

春节长假已经过去了。长假期间,人们从平日繁忙的生活节奏中解脱出来,放松心情,选择不同的方式度过春节。但在享受长假快乐的同时,由于生活不规律,各种各样的“长假综合征”开始出现了,心烦意乱、气血不调、身体臃肿等等,都不同程度给上班族带来困扰。于是,节后上班成为上班族非常焦虑的事情,网友们纷纷吐槽。那么,该如何尽快摆脱困扰、心情愉快地投身正常生活呢?

教你摆脱春节长假综合征

这六条征状 你占几条?

节后各种疲惫没精神了吧?是不是挣扎着起床+迟到+抑郁,坐在办公室里开始了年后适应的“漫长”过程。各种年后综合征,看看你中招了吗?

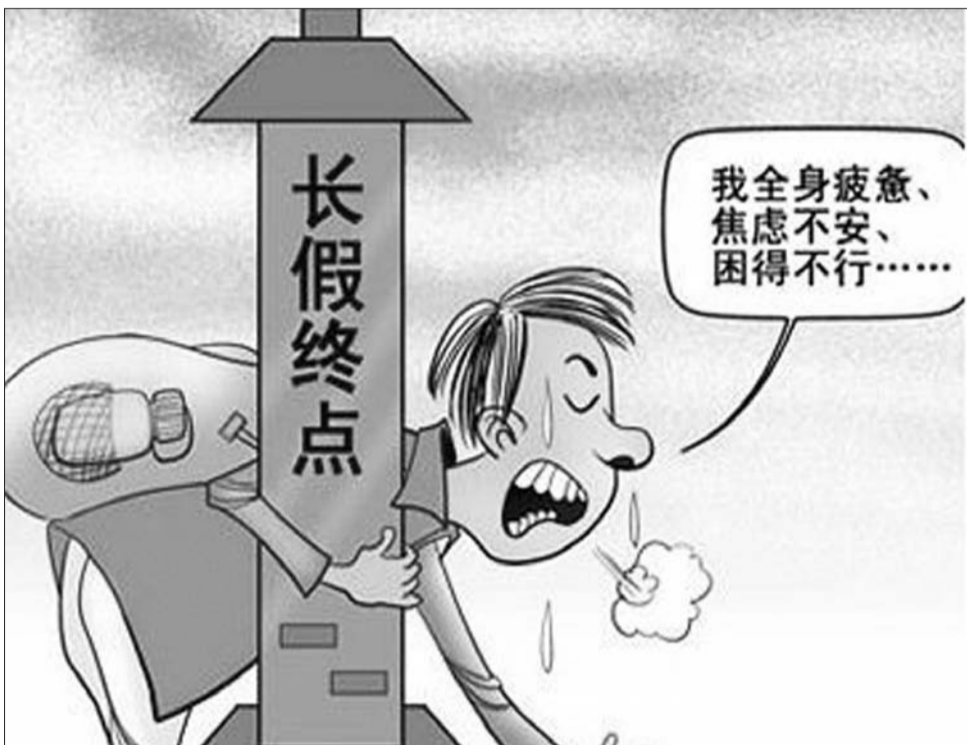
近日,新浪微博热门话题《年后综合征爆发》引起网友强烈关注,24小时内参与讨论人数高达80638人之多。对于新浪微博列举的6条最为普遍的“征状”,网友们忙着对号入座之余,纷纷感慨道,“这些征状一条都没有的,乃是‘神人’”。

- ① 头晕脑胀,睡眠紊乱综合征;
- ② 心神不宁,节日情感失调综合征;
- ③ 没有胃口,假日消化不良综合征;
- ④ 眼睛不适,沉溺网络综合征;
- ⑤ 精神涣散,上班恐惧征;
- ⑥ 疲惫燥热,旅游后遗症。

面对春节年后综合征,大家可以试着这样做:

1. 别马上干活,先花点时间和同事沟通、整理桌面,让自己回到工作状态;
2. 别拿工作和休假比较,工作赚钱和休假花钱肯定感受不同;
3. 回顾一下去年的总结和今年规划,挑出其中你感兴趣的点先开始;
4. 列个工作清单,完成后一个个划掉;
5. 远离抱怨、懒惰、不满的人。

不想上班……



网友吐槽: 各种烦……

@24门徒:刚回学校就已经出现节后综合征了,特别感觉说普通话相当别扭,好烦躁啊!

@yq球球:节后上班各种不适应,干什么都没兴致,连吃饭淘宝都觉得没劲了,昏昏沉沉两天了,但明天才周二。

@Crazy-Lee-欣怡:绝对的年后综合征!内心空虚,想再从初一来一遍。不想在家里呆着,想回姥姥家。想着想着就开始期盼2014了!

@吟游风中转:节后综合征尚未痊愈,又投身于革命事业的滚滚洪流!报帐、审单子、修门锁、下载安装决算软件、录入银行账户年检数据加拟文、核定更新500余人的姓名编号岗位……眼睛酸了,肩周炎发了,大年还没过完,要不要有恁多事儿啊?

@西驿行者:上班第一天:头晕,恶心(回家途中开车时竟然毫无征兆地吐了,方向盘中控台惨不忍睹),浑身无力……这是节后综合征吗?!

@蒙自阿波:领导都不在、员工皆懒散,上班没精神、工作无激情、前途两茫茫。

@小小小鱼:不给你节后综合征的时间,直接进入高强度工作状态!领导啊,我可是人刚回来,脑子还没回来啊!

@Claire-小丸:现在想想那些自由职业者也挺好的,想休息多久就休息多久,我的节后综合征相当严重,完全缓不过劲。

@素素-南漂各种EMO:讨厌这一直湿湿粘粘的气候!浑身不舒服!这次的节后综合征格外严重啊!回家两周,回来了连各个文件夹都记不清楚了,客人报个港口我想了半分钟才想起来哪个国家的,实在太逊了!

@大爽大爽:节后综合征:早晨睡不醒,晚上不想睡,听见吃饭就恶心,只想喝粥吃叶子,上午基本断片儿状态,下午脑子开始转了。

@莫莫小茜:节后综合征出现——各种烦,烦上班,烦早起,烦待在那间几平米的小屋里,烦躁不安的我!寻求出路……

这三类综合征如何调理

美食综合征

美食综合征是一种节日病,过年时家庭聚会、朋友聚会太多,吃得比较油腻,鸡鸭鱼肉、海鲜、啤酒、白酒都是餐桌上的常客。这些东西吃得适量没有问题,吃得过多,就会产生胃胀,影响心脏健康,极易产生心悸、心慌。另外,腹胀会引起颈椎病的发作,手脚发麻,腰背重。喝酒喝多容易引起脂肪肝、肝脾疼痛,引起过敏,头疼。

调理建议:

- 1、喝茶:化解脂肪油腻,红茶+柠檬,顺气。普洱茶、乌龙茶、花茶都可以。药茶:藿香6克、神起6克、麦芽6克。消除腹胀。
- 2、循经通络,点穴推拿,胃肠工作加快吸收排泄。
- 3、预防:尽量少吃油炸食品、肉类、鱼虾。
- 4、要有适当的运动,不能只吃饭,不走动。建议多到户外活动,多散步,喝点果茶、山楂果茶可降血脂。

旅行综合征

只要是上路,人就会产生疲劳,生物钟会因为旅行变得紊乱。飞机有高空震荡,极易造成人体的耳膜损伤,还会造成全身的肉体疲劳。往返交通还会造成精神疲劳,身体疲劳,会出现很多征状,全身酸疼,耳鸣,睡眠不好。心悸胸闷,在外的饮食会引起消化不良,腹胀腹泻,对五脏造成压迫。

调理建议:

- 1、调理:通过中医推拿寻经通络,对肌肉和五脏六腑进行调理。
- 2、精确导引按摩,点穴,通经络,让你放松。
- 3、自己调理的话,可以喝点补养气血的药茶,红豆、大枣、百合、绿豆煮在一起,可以补血安神,祛湿。
- 4、舒缓调理,不能再进行剧烈运动,剧烈运动会加剧肌肉的疲劳。

派对综合征

过年年轻人喜欢聚在一起派对,其实熬夜伤血伤阴,会造成眼睛红肿,易产生结膜炎。晚饭吃得油腻,再喝酒更容易伤肝,损伤脾胃,令胆固醇增加,尿酸增加。熬夜喝酒的话,酒精会令心脏跳动加快,产生不适,影响整个神经系统。整晚大脑都不休息,易伤身,身体神经系统易受损。

调理建议:

- 1、不要熬夜,派对尽早结束,凌晨1-2点结束已是极限。
- 2、晚饭不要吃得过于油腻,少喝酒。
- 3、年轻人平常一定要多注意锻炼,增加户外活动,不然无法承受派对的身体压力。
- 4、中医调理,推拿、神经通络,通过穴位来调理心跳和虚弱的身体状态。
- 5、现代人总在人造建筑当中,极易患病,必须接触土和水本身淳朴的东西。

浓情蜜意情人节 礼表爱意在金鼎

2013年2月14日,浓情蜜意的情人节虽已悄然消逝,但回首盘点情人节种种浪漫情怀,却依然历历在目;各式情人节礼物激情促销,情人节爱情宣言墙、真爱告白卡、精美玫瑰花束特卖等种种宣传爱的方式纷纷在百大金鼎粉墨登场;

除此之外,百大金鼎不仅重磅推出情人节专题促销活动,更是在情人节当天,在金鼎购物中心中厅位置联合金鼎购物中心五楼天作美婚纱摄影会所,东升婚纱摄影会所共同举办了第二届婚纱走秀专题展示会,一件件炫彩夺目的婚纱展示,巨大的

爱情宣言展示墙上留下的一句句爱情告白蜜语,更是给情人节凭添了几分温馨浪漫色彩;其中穿插的节日表演,更是将此次中厅婚纱展示会推向了高潮;

据悉,情人节期间珠宝专柜、日化专柜、超市巧克力专卖占据了情人节销售的主力力量,销售比同期都有明显提高,更是带动了春节后的另一波小高潮;下一步,我们百大金鼎会以元宵节为契机展开再一次的节庆促销,更多的实惠,更多的惊喜真诚的回报水城市民,敬请期待!

季斐



齐鲁晚报

96706常伴您左右

96706 聊城读者热线

96706 0635-8451234

聊城地区广告热线: 0635-8278128 发行电话: 0635-8277092