肾。

枸杞玫瑰花茶 枸杞子5克,玫瑰花3克,开水冲泡,代茶饮用。每日3至5杯。

枸杞子的功效有如前述。玫瑰花性温味甘微苦,可疏肝理气解郁、活血散瘀、调经止痛。二者合用可滋补肝肾,疏肝理气。立春饮用此茶,有利于调节内分泌,改善精神状态,抑郁、失眠者尤宜。

立春时节,气温仍偏冷,宜用偏温玫瑰花,如体质偏热,肝火偏旺者,可以菊花3克代玫瑰花,兼有清肝热作用。

来源:北京青年报

国家卫生健康委:视屏类产品不宜成为孩子们的“玩伴”

记者1月8日从国家卫生健康委了解到,国家卫生健康委办公厅近日印发《婴幼儿早期发展服务指南(试行)》,推动乡镇卫生院、社区卫生服务中心以及县级妇幼保健机构开展婴幼儿早期发展服务,指导养育者形成科学正确的养育行为。其中明确提出,视屏类产品不宜成为孩子们的“玩伴”。

婴幼儿早期发展主要指0至3岁儿童大运动、精细动作、语言、认知和社会交往能力等方面的发展。0至3岁是儿童生命的早期,也是儿童成长和发展的关键窗口期。这一时期大脑、神经系统、运动系统发育最快,可塑性最强。

联合国儿童基金会、世界卫生组织共同发布的《养育照护框架—促进儿童早期发展》明确提出,提供回应性照护和早期学习机会,是促进婴幼儿早期发展极为重要的措施。为此,指南围绕回应性照护和早期学习机会,强调乡镇卫生院、社区卫生服务中心以及县级妇幼保健机构应指导养育

人通过对婴幼儿的陪伴,以及情感交流和行为互动,刺激婴幼儿大脑和神经系统更好地发育,促进儿童运动、语言、认知、社会交往能力发展达到最佳状态。

指南提出,乡镇卫生院、社区卫生服务中心以及县级妇幼保健机构应指导婴幼儿家庭高度重视良好养育环境的建立,为婴幼儿提供种类多样的玩具和图书,创造更多的机会让孩子与同龄儿童玩耍,在大自然中嬉戏探索。同时强调,不宜将电视、电脑、手机、平板、游戏机等视屏类产品作为儿童的“玩伴”。

指南还提出,应用《3岁以下婴幼儿养育风险评估表》,了解养育者养育行为、家庭养育环境和养育者心理健康状况等,发现可能存在的养育风险。儿童保健人员给予针对性咨询指导意见,帮助养育者纠正不良的养育行为,改善不适宜的养育环境。

来源:光明网

冷藏冷冻食物会产生毒素的说法没有科学依据

的确有一些细菌和霉菌会产生毒素,但它们通常是在环境条件特别适宜的情况下才会大量产生毒素。

在0℃到4℃的冷藏条件下,它们的产毒能力会大幅度下降;在-18℃冷冻保存的条件下,几乎所有微生物都会失去产生毒素的能力。

冷藏菜肴在冷藏室里可以保存24小时以上。如果放在0℃保鲜盒里,能存放至少48小时。冷冻菜肴时,焯烫的蔬菜存半个月不会变色变味,肉菜和米饭可以存一两个月。时间再久一些虽然不会产生毒素,但味道会变得不新鲜。

来源:学习强国

宝丰县第十六届人民代表大会第五次会议筹备组关于向社会各界征集建议、批评和意见的公告

宝丰县第十六届人民代表大会第五次会议拟定于近期召开。为真正体现和保障人民当家作主的权利,了解民情、反映民意、集中民智,共同开好县十六届人大五次会议,进一步促进人大常委会和“一府两院”认真履行职责,提高工作效率,努力解决好人民群众关心的热点、难点问题,促进全县政治经济和社会各项事业的高质量发展,加快建设“四强县”、迈入全国“百强”步伐,经研究决定,会前公开向社会各界征集建议、批评和意见。

一、征集方式

全县各界人士均可通过召开座谈会、调研等形式,掌握人民群众普遍关心、关注的涉及全县政治、经济、科技、教育、文化、卫生健康、生态环境、司法、民政、民族等方面的问题,并把相关的意见和建议反映给本辖区的县人大代表,通过县人大代表对本届人大常委会和“一府两院”的工作提出建议、批评和意见。

二、办理办法

县人大代表提出的建议、批评和意见,由大会议案审查委员会审查通过后,一并转交“一府两院”及有关部门认真办理。人大常委会相关工作委员会将对建议、批评和意见办理情况进行跟踪检查、督促和落实。

联系电话:6512635

邮箱:bfrdngw@163.com

宝丰县第十六届人民代表大会第五次会议筹备组

2025年2月10日