

春节后上班没精神？你可能惹上了“节后综合征”



图片来源于网络

很多上班族的春节假期已经结束。受新冠肺炎疫情影响，不少人春节活动场地和形式受限，猛然间，面对快节奏的工作出现一点“小情绪”，精神萎靡、神经性厌食、情绪低落、恐惧上班……小心，你可能惹上了“节后综合征”。

所谓“节后综合征”，是指人们在长假之后出现的各种生理或心理的表现。如在节后的两三天里感觉厌倦，提不起精神，上班工作效率低，甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等。

“节后综合征”的状况因人而异，有的人能够很快进入工作状态，而有的人则需要几天时间来缓解。遇到“节后综合征”不要过于紧张，下面这3招让你“元气满满”！

一、调整饮食

春节在家，难免会吃不少大鱼大肉，但是大吃大喝会破坏人体肠道菌群平衡，导致消化吸收功能受损，进而影响人体对维生素的吸收。进食了过多的高脂肪、高蛋白食物，胃肠道负担加重后易引起积食等问题。

应对“节后综合征”，首先在饮食食量上就要有所节制，食量尽量控制在平常的三分之二或四分之三即可。然后选择一些纤维丰富的蔬菜，如白菜、韭菜、西兰花和含维生素B的食物，如鱼、香菇、香蕉，可以用粗粮（玉米、燕麦、荞麦）来代替精细面粉。

二、适量运动

适当的体育锻炼能提高专注力和睡眠质量。慢跑半小时、十分钟瑜伽、游泳等有氧运动都是不错的选择，除此之外，散步、晒太阳也是极好的选择。在新冠肺炎疫情影响下，无论是选择健身房、运动场，还是早起锻炼、夜间跑步，都要注意做好个人防护。

三、补充睡眠

常言道“早睡早起身体好”，假日后要想快速恢复状态，更要注意保持良好的生活规律。睡前可用热水洗脚，按摩脚心足趾可以疏通经络，调整脏腑，促进血液循环，增强新陈代谢，不让大脑过度兴奋，可用听音乐等手段静心。

“节后综合征”是一种正常的状态，应该平常心对待，其次要有计划、有步骤地安排生活、工作或学习方面的事情，循序渐进地进入一种日常的状态。倘若症状已经严重影响到了正常的工作和生活，就应该及时到医院就诊，寻求专业的医疗帮助。

来源：科普中国

向沉迷手机说“不”

·郭单

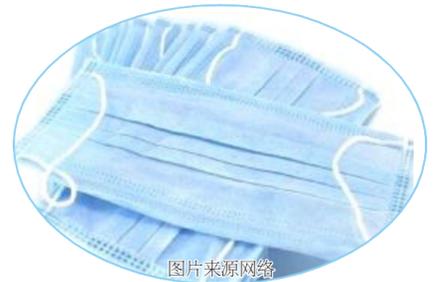
过年串亲戚，家里难免会有很多小孩。本来我以为孩子们会很欢乐地聚在一起玩耍，追逐打闹也可以呀，可是一个都没有。他们或躺或坐，一人一个手机，聚精会神玩得起劲，甚至连打招呼的时间都没有。看到这种情景，心里发怵。难道除了手机就真的没什么可玩的了？越来越发觉现在的青少年接触外界的时间实在太少，而是网游的诱惑太大。

之前，我问过我十岁的妹妹，为什么想要玩游戏，她说，在学校里同学们会讨论游戏内容，而我根本就不知道他们说的是啥，所以就想知道。还有就是去找同学玩的时候，刚好他们在玩游戏，觉得挺好玩的，自己也想玩，甚至有一种要是我玩会比他玩得好好的感觉。就这样，慢慢的就越来越想玩了。

青少年时期是自我防护意识和自我控制能力都相对薄弱的时期，他们容易被暴力游戏、色情信息等不良网络内容所吸引，过分沉迷网络不仅影响视力、人际交往，还可能还会导致颈部受损等身体疾病，削弱他们的社交能力，给孩子正常的学习、生活带来很大危害。

因此生活中，家长应该多陪孩子探索手机以外的世界。回到家不要总是刷手机，打网游，给孩子造成不好的影响。节假日的时候可以带孩子出去散心、亲子共读或者进行体育锻炼，培养好的家庭氛围。

相关部门也可以加强引导，为青少年提供发展的平台。多举办科技展、航空展、志愿服务等有意义的活动，让他们从中得到乐趣，从思想上摆脱对网游的依赖。



图片来源于网络

因在央视春晚亮相，画有牛年贺岁图案的“春晚红”口罩一下子成了春节的“爆款”。从大年初一起，走在新春佳节的北京街头，不时可以看到佩戴着各式各样喜庆红口罩的行人走过。但就算是图喜庆选购“新年口罩”，消费者也一定要认清口罩是否具有防护功能，别为了“颜值”而牺牲功能。

自从春晚带火了“春晚红”口罩，各大电商平台上的“新年口罩”成了消费者的新宠。在满足相关标准要求的前提下，越来越多消费者希望根据市场需求生产一些个性化口罩。在淘宝网上，记者输入“红”“口罩”等关键词，屏幕上立刻出现各种款式的红色口罩。有的红口罩上印有“牛气冲天”的字样，旁边还画着笑眯眯的卡通牛；有的红口罩上写满不同字体的“福”字；有的红口罩上则提供了“新年快乐”“牛转乾坤”“福牛迎春”甚至“Happy New Year”等多种不同的吉祥祝福语供顾客选择。有的商家甚至特意标注，自己出售的红口罩为“春晚同款”，并专门配上了春晚现场的截图画面。

记者注意到，带着新春吉祥图案或是祝福语的红口罩销量不错，不少电商平台卖家的红口罩都显示“月销1000+”，有的卖家甚至最高销量已经破万件。

购买“新年口罩”，大多消费者图的是“颜值”。有消费者网购新年口罩后评论：喜气，新年讨个好彩头。“有的消费者则认为：口罩非常有节日气氛，好看！”

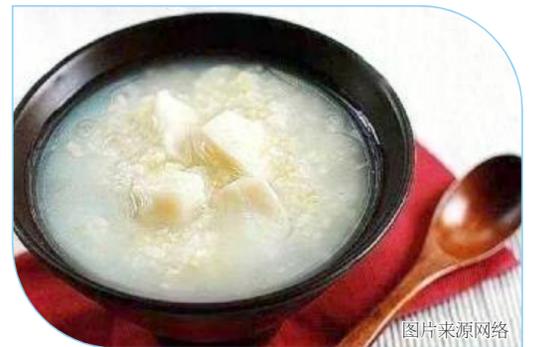
不过，高“颜值”的“新年口罩”，防护能力是否也同样有保障呢？在淘宝一家名为“口罩湿巾工厂店”的店铺内，50只装“春晚红”口罩的标价为49.9元。在商品的介绍页面上，只高调宣传这是“春晚同款”口罩，并配上了春晚现场的电视画面截图，但通篇却并没有对口罩的实际防护功能做任何介绍和说明。这到底是一款什么功能的口罩？是否能够对新冠肺炎起到防范作用？记者翻遍了商品的介绍页面，也没有找到答案。

据悉：“春晚红”口罩的制造方上汽通用五菱在其微信公众号上发表声明称，2021年春晚联名口罩，是由中央广播电视总台授权上汽通用五菱旗下的广西宝菱康医疗器械有限公司生产的，目前央视牛年春晚口罩只赠不卖，网络上出现的正在售卖的春晚同款口罩均不属于广西宝菱康医疗器械有限公司生产。

考虑到目前我国仍处于疫情常态化背景下，国家卫健委发布的《预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南》中明确表明，推荐公众在非人员密集的公共场所使用一次性医用口罩。因此，消费者选购口罩时别光顾“颜值”，能防新冠肺炎才是当前的重中之重。

来源：北京日报

三七山药粥可护眼



图片来源于网络

眼睛是心灵的窗户，糖友要小心视网膜病变，可服用三七山药粥来防护。

取三七2至3克，生山药60克，粳米60克，芝麻油适量。山药去皮，粳米、三七洗净后加水，如常法煮粥。对年老体弱的糖友，三七可先用芝麻油炒熟制成三七，再与粳米、山药一起煮粥。此粥可作早点食用。

三七为血证良药，能活血散瘀，有止血而不留瘀，化瘀而不伤正的特点；山药益气养阴，补肺肾，可用于治疗阴虚内热口渴多饮，小便频数的消渴病（糖尿病）。所谓久病必虚，久病为瘀，眼部血管极其微细，更容易发生血瘀，这个食疗方非常适合糖友护眼。需要注意的是，外感时需停用，有出血时需慎用或在医师指导下服用。

来源：人民网·生命时报

节后健康饮食指南 “甜蜜的负担”早甩掉

每到春节，一家老小共进年夜饭，亲朋好友来相聚。若每逢佳节胖三斤，春节无疑变成了“甜蜜的负担”。春节假期结束，节后“综合征”袭来，最好的应对之策就是管住嘴。

所谓“节后综合征”，是指人们在长假之后出现的各种生理或心理的表现。如在节后的两三天里感觉厌倦，提不起精神，上班工作效率低，甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等。



图片来源于网络

饮食有控制

合理饮食有助于减轻体重，调节血糖、脂质代谢。坚持少油、少盐、少糖、清淡饮食，多食蔬菜，八分饱的基本原则。合理分配三餐，餐量建议配比为1/3、1/3、1/3或1/5、2/5、2/5。建议每日食盐量控制在6克以内，有高血压则应控制在3克以内。

慢病不停药

许多病友认为停药或少吃没关系，但是人的作息和饮食规律紊乱时，血脂、血压、血糖、尿酸更容易紊乱，慢性病患者更应该坚持服药。走亲访友的同时要携带充足的药物。一旦感觉身体不适，要及时与医生联系，不要忌讳过节看病。如果有时间，最好到医院复查一下，及时调整治疗方案，确保病情控制稳定。

饮酒要限量

饮料以淡茶和白开水为宜。慢性病患者特别要注意控制总热量，以高蛋白

节后应调养

节后可以多吃一些清淡的食物加快胃肠道的新陈代谢，减轻大量肉类食物、饮料和酒对肝脏的负担。进食应遵循软、温、素、鲜的原则，避免过冷、过硬、过饱、过辛辣的食物。红茶或

绿茶对清除胃肠道的油腻有效。金银花、菊花泡水喝，不但清香可口，还能去火生津，使胃肠道尽快恢复到正常状态。还可以选择一些养胃促消化的食物，如山楂、山药、魔芋、草莓、蜂蜜、糙米等。当然具体还要结合每个人的体质来进行选择。

来源：人民日报

当心网红玩具给孩子带来健康隐患

假期是各类儿童意外伤害事件的高发时期。刚过去的春节假期，根据湖南省儿童医院重症医学科收治的情况，短短7天该科室就收治了烫伤伤、高空坠落、车祸外伤等近10例意外事故患儿。湖南省儿童医院重症医学科副主任医师周雄说，每年春节期间，家长忙于做家务和接待客人，孩子意外伤害发生频率比平日高。为避免孩子受到意外伤害，家长应注意哪些安全隐患？疫情之下，孩子的外出活动减少，哪些网红玩具碰不得？周雄进行了详细解释。



图片来源于网络

一些玩具给孩子。可是，部分网红玩具也存在很大的安全隐患。

比如，家长为了锻炼孩子的动手能力和创造力，给孩子购买可塑性强的“史莱姆”泥。这种“萌萌”的，看似没有杀伤力的玩具却隐藏着危险。据报道，小学生因误食水晶泥导致中毒入院，甚至有儿童误用装过“史莱姆”泥的杯子喝水，出现呕吐等不适症状。究其原因，其中的硼砂含量超标导致儿童中毒。

据了解：“史莱姆”泥想达到果冻状的效果，需要加入硼砂。硼是人体必需的元素，微量的硼对人体有益，比如可以防止骨质疏松、促进钙在人体内的代谢等，但过量摄入会导致中毒。周雄指出，孩子一旦误食或者长期皮肤接触硼，可能局部反复发生皮疹，甚至造成慢性中毒，最终出现神经衰弱、注意力不集中等症，严重的会危及生命。

“为了减少风险，家长应从正规渠道如大型超市、品牌玩具店或官方认证的网店购买具有3C认证的合格产品，不要购买和使用“三无”产品。”周雄提醒，家长购买玩具时要重点注意产品的标识和有关安全警示方面的说明，并严格遵守说明书进行使用；儿童应在成人监护下玩耍，避免误食；家长要教育孩子养成良好的习惯，玩耍后尤其是进食前要洗手。

周雄建议，不要给孩子购买以下网红玩具：利用化学成分发热的暖手宝，里面的发热成分不明，可能含有强碱如氧化钙、氢氧化钠等，一旦破裂会对孩子皮肤造成腐蚀、烫伤等伤害，甚至会造成爆炸等严重危害；电击

玩具，如果孩子使用不当，就会造成电流短路，导致意外发生；激光笔，照射视网膜会造成短期视网膜破坏，伤害孩子眼睛视力，甚至导致失明；尖锐的玩具，一旦孩子不留意，就会造成划伤等伤害。

孩子发生意外，避免造成“二次伤害”

意外伤害发生时，家长们如何应急处理？避免哪些可能造成“二次伤害”的错误急救方法？

周雄提醒，当孩子发生异物卡喉及异物吸入时，家长不要使劲拍孩子的后背，这样可能把异物振到气道更深部；不要把手伸进孩子的嘴里，尤其不能伸进其咽喉部位，这样可能把异物推到更深部。如果孩子咳一阵没能排出异物，甚至出现咳不出声、哭不出声的情况，脸色也开始变青了，家长需要立即采取海姆立克急救法进行急救，直到救护车到来。孩子经过急救咳出了异物，恢复了正常的呼吸，家长仍需带他去就医，进一步检查诊断异物是否已经完全排出。如果孩子支气管里残留小块的异物，可能会导致肺炎。

当孩子被烫伤烧伤时，家长牢记“冲、脱、泡、盖、送”五步骤，不要给孩子乱涂乱抹东西。“冲”就是用流动的自来水冲洗或浸泡，直到局部冷却并疼痛减轻，或者用冷毛巾敷在伤口处至少10分钟；“脱”就是先用冷水浇在衣服上降温，充分泡湿伤口后小心除去衣服，将粘着的衣物留在皮肤上以后处理，以防污染；“泡”指的是伤口继续浸泡于冷水中至少30分钟，可减轻疼痛；“盖”指用无菌纱布轻敷在伤口上，或者用于干净的床单、布单或纱布覆盖，不要弄破水泡；“送”就是送到专业的医院进行救治。

高处坠落伤是导致4岁以下儿童致残与致死的主要原因。家是发生儿童意外伤害最多的场所，阳台、楼梯、高架床等对儿童来说是危险源。家长要对居家环境进行安全排查，窗边切忌放置孩子可以攀爬的桌凳；窗户、露天阳台应安装防护网；加强对孩子的安全教育，告诫孩子不可攀爬手扶电梯或在低矮的护栏、窗边玩耍；带孩子外出时，在高空危险区域要提高警惕。如果孩子发生高空坠落，家长应第一时间拨打120急救电话，原地看护，不要随意移动孩子，如果孩子无反应无呼吸，立即实施心肺复苏，直至医护人员赶来。

来源：长沙晚报

买口罩不能只看颜值不看功能