

## 青岛至哈尔滨高铁改每天开行

本报济南2月8日讯(记者 宋磊)记者从铁路部门获悉,2月3日起哈尔滨西至青岛的G1206/7次,2月4日起青岛北至哈尔滨西的G1208/5次高铁列车,由前期的隔日开行调整为每日开行。

青岛北至哈尔滨西高铁的开通

结束了两地间没有高铁的历史。加上此前开通的青岛北至长春、济南(济南西)至沈阳、济南西至沈阳北、青岛北至沈阳北、济南西至大连北5对高铁列车和途经我省的8对高铁列车,目前,山东去往东北的高铁已达到14对。



## 渤海湾客船因大风停航

本报济南2月8日讯(记者 李虎 通讯员 郝光亮)受大风天气影响,烟台市发布了海上重大风险黄色预警。渤海湾省际春运客船于8日中午12点全部停航,预计9日半夜风力减弱后将陆续恢复营运,请广大旅客合理安排出行计划。

据最新气象预报,烟台海域8日早晨到夜间北风6-7级,半夜增强为8-9级;9日白天到夜间7-8级,后半夜转6-7级,巨浪巨涌。为了尽量避免旅客和车辆压港,海事部门把客船停航计划提前通知了相关港口调度,船舶公司可以在停航前增派加班船。

# 节后浑身不舒服是“病”，得治

### 重的去医院看看,轻的要学会从三个方面自己调节

长假结束后第一天上上班,家住济南市槐荫区的李女士就出现胸闷、头痛、头晕、心慌等症状,赶忙来到济南市第五人民医院就诊。经诊断,李女士患的是植物神经紊乱即神经官能症,也就是人们所说的“节日综合征”。专家对此称,许多上班族此时都或多或少有类似症状,大家可以从饮食、心理和生理等方面自己调节。

本报记者 李钢

### 饮食篇>>>

#### 过节火大,吃点清淡的吧

对于“节日综合征”的诱因,接诊李女士的济南市立五院急诊科副主任王立军介绍,从心理学角度上讲,人在高度紧张的工作状态下,大脑中枢会建立起一套高度紧张的思维运作模式。如果一下子从高度紧张的状态中停下来,面对宽松的环境反而感到不适应。

“节日综合征”虽然主要指的是心理上的问题,但它也会在生理上有所反应。“消化系统问题,往往是‘节日综合征’的一个重要症状。”山大二院消化内科专家刘斌介绍。

专家分析说,春节期间,人

们的日常生活节奏被打乱,饮食没有节制,导致各种消化系统疾病。尤其是不节制的饮酒,引起很多疾病。暴饮暴食则可能造成胆囊炎、胰腺炎等消化系统问题,还有节后很容易出现厌食的症状。

专家建议,节后饮食调节方面,应多吃些易消化的食物,避免过冷、过硬、过辛辣的食物,减轻肠胃的负担;多吃新鲜水果、蔬菜和含有丰富蛋白质与维生素的食品;适当控制零食,以便缓解身体的疲劳感;如假期摄进过多煎炸、上火的食物,可以适当喝点凉茶。

### 心理篇>>>

#### 改变节奏,尽快忙起来

有调查显示,大约三分之一的上班族声称在长假过后,一想到回公司上班要面对堆积如山的工作,就会觉得万分恐惧,长假期间的尽情娱乐放松并没有为节后的工作带来效率的提升,这就是“节日综合征”中的一种。

山大二院心理咨询科专家郭公社说,除了恐惧上班、对工作有排斥情绪外,还有些人因从节日的玩乐中突然回到平静而出现失落、抑郁、提不起精神等现象。

郭公社建议,上班后一定要给自己安排好一天的工作,

尽快让“自己忙起来”,可以列一份工作备忘录,将上班后头几天要做的事项罗列其中,做到有计划,有步骤,逐个解决。

其次面对工作中的困难不能回避,有时候需要咬咬牙坚持一下。几天后,就会形成新的生活规律。

节后失眠也困扰着不少人。对此,专家建议首先要认真调节生物钟,做到早睡早起,起居有序,每天保证6-8个小时的睡眠,以饱满的精神面对工作;积极锻炼身体,如步行、慢跑,通过运动来缓解节假日带来的作息紊乱。



### 生理篇>>>

#### 颈椎等“劳累病”,按摩挺管用

春节期间,休息时间少,或者由于不良的生活习惯,许多人会在节后出现颈椎、腰椎疼痛,全身疲惫等症状。

对如何缓解这些症状,济南医院康复科副主任李爱华为大家推荐了几种简单易行的自我康复方法。“可以适当做做‘小燕飞’的锻炼。”李爱华介绍,这种锻炼方法很简单:俯卧在床上,双臂和双腿分别往不同的方向伸直,都用力向上抬起,保持伸直状态1分钟,共做3-5分钟。这个动作对颈部、腰部都有

锻炼作用,而且能够使人更加挺拔。

“对颈部劳累疼痛的人,还可以通过做颈部操来缓解。”李爱华说,一种简单的“颈部操”就是“颈部写字”,想象着用头部写某个字即可,此外,还可以经常做耸肩动作,来放松肩部。

李爱华说,中医按摩推拿等保健方式,一般没有什么禁忌症,但如果掌握不好有时也会产生相反的作用。为此建议市民按摩一定要选择正规机构。

互动

## 每逢春节胖三斤 节后减肥征妙招

节后胖三斤,亲们有木有?中招的不要害羞,赶紧来个点赞。或许你的男朋友会对你说:“不要紧,你胖起来也挺可爱。”妹子们,醒醒吧,这可能是分手预兆,因为“窈窕淑女”,是永恒不变的美丽定律。

不要怕,科学家们经过无数次实验发现,在15摄氏度以下的温度中发抖10到15分钟,抵得上1小时温和运动(如骑自行车)的减肥效果。更有人发表论文证明,定期挨冻或可以成为一种健康并可持续控制体重的办法。小编看了看天气预报,未来一段时间,山东省内温度均低于15摄氏度,要不咱们没事出去冻冻?这真是“挨冻不要紧,只要主义真,如果能减肥,定有后来人”。

如果你也有节后胖三斤的困扰,欢迎@齐鲁晚报新浪、腾讯官方微博,向我们吐槽。另外,常言道:高手都在民间,除了看天气预报挨冻减肥,如果你还有什么减肥小妙招,比如做得一手好“刮油菜”,或者在办公室里坐着就能减肥的高招,又或者自己有成功的减肥经历和减肥后的成功经历,不妨把这些发送到齐鲁晚报“逸周末”微信平台(微信号:qiluyizhoumo)或齐鲁晚报官方微博(微信号:qiluwanbao002)(还不是粉丝的,赶紧扫扫下面俩二维码),贡献出来与大家分享,共同增强减肥信心,一起拯救节后的身材。

在这里,小编先分享一下《爱情公寓》里的名言“多读书,多看报,少吃零食,多睡觉”,与大家共勉。

本报记者 许建立



齐鲁晚报微信 qiluwanbao002



齐鲁晚报逸周末微信 qiluyizhoumo 山东最实用的微信

劲酒健康中国年

## 中国劲酒 恭祝全国人民春节快乐!

中国年的味道,在于亲情的团聚。春节贺岁,劲酒传递健康的心意。让关怀没有距离,让情感在杯中交融。举杯,共享健康团聚。带劲酒回家,过健康新年。

劲牌有限公司 JING BRAND CO., LTD. 专注健康60年