

摆脱节后综合征 元气满满启新程

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜
通讯员 王碧辉

头晕、疲乏、焦虑、工作效率低下……春节长假过后,如果您出现这些症状,很可能是患上了节后综合征。记者昨日从西苑医院济宁医院了解到,节日期间,多数人的饮食、起居等各方面都发生了较大变化,这会造成植物神经系统紊乱。节后回到紧张的工作环境中,就容易出现身心失衡,进而产生一些不适症状,甚至诱发各种疾病。那么,该如何缓解节后综合征呢?来听听西苑医院济宁医院给出的建议。

作息规律 起居有序

调整作息时间,合理安排起居。春节后正值早春,日照时间逐渐变长,在起居方面也应顺应四时变化,早睡早起,以利于阳气生发。一般来说,晚上10点左右入睡,早上6点左右起床,中午休息30到60分钟,这样有助于更快地调整状态。

饮食清淡 调整肠胃

上班之后,要注意调整饮食结构,给肠胃“减负”。一日三餐恢复到正常的时间,少油、少糖、少盐,以清淡饮食为主,增加膳食纤维的摄入。穴位按摩也是调节肠胃的好方法。比如,按摩内关穴有助于消除胃胀气;顺时针方向按摩肚脐有助于消化;按摩足三里可防治消化不良、胃脘胃痛等病症。穴位按摩贵在坚持,每天按摩2到3次,每次按压5到10分钟。

情绪乐观 积极面对

如果出现情绪低落的情况,建议进行自我鼓励和暗示,静下心来思考上班后应该做的事情,使自己逐渐调整到工作状态,消除不良情绪。刚开始恢复工作,要先缓后急,逐渐过渡,慢慢增加工作量。工作时可以喝茶、咖啡提神,每隔几个小时进行一次慢而深的呼吸。下班后适量运动。空闲时间可以听音乐、读书、和朋友交流等,做一些自己喜欢的事情来愉悦身心。还可以按摩百会穴、太阳穴、神门穴、膻中穴、太冲穴等穴位来解困提神。每天按摩这些穴位3到5分钟,可以起到清脑明目、调和气血、通经活络、疏肝理气等作用。

适当运动 强身健体

适当运动可以促进睡眠,调整紊乱的生物钟。比如在下班时间进行慢跑、打太极、练习八段锦、做操等活动。不过要注意,睡觉前一小时不要运动,以免影响入睡。适当运动还能强健体魄,抵抗春季的各种流行病。但要注意以下几个方面:初春早晚在户外运动时要注意防寒保暖,避免着凉感冒;运动前要热身,遵循循序渐进的原则,以恢复身体机能为主要目的,不盲目加大运动量;运动以微微出汗效果最佳。晨练时间最好选择在早上八九点,不宜空腹,要在吃过早餐后休息片刻再进行锻炼。



干起来! 开工即“满弦”

济宁晚报全媒体记者 刘伟栋 通讯员 谢婉莹 谷雨阳

年味还未散去,曲阜市小雪街道的企业已经抢先进入紧张忙碌的生产状态。工人们熟练地操作机器,车间内机器轰鸣,一派热火朝天的景象。

“今天是我们节后开工的第一天,85%的员工已到岗,7条生产线满负荷运转,日产量达到1.6万套。”2月5日,山东麦乐宝有限公司总经理孔凡亮向记者介绍,山这是一家集研发、生产、销售于一体的玩具开发企业,年产各类玩具528万套,发展前景十分广阔,目前公司已全面实现复工复产。

“目前公司接到的订单同比去年增加了30%左右。我们去年在阮家村创业孵化园租赁了3500平方米的车间,扩大了生产规模,升级后产能增加了30%,产值提高了1000万元,基本满足市场需求。”孔凡亮说。

在山东万强重工有限公司的生产车间内,机器的轰鸣声此起彼伏,奏响着新一年的奋进乐章。技术员穿梭在一台台设备之间,仔细检查着每一个参数,为设备的复机做着精心准备。拼装车间主任刘军刚从邹城老家回来后,便立刻投入到忙碌的工作

中。他坚定地说:“我们要确保车间内的3条生产线全部实现高效运转,为接下来的全面生产开好头、起好步。”

据生产车间部门经理王利民介绍,复工第一天,企业已经有近85%的员工按时到岗。待技术员完成所有设备的调试工作后,企业将迅速进入“复工即满产”的高效生产状态。

“经初步调度,春节期间辖区工业生产运行稳定,节后企业迅速复工复产,辖区近100家生产型企业,基本都陆续恢复生产了,目前复工率接近90%,预计农历正月十五前,街道辖区工业恢复正常生产能力。我们也将督导企业安全生产的同时,深入走访调研,精准纾困解难,落实惠企政策,确保一季度开门红。”小雪街道相关负责人说。

新晋走基层

新年上班第一天 为民服务“满格电”

“我马上就要去外地打工,知道你们初八上班,所以一大早就过来给父亲补办残疾人证。你们办事效率太高了,态度还特别热情,必须点个大大的赞!”金乡县高河街道周大庄村周先生办完业务后,对工作人员竖起了大拇指。

2月5日,大年初八,也是2025年春节后的首个工作日。为确保群众办证顺利,金乡县政务中心残联窗口的工作人员提前到岗,打扫卫生、整理资料,以崭新的面貌迎接办事群众。当天上午,该窗口共接待了12名群众。如今,金乡县90%以上涉及残疾人证办理的政务服务事项都可在网上办理。工作中,工作人员严格依照《中华人民共和国残疾人证管理办法》规定的流程,审核每位残疾人证申请人的姓名、身份证号、残疾状况等基本信息。对于办理残疾人证所需材料齐全的,当场予以办理;材料不齐全的,实行一次性告知,尽可能让残疾人和家属一次办成事,少跑腿。

(济宁晚报全媒体记者 苏茜茜)

春节期间 120接警13723次 24小时守护生命线

昨日,记者从市急救指挥中心获悉,春节期间,全市累计受理120急救电话13723次,出车5119次,救治各类急危重症患者3986人次。

春节假期,人们走亲访友、聚餐欢庆,各类突发疾病与意外事故也随之增多。为全力保障春节期间院前医疗急救工作高效运行,市急救指挥中心提前组织调度人员开展针对性培训,提升其在紧急情况下的应变能力与业务水平。同时,通过优化调度排班,增加值班力量、组建应急梯队,确保24小时调度工作无缝对接。

(济宁晚报全媒体记者 苏茜茜
通讯员 陆纪峰)