

节后该如何健康收心 专家支招满血复活妙计

文/欧苗苗

眼睛一闭一睁,春节长假就过完了。春节长假后,很多人都会出现各种不适的症状,比如睡眠紊乱、恐惧上班、神经性厌食等,这些都是春节综合症的症候。那么春节长假后如何养生和收心呢?对此,记者采访了市人民医院体检中心健康管理部主任谢海波和国家二级心理咨询师李频蕾,支招如何养生收心,尽快跟上工作节奏。

调整饮食 以清淡为主

节日期间,亲朋好友聚餐少不了,虽然有着“大口吃肉、大碗喝酒”的痛快,但由此导致的健康问题也不容忽视。因此,每年春节都是各种“假日病”的高发期,也是胃最受伤害的时候。

市人民医院体检中心健康管理部主任谢海波说,由于过年饮食不规律,天天大鱼大肉,长假后要注意调整饮食结构,也不要吃得过于油腻,以免对肠胃造成更大的负担。不妨试着开始吃一些粗粮,这样可以让肠胃稍稍放松。多喝粥、汤和水,比如新鲜的绿叶蔬菜粥、小米

粥、面条汤等,能让你不堪重负的胃肠道得到休息和调整。另外,多喝水,尤其是多喝开水,可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。

不少人节后常常觉得口干舌苦、食欲不振,可以多喝些茶水和多吃新鲜水果,调整情绪,保持心情舒畅,不急不躁,让“内火”慢慢降下来。

此外,爱玩手机和电脑的朋友们可以多多吃些胡萝卜、豆芽、瘦肉、动物肝脏等富含维生素A和蛋白质的食物或者经常喝些绿茶。

调整睡眠 睡前泡泡脚

春节长假期间,作息时间不规律,熬夜现象严重,由于睡眠不足以及过度兴奋带来的疲劳在所难免。

因此,节后一定要保持良好的睡眠。睡眠时间要保证在7至8个小时左右,但也不要为时过早上床睡觉,这样有可能因为对睡眠自身过于专注,导致大脑兴奋而失眠,应该恢复以往的作息时间,等到有睡意时再上床。

睡前用热水洗脚,按摩脚心足趾,可以舒筋活络,调整脏腑,促进血液循环,

增强新陈代谢。尤其是一些朋友有神经衰弱、失眠、头痛的,泡脚对这些症状均有辅助作用。泡脚的水温一般维持在38至43℃为宜。泡脚的时间一般以30分钟为宜,在每日睡前进行效果更好。老年人泡脚时间要再短一些,以20分钟为佳。

如果没有特殊情况,一般不主张用药材泡脚,用清水即可。糖尿病患者不建议泡脚,因为他们的末梢神经不灵敏,无法正常感知外界温度,容易被烫伤,从而引发糖尿病足。



调整心态 告别综合症

假期之后,嗜睡、不想上班、孤独、烦躁等状况也会接踵而来,国家二级心理咨询师李频蕾表示这有可能就是节后综合症。

“上班族们应尽快停止各种应酬,抓紧时间在工作内容到作息时间做出相应调整。”李频蕾说,人的心理活动是一个复杂、连续的过程,虽然长假时间和工作学习时间在物理上有比较明确的界限,但在心理上并没有一个严格的界限。所以,即便是已经开始正常上班了,也很容易由于延续着长假放松情绪的惯性而不能进入工作状态,无法尽快收心。

要缓解上班前的紧张、焦虑的心情,建议先有计划地调整好生物钟,最有效的方法之一就是运动。合理的运动通过肌肉与神经的相互作用,对自身生物钟的调节具有明显的作用。同时,上班前后不要参加引起情绪高度兴奋的活动,应静静地梳理一下第二天上班应该做的工作,以免一上班就陷入应接不暇的忙乱之中。

李频蕾说,长假过后,允许有节后缓冲期,或许需要三四天的调整期,少数人需要更长,所以如果暂时找不到工作的感觉,也不必过于焦虑,可以循序渐进,以便更好地进入工作状态。

短评

吃到足够饱,睡到自然醒,各种走亲访友、迎来送往、度假旅游。在春节长假期间,绝大多数人的情绪、情感是兴奋的、惬意的,当马上要转入正常的工作状态时,不少人会心情烦躁、精力难以集中、精神不振,甚至身心乏力,迟迟难以开启节后“工作模式”。

俗话说:“一年之计在于春”,春天意味着希望、意味着活力、意味着开始。而且现在2月份就只剩下这么几天,马上就要进入3月份了,要完成今年的工作,时间紧任务重。所以,无论我们从事什么样的工作,都应该在假期结束时及时收心,明确新一年的工作规划、工作目标,明确责任清单、工作要求,切实把思想状态调整好,把目标任务规划好,把过节时的兴奋转化为做好工作的激情,把过节时的祝福转化为工作的动力,真正使过年松弛的精神状态,转变为紧张的工作状态。

(金晓锋)

分类天地

服务热线: 65917777

招租

■宏祥锦园商铺招租: 双岙村集体所有的宏祥锦园商铺对外招租,面积约8400平方米,电话: 13806850205 朱阿冻, 13506570988 陈小新。

求租

■求租功能园区标准厂房: 1500至1800平方米左右,有带做鞋设备的厂家转让尤佳,联系电话:17505876415 吴先生。

招聘

■温州嘉泰乳胶制品公司诚聘:生产文员4名、仓管员2名、统计2名、保安4名、保安队长1名、品检员8名、出纳1名、会计1名、普工大量,工资高,福利好,食宿均有。电话:65578888,地址:瑞安市南滨街道阁巷新区二路505号。
■瑞安市房地产测绘队招聘:驾驶员2名,具有C1或B1驾照,驾龄3年以上,无不良驾驶记录,身体健康,年龄25-45周岁,瑞安本地户籍。工资待遇按机关事业单位临聘人员标准计算。报名地址:安阳路95号五楼513室,电话:66807678。

学海

■春华教育常年招生
开展财会培训、设计培训、学历进修、电商培训等。电话: 66882211
地址: 瑞安市安阳开泰大厦B幢1-2楼

开锁

■阿权开锁:配汽车钥匙、开换锁、开保险柜,锁具批发,正规锁匠、公安备案,联系电话: 65021669。

出售

■东新工业区厂房出售: 土地面积7亩,建筑面积10000m²,联系电话: 13867716684。
■平阳万全轻工厂房出售: 面积11500平方米,联系电话:18817678878 夏先生。

出租

■高楼厂房出租(可合作):位于高楼镇56省道绿道旁,占地面积10亩,建筑面积4000m²,价格面议,非诚勿扰! 联系: 13695059918。
■陶山工业用地出租: 占地面积50亩,联系人:张先生,15867741101。
■丽水水阁工业区新厂房出租: 面积11000m²,联系电话:13356108111。

转让

■市区精品幼儿园转让或寻找合作伙伴: 联系电话:13967795690 陈老师。

疏通补漏

■清理管道、化粪池,疏通马桶,空调维修、拆、装,电话:82507177。
■清理管道、化粪池,疏通马桶,空调维修、拆、装,电话:13566143119。
■疏通马桶、下水道,高压清洗各种管道,清理化粪池,维修水电,防水工程补漏,15967711224。
■清理化粪池,通下水道、马桶、各种管道,价格低,15869696136。
■高压车清洗管道、阴沟,通马桶、下水道,空调拆装、修、加液,82395069。

■专业疏通马桶、阴沟,专业抽粪,空调拆装、维修、加液,搬家,18958950006。
■专车疏通马桶、下水道,清理化粪池,高压疏通市政管道,81511289。
■专车抽粪、疏通马桶、下水道、高压清洗阴沟,80289800。
■疏通管道:专业疏通管道、专车抽粪、专车高压清洗阴沟,钻孔,搬家,钟点工,82385949。
■疏通补漏:高压疏通管道、抽粪,水电安装、维修,跑腿,搬家,18868269118。
■高压清洗、疏通各种管道、阴沟,拆装修空调、加液,电话: 83685679。
■专业钻孔,疏通马桶、下水道,清理化粪池,空调维修、加液等,13868820079。
■专车抽粪,疏通马桶、阴沟、下水道,空调拆装、装、修,钻孔,搬家,18868264188。
■专车疏通马桶、下水道,清理化粪池,高压疏通大小阴沟,钻孔,搬家,18058884150。
■专车清理化粪池,高压清洗、疏通阴沟,拆、装空调、加液等,82981715。
■高压清洗管道、清理化粪池,空调拆装、加液,水电维修,83553151。
■专业马桶疏通、专业抽粪、高压清洗疏通阴沟,空调拆、装、修,家电维修,搬家、钟点工等,13967736316。
■专车抽粪,疏通马桶、下水道、阴沟等,81908359。
■专车清理化粪池,疏通马桶、下水道、阴沟等,65680798。
■专车清理化粪池,高压清洗、疏通阴沟,拆、装空调、加液等,81788842。
■专车清理化粪池,高压清洗疏通管道,疏通马桶,下水道,维修水电,防水补漏,18157723800。
■疏通马桶、下水道,高压清洗各种管道,清理化粪池,维修水电,防水工程补漏,15990785485。
■高压疏通,清理管道、化粪池,疏通马桶,联系电话: 82669921。

家政服务

■亿家家政:专业搬家、搬厂房,空调拆装、回收,电话: 13221139972。
■专家家政中心:精修空调、水电,疏通管道,清理化粪池,搬家,跑腿,钻孔,15356267199。
■百姓家政:专业疏通马桶、阴沟,专业抽粪,空调拆装、维修、加液,专业搬家,钟点工,空调日机回收等,66615820。
■瑞安家政:专业搬家、管道疏通、专车清理化粪池、市政管道疏通,空调拆、装、修、加液,钟点工,4008000160。
■家缘家政:专业搬家、搬运、拆迁,货运车出租,空调拆装,维修水电,疏通管道,清理化粪池,82300793。
■三通家政:专业疏通、清理化粪池,高压清洗阴沟,精修空调、水电,搬家、跑腿、钻孔,65621915。

搬家

■搬家、拆装家具、空调移机、钢琴搬运、专业物品搬运、公司搬迁、长短途运输,提供各种包装材料,15382543121。
■居民搬家、办公室搬家、长途搬家,设备搬迁/搬运,短途拉货/搬家、钢琴搬运,家具拆装、空调移机/拆装,400-800-0057。
■专业搬家公司:居民、企事业单位搬家,长短途搬家,货运车出租,空调拆装,15306774039。
■专业搬家公司:公司搬家、居民搬家、事业单位搬家,长短途搬运输,货运车出租,空调拆装等,13362769032。
■瑞安百姓搬家公司:居民搬家,长短途搬家、搬运,货运出租,空调拆装等,13967736316。

厂家直销

■空调工厂直销:大1.5匹冷暖机器1499元,联系电话:18267767246。
■厂家直销:不锈钢瓦、不锈钢水沟、不锈钢C型钢,联系电话:13806842888。

家电维修

■空调维修、加液、拆装、清洗,回收旧空调,二手空调出售,水电维修,83536593。
■专业空调及国内外制冷设备、维修、安装、加液,二手空调回收,81806508。
■专业空调维修,拆装,加液,清洗,回收旧空调,二手空调出售,水电维修,13968936321。
■空调维修,加液,拆装,清洗,回收旧空调,二手空调出售,水电维修,82300793。
■空调拆、装、修、加液、回收,水电维修、安装,钻孔,搬家,钟点工等,83328208。
■空调拆、装、修、加液、清洗、旧机回收等,13353370880。
■空调维修、加液,钻孔,疏通马桶、下水道,专车抽粪等,13566153846。
■瑞丰制冷:空调故障专业维修、鉴定机构,联系电话:18267767246。
■精修各种空调,空调加液、拆装、回收,水电安装等,13396960026。
■空调拆、装、加液、钻孔,搬家,疏通马桶、阴沟,专业抽粪,13566153948。
■家电维修,空调拆、装、修、加液、钻孔,搬家,65680798。
■空调拆、装、修、加液、回收,安装水电,钻孔,搬家,钟点工,82388408。
■新兴空调维修拆装、加液清洗,回收旧机,二手手机出售,13057787150。
■空调拆装、加液,高压清理管道、清理化粪池,水电维修,15967740900。

和鑫家园30套房产拍卖公告

受瑞安市安阳街道渔墩村股份经济合作社委托,定于2018年3月23日15时整,在瑞安市公共资源交易中心对下列房产进行公开拍卖,现公告如下:一、标的及起拍价:标的为坐落于瑞安市安阳街道的和鑫家园共30套住宅房产,详见下表:

序号	幢室号	土地性质	建筑面积(m ²)	起拍价(元/m ²)	保证金(万元)	序号	幢室号	土地性质	建筑面积(m ²)	起拍价(元/m ²)	保证金(万元)
1	1-501	划拨	141.84	14050	32	16	3-902	划拨	172.05	14000	32
2	1-701	划拨	141.84	14650	32	17	3-1801	划拨	172.05	14920	32
3	1-702	划拨	141.84	14250	32	18	4-502	划拨	141.81	13600	32
4	1-902	划拨	141.84	14650	32	19	5-301	划拨	141.28	13600	32
5	1-1602	划拨	141.84	15810	32	20	5-801	划拨	141.28	15000	32
6	1-2202	划拨	141.84	16450	32	21	5-802	划拨	141.28	14650	32
7	1-2601	划拨	141.84	16850	32	22	5-901	划拨	141.28	15200	32
8	2-1002	划拨	172.05	14200	32	23	5-1301	划拨	141.28	15720	32
9	2-1401	划拨	172.05	14920	32	24	5-1501	划拨	141.28	16200	32
10	2-1501	划拨	172.05	15400	32	25	5-1502	划拨	141.28	15850	32
11	2-1601	划拨	172.05	15560	32	26	5-2002	划拨	141.28	16650	32
12	2-2101	划拨	172.05	16200	32	27	7-1501	出让	182.91	17250	32
13	2-2402	划拨	172.05	15800	32	28	8-602	划拨	141.17	14300	32
14	3-401	划拨	172.05	13000	32	29	8-1402	划拨	141.17	15000	32
15	3-701	划拨	172.05	14000	32	30	8-1501	划拨	141.17	16300	32

二、拍卖方式:保留价等于起拍价的增价式拍卖
三、咨询时间:即日起至2018年3月22日16时止(工作时间)
四、报名时间及地点:
报名时间:2018年3月16日至22日16时止(工作时间)
报名地点:瑞安市滨江大道满庭芳大楼3楼(温州中正拍卖服务窗口)
五、看房时间及地点:2018年3月15日至16日16时止,标的物现场。
有意竞买者缴存竞买保证金后,凭保证金缴款凭证、个人身份证或企业有效证件、章办理竞买手续,由他人代理竞买者需办理经公证的授权委托书。保证金以报名截止时间之前到达瑞安市公共资源交易中心账户为准,一份保证金只能买受一个标的,但可参与竞

买任一标的,保证金不可他人代缴。成交者保证金冲抵部分成交款;未成交者保证金于2018年3月23日起三个工作日内无息退还。详情请登陆网站(www.wzzzpm.cn; www.raztb.com)。
保证金缴纳账户(一):瑞安市公共资源交易中心 开户银行:中国建设银行瑞安市支行 账号:3305 0162 6135 0000 0235 保证金缴款账户二:瑞安市公共资源交易中心 开户银行:中国农业银行瑞安市支行 账号:1924 5101 0400 25216;
咨询电话:66813778 13958839083 65879516 工商监督电话:65611172
瑞安市公共资源交易中心
温州中正拍卖有限公司
瑞安市安阳街道渔墩村股份经济合作社
2018年2月24日