

# “节后综合征”，你中招了吗？

## 这份“收心秘籍”请收好！

街巷热点

记者 张 璐

这两天,大部分人都已经回归工作岗位,有人元气满满,也有人心不在焉,仿佛休假完了,人更加累了,提不起一点精神,甚至有些人还出现了心理上的不适感。连日来,记者采访了我市多家医院的相关科室后发现,这很可能是得了“节后综合征”,而其带来的影响不容忽视。

### 暴饮暴食者更易“中招”

“假期里暴饮暴食之后,有些人可能会因为肠胃负担重、消化不良,导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等症状。”2月5日中午,在市中心医院消化内科病区,主任刘江告诉记者,肠胃紊乱也是“节后综合征”的一种表现,每年节后上班都会有一些这样的患者。

这类患者往往节日期间饮食不太节制,三餐也不规律,上班日临近就开始出现情绪低落、胃口变差等情况,相比于胃肠的问题,更多是心理上的负面情绪引

起了胃肠功能的紊乱。

“大部分人通过规律作息和清淡饮食就能调节好,少数可能需要专业的心理医生介入治疗。”刘江介绍,一般来说,“节后综合征”更容易在节日期间过量饮酒者、暴饮暴食者、过度兴奋者、过度疲劳者、旅行奔波者、通宵熬夜者等群体中出现。而且不只是春节假期后,“十一”“五一”等长假结束,也有少部分人会出现类似的情况。

“按照以往来看,元宵节前,有一部分人的饮食可能还是会以大量饮酒、大量进食高蛋白和高脂肪食物等为主,这都可能引起肠胃不适。”刘江建议,最好的预防方法还是在饮食上有所节制,荤素搭配,不要随意加重肠胃的负担,尤其是既往有相关病史的患者更要注意。

### 儿童也有“节后综合征”

2月4日上午,佳佳妈妈带佳佳来市妇幼保健院发育行为门诊就诊,说孩子最近入睡困难,写寒假作业拖拖拉拉,错误率特别高,还总是抱怨这个春节根本没玩够。

看诊的是副主任医师李辉,他仔细询问了佳佳的日常情况,发现放寒假以来,孩子经常晚睡晚起,频繁地走亲访友、外出旅游,也没

有合理规划学习时间,还高度依赖电子产品等。

“脱离学习状态太久了,现在想让她收心,从轻松玩耍切换到学习状态,孩子自然就有了逃避心理,进而出现了这一系列的症状。”李辉解释,这是儿童“节后综合征”的典型表现,主要表现为在节后出现的情绪低落、注意力不集中等问题。当然,不同孩子的表现也会不一样,有些孩子会出现烦躁情绪、沉迷电子产品、食欲下降、白天嗜睡等。

他建议,春节假期可以给孩子适当放松,但不能过度,要适当安排学习时间,多一些户外活动,作息尽可能规律。饮食上,不要让孩子摄入过多零食或甜食,清淡均衡的饮食更适合孩子,尤其避免高糖高脂食品。

李辉提醒,若孩子情绪低落的症状持续超过2周,或伴随躯体化反应,如头痛、腹痛,需警惕潜在焦虑或抑郁倾向,建议要咨询专业的心理医生。

应对儿童“节后综合征”的关键在于“过渡”与“共情”,提前给孩子3至5天的过渡期逐步调整,而非强制改变。多关注孩子的情绪变化,理解他们的诉求,多一些倾听,少一些责骂。

### “节后综合征”并非疾病

“‘节后综合征’并非疾病,而是由负面情绪导致身体功能紊乱的一组症候群,大多数情况下,症状会在假期结束后一周左右得到缓解。”市第三人民医院临床心理科副主任宋国华告诉记者,“节后综合征”的症状可以分为生理和心理两个方面。生理症状,比如出现胃肠道、内分泌或心脑血管系统的症状。心理症状,常有负面情绪和注意力难以集中等情形出现。

宋国华表示,如果出现“节后综合征”,也不用太担心,积极调整,避免暂时性的身体失衡发展成持久性的危害是关键。比如逐步恢复有规律的作息,饮食上以清淡为主,多喝白开水,多吃蔬菜水果,以利于胃肠功能的调整。

“适当增加运动量,比如慢跑或快走,多做伸展运动,让自己身心动起来,可以帮助自己更好地调整。”宋医生建议,

宋国华特别提醒,老年人的“节后综合征”也值得关注。尤其是一些留守在家的父母,作为子女要多和他们联系,提醒他们多参加一些娱乐活动,多出去户外走走等。让父母逐渐适应子女不在身边的生活,减少因此产生的情绪波动。

## 30名志愿者助省级赛事



爱心热线: 96345

记者 蒋莹

**本报讯** 春节前夕,“一周一心愿”栏目携手共青团湖州市委、湖州市志愿者协会,成功招募30名青年志愿者,为第45届“迎春杯”浙江省青少年(儿童)游泳锦标赛的顺利举行提供了有力支持。

据介绍,招募信息一经发布,便吸引了众多年轻人的热情参与。20岁的李陆娅是温州商学院的学生,她从小就跟随母亲参与志愿者活动,积累了丰富的经验。比赛前夕,她和其他志愿者一起跟随工作人员熟悉场地,明确各自的职责。

“大家往这边走,排好队。”李陆娅穿着白色的志愿者服装,带着参赛的孩子走向赛

场。她觉得自己的工作并不复杂,主要是引导运动员到指定赛道,这需要体力和责任心。“做志愿者非常有意义,不仅能感受到被需要,还能积累经验,见识大型比赛。”李陆娅表示,她还参加过湖州马拉松的志愿服务,希望未来能参与更多官方赛事,为志愿经历增添更多亮色。

浙江信息工程学校的麻丽雅也是一位经验丰富的志愿者,她主要负责对接运动员,协助整理衣物。“志愿服务很有意义,我的家人也非常支持。”麻丽雅在志愿服务中面临更多挑战,因为她家住双林镇,每天早晨6点左右就得乘坐公交车,以免错过志愿者工作时间。

据悉,此次游泳比赛为期8天,30名青年志愿者全程服务2200余名运动员,每天提供服务约12小时。共青团湖州市委相关负责人表示,正是因为有了这些优秀的青年志愿者,更多赛事才能顺利开展。他们专业且有毅力,成为了赛场上那抹鲜艳的色彩。

## 来博物馆里寻蛇影

记者 王洁涵

**本报讯** 市博物馆日前联合安吉县博物馆,精心遴选馆藏蛇文物,启动“蛇行新岁——馆藏蛇文物微展”,邀请市民来探寻蛇文化背后那些神秘而迷人的故事。

在中国文化中,蛇被誉为“小龙”,是龙图腾的原型之一。从甲骨文、《山海经》的记录,到青铜器、画像石上的图像,蛇的灵影遍布中国早期文明中,且被赋予神秘而崇高的地位。

早在5300至4000年前,良渚先民就在陶器上绘制蛇形

纹饰。到了春秋战国时期,蛇纹装饰更加丰富多样。越人用原始瓷代替青铜礼器,烧造出大量以蛇为造型的精美器物。随着时间的推移,古人对蛇纹的模拟逐渐简化,形成了中国传统装饰纹样——螭纹。

此次微展中,既有战国螭龙形玉佩、战国蟠虺纹青铜器盖、西汉兽面蟠虺纹玉等,也有现代赵延年木刻版画贺卡《游蛇》、《竹蛇》、油印越剧全部唱词《白蛇传》、竹节蛇手工艺品,以及蛇主题非遗剪纸等,展现了蛇在中国文化中的独特地位和丰富文化内涵。该展览将持续至3月23日。

## 汤圆和元宵有何不同？



正月十五元宵节即将到来,大家都开始准备元宵或者汤圆了。不少人都知道,元宵是滚出来的,汤圆是包出来的,元宵和汤圆的区别真的只有这一点吗?湖小标来为大家揭秘。

GB/T 23500-2009《元宵》规定:元宵指将馅料加工成型后,通过手工或机械方式,使浸水后的馅料在生糯米粉中反复滚粘成型的食品。元宵的色泽应为白色或具有所用原料应有色泽,外形基本圆正、皮层薄厚均匀,不露馅,无裂口,无霉变。元宵的总糖应≤46g/

100g,水分应≤50g/100g,馅料含量应≥23g/100g。

与现做现卖的元宵不同,大家最常见的汤圆往往都是速冻汤圆,速冻汤圆最新的标准是行业标准QB/T 8010-2024《速冻汤圆》,该标准规定:速冻汤圆指以糯米粉或其他糯性粮食粉等为主要原料,添加或不添加其他原料,经和面、制馅或拌料调制、成型、速冻等工序制成的食品。速冻汤圆应具有该品种应有色泽,外形完整,大小均匀,无破损,无露馅(拌料的速冻汤圆除外)。速冻汤圆的水分应≤60g/100g,脂肪应≤22g/100g,馅料含量应≥标签标示值,但馅料量要求不适用于拌料的速冻汤圆。

(记者 肖黎 整理)

## 体验采摘乐



春节长假期间,长兴县太湖街道侨·爱心农场的温室大棚草莓陆续成熟,吸引人们前来体验采摘乐趣,欢度假期。

记者 吴拯 摄

## 湖州地区的哪吒汽车售后网点在哪？



记者 李雨佳

**本报讯** 近日,有市民来电反映,自己所购买的哪吒品牌汽车无法在官网上查询到市区售后网点,且近期看到网络上有关哪吒汽车的报道,对自己汽车后续的维修保养表示担心。湖州地区的哪吒品牌售后网点在哪?还正常营业吗?对

此,记者开展了调查。

官网显示,湖州地区共有4家哪吒汽车的售后网点。记者逐一拨打了电话,只有长兴网点拨通并表示可以接受用户维修保养,其他网点电话为空号或无法接通。

经过多方联系,记者联系到了一位购买哪吒U系列车型的王先生。王先生是一名网约车司机,车辆购买于2023年6月,目前总体车况良好,已经行驶近11万公里。王先生说:“湖州这个品牌的网约车挺多的。”

记者随王先生来到了位于创业大道188号他一直保养车辆的维修保养网点。该网点并不在官网所显示的地址中,记者拨打厂家400电话,客服表示因为网页所显示的服务地址没有更新,所以未显示,但提供的湖州市区服务地址跟王先生所保养车辆的地址一致。根据现场路标,车主仍然可以找到湖州哪吒汽车售后服务中心,现场也能够看到哪吒汽车维修服务的相关品牌标识。

王先生向前台出示了在店内购

买的保养券,有效期至2025年12月1日。从前台接待到后期保养,该车用时大约半小时。半小时后,王先生顺利地将车开走。除了哪吒品牌,记者看到了其他汽车品牌也在店内维修。工作人员表示,目前湖州地区的哪吒汽车都可以到店正常保养。

记者从市车管所了解到,该品牌在湖州地区的保有量约2000辆。目前车主们还是可以放心进行相关售后维修和保养。有关后续情况,记者将持续关注。

## 双林与埭溪两地协作助共富

记者 陆晓芬

**本报讯** 一场精彩纷呈的篮球赛与一场紧张激烈的乒乓球赛,近日在南浔区双林镇和吴兴区埭溪镇两地职工间掀起热潮。赛事不仅丰富了广大职工的业余生活,更为双方搭建了业务交流的优质平台。两地职工坦言,球赛间隙成为交流工作心得的“小课堂”,为新的一年工作开展汲取经验、取长补短。

据悉,自去年1月双林镇总工会与埭溪镇总工会签订《山水协作 协同共富》友好工会合作协议以来,两地围绕联合建立协作发展机制、开展劳动技能竞赛、举办文体活

动、创新劳模工匠工作室联盟等九项共建内容,展开深度交流,逐渐形成资源共享、优势互补、协同发展的良好局面。

去年7月的一次“走亲戚”活动中,双林镇的“外卖小哥之家”建设让埭溪镇深受启发。“外卖小哥之家”建有职工健身房、职工书屋、心理辅导室等功能区,配有空调、冰箱等设施设备,可提供各类一体化服务。“取经”回去后,埭溪镇立马着手新就业形态领域职工阵地建设。上月初,该镇新业态党支部、埭溪镇新业态行业工会联合会揭牌成立,常态化开展“四送”活动(春送岗位、夏送清凉、秋送助学、

冬送温暖)、疗休养活动、节假日暖心慰问,以及新就业形态劳动者子女入学备忘录和暑托班等。

南浔区第二届“德辉杯”叉车技能比武邀请赛于日前举办,这是两地职工交流、产业协作的缩影。双林镇总工会相关负责人表示,通过搭建技能比武等平台,进一步加强了两地职工之间的技能学习与交流,有效推进了产业工人队伍建设改革,助力打造山水协作升级版。

埭溪镇总工会通过数字化手段为职工提供精准服务。去年,双林镇将这一好做法运用至该镇新就业形态劳动者的关心关怀上,连续开展了免费体检、免费疗休养,并成

立微医站。同时,通过场景应用,该镇打破户籍限制,为外来务工人员提供体检、就医等公共服务,解决他们的实际困难。

双林镇总工会相关负责人表示,双林镇总工会与埭溪镇总工会的山水协作,不仅是区域协同发展的重要实践,也是推动共同富裕的创新举措。通过山水协作,两地总工会在资源共享、项目合作和活动联办等方面取得了显著成效,进一步提升了工会服务职工的能力和水平。下一步,两地总工会将继续深化协作、携手并进,为广大职工提供更优质的服务,助力区域经济社会高质量发展。



近日,小朋友们在安吉县图书馆工坊学习窗花、生肖蛇、灯笼等新年饰品剪纸,了解中国剪纸文化的历史渊源、表现形式和技巧等,感受传统年俗文化。

通讯员 潘学康