



“年还没有拜完,就要上班了”、“不想上班啊,完全没有精神”、“还想再和亲朋好友大干一场、大战三百回合”……2月11日,市民陆陆续续开始从假期状态恢复到工作或学习模式当中。然而,春节假期,大家每天走亲访友,晚睡晚起,吃喝玩乐的生活模式依旧影响着大家的状态和心境。

心理专家介绍,由于春节期间太过放松,导致春节过后很多人出现浑身乏力、嗜睡、精力不集中、厌食、孤独、烦躁等“节后综合征”。那么,我们该如何摆脱这些症状,尽快投入到工作和学习中呢?

□本报记者 罗凯

远离“年后综合征” 专家为你开处方

年轻人上班没状态?尽早调整生物钟

“90后”小娟是岳阳某公司的一名职员,2月11日是新年上班的第一天,她却一点儿也没有朝气蓬勃的状态,想到就要上班昨晚都失眠了,在闹钟一遍又一遍的催促下,眼看要迟到了,她睡衣都来不及换,直接披着大羽绒服,踩着点到公司打了卡。

开会时,领导在会上说了些吉祥话,谈新一年的新打算,小娟全然没有听进去,手机不停地震动。春节期间,同学朋友聚餐、喝酒、打麻将,活动很丰富,每天不到晚上

12点不散场。这不,三五好友又开始邀约。开完会,小娟赶场子似地投入又一场“麻坛厮杀”里。

像小娟一样完全没有进入工作状态的人并不少,甚至还有出现了焦虑、烦躁的情绪。针对这种现象,岳阳木林心理工作室资深心理咨询师李钟鹏说,年轻人长假过后最需要调整的就是作息时间。春节期间,大多数年轻人的生物钟被打乱了,节后一旦进入正常工作生活状态时,生物钟调节不过来,很难立即适应紧张繁忙的工作,容

易产生身心的不适症状,比如失眠、焦虑。首先建议尽量减少应酬,尽早调整生物钟,开始坚持正常的作息时间,同时将节后开始的工作任务进行有计划地分配,如果觉得自己的压力过大,可以和身边的朋友多聊天,聊天也是释放压力的办法。

新年伊始,最好给自己接下来的工作制定一个详细的计划,可以尽快地投入到工作中。节后通常会有一周左右的调整时间,慢慢就能恢复到正常的身心状态。

老人家心里有落差?寻找合适的消遣方式

“50后”曾爹有3个女儿,但都嫁在外地,一年到头难得回家一趟。好不容易熬到春节,女儿们拖家带口全部回家拜年,一家十几口人团聚在一起,曾爹甭提有多开心了。每天逗逗外孙,和女儿女婿聊聊天,家里热热闹闹,曾爹喜上眉梢。

有团聚便有分离。从正月初五开始,女儿女婿们带着外孙陆续踏上返程的路,家里人越来越少,最后又只剩下曾爹和老伴二人。家里

突然变得冷冷清清,两老心里一下子空落落的,孩子们的身影和欢声笑语似乎都成了幻影。看着隔壁邻舍依旧阖家欢乐,曾爹觉得他们二老很是孤独。

李钟鹏表示,春节期间子女都回到了身边,经历欢聚之喜后突然回落到孤独、宁静的生活,给老年人的心理会带来一定的心理落差,所以节后的一段时间是老年人抑郁、焦虑甚至是疑病症高发的一个时期。建议子女春节离家之后多给

家里的爸爸妈妈打电话、发视频,提醒父母好好照顾自己,让父母觉得自己对于孩子来说是很重要的,减少老年生活带来的失落感,同时要通过言语安抚来减轻父母对子

女的担心。另一方面,老年人自己也应学会调整心态,寻找一些合适的消遣方式来转移注意力,多参加老年人的团体活动,坚持适当地锻炼身体,毕竟老人家的身体健康是对子女最大的支持。

小孩沉迷网络? 家长应帮忙制定假日计划

一到春节,大人们在吃喝玩乐方面都有点“放纵”自己,那么小孩呢?小虎今年8岁,平日里妈妈就对他宠爱有加,只要不是原则性的问题,都会满足他。春节假期,妈妈更是无暇顾及小虎,任由他天天抱着手机玩游戏,睡觉不按时,晚睡晚起;吃饭也不规律,随便扒两口,简直就是一个网瘾少年。眼下寒假已经过了大半,妈妈检查小虎的作业才发现,还有一半没做完,现在拿着手机也不肯上交,整天哭哭闹闹,要跟妈妈抗衡到底。

节假日期间,父母忙于应酬,最容易忽视孩子的管束,过于放纵孩子看电视和玩手机、ipad,这样很多孩子在快开学的时候依然沉迷其中,觉得上学是很头疼的事。

李钟鹏建议家长在节假日开始就帮助孩子制定一个节日计划,休闲和学习要相结合,一定要控制假期看电视和上网的时间,既丰富又健康。开学前,建议家长尽快帮助孩子恢复正常的作息时间,按照上学时候的作息和饮食规律去调整,逐渐开始适应新学期的学习生活。

节后来杯营养减脂果蔬汁

“每逢佳节胖三斤”是不少人节后的真实写照。过年期间大鱼大肉吃得油腻,节后来杯营养又减脂的果蔬汁则是一种不错的选择。

相比市售果蔬汁,在家自制有很多好处,比如现榨现喝口感新鲜、含糖量低有助减肥等。如何科学榨果汁呢?首先,建议放一半蔬菜一半水果,如果全是水果的话,糖分含量会较高,加一点蔬菜则可以减少糖分摄入,另外还能增加膳食纤维的含量。其次,建议用破壁机榨汁,因为普通榨汁机榨汁时会把蔬果的渣渣(膳食纤维)去掉,破壁机则能做到渣渣和汁水的混合,有利于人体摄入膳食纤维。建议选择蔬菜有菠菜、苦瓜、芹菜等,注意蔬菜生榨汁即可,不需要焯熟;水果有苹果、梨、西柚、猕猴桃、葡萄、蓝莓等。所有果蔬汁里面建议都加一点柠檬,以防止过快被氧化。

建议开餐前就可以喝点果蔬汁,这样可以占据一部分胃的容量,别的食物就可以少吃点,且边吃饭边喝果蔬汁也可以解油腻。每天喝果蔬汁300-500毫升为宜,不要太稀或太稠,比如榨300毫升的果蔬汁,放50-100毫升水再加上果蔬即可。(杨洪美)

菜篮子

岳阳市蔬菜、肉食、粮油市场供应一周动态
岳阳市商务粮食局

通过一周(2月4日-2月10日)来对全市蔬菜、肉食、水产品、蛋禽、粮食、食用油、水果等生活必需品市场供应情况的监测,除粮食和奶制品零售价格较上一周有所上涨,蔬菜批发均价和猪肉、鸡蛋、食用油零售价格较上一周有所下降外,其他品种价格基本保持稳定。

一、蔬菜批发均价小幅下降

上周岳阳海吉星国际农产品物流园交易量为167.5万公斤,日均成交23.93万公斤,环比下降80.55%。监测的11种蔬菜批发均价5.14元/公斤,环比下降2.47%;零售均价为8.09元/公斤,环比持平。蔬菜分品种零售价格情况如下:

圆白菜3元/公斤,环比持平;大白菜2元/公斤,环比上涨25%;土豆7元/公斤,环比持平;西红柿9元/公斤,环比持平;黄瓜11元/公斤,环比持平;茄子10元/公斤,环比持平;辣椒9元/公斤,环比持平;豆角12元/公斤,环比持平;冬瓜5元/公斤,环比持平;苦瓜13元/公斤,环比持平。

二、猪肉零售价格小幅下降

上周猪肉批发价16.4元/公斤,环比持平;零售价24元/公斤,环比下降4%。牛肉零售价80元/公斤,环比持平;羊肉零售价80元/公斤,环比持平。

三、水产品零售价格保持稳定

上周全市中心城区主要水产品零售价格为:草鱼15元/公斤,环比持平;雄鱼15元/公斤,环比持平;鲫鱼17元/公斤,环比持平。

四、鸡蛋零售价格小幅下降

上周全市中心城区蛋禽零售价格为:鸡蛋10元/公斤,环比下降9.09%;鸡24元/公斤,环比持平;鸭40元/公斤,环比持平。

五、粮食零售价格略有上涨

上周全市粮食零售平均价格为5.62元/公斤,环比上涨0.72%。

六、桶装食用油零售均价小幅下降

分品种来看:大豆油10.64元/升,环比下降1.48%;花生油18.24元/升,环比下降1.48%;菜籽油15.78元/升,环比下降1.25%;调和油13.08元/升,环比下降1.21%。

七、水果零售价格保持稳定

上周全市中心城区监测的主要水果零售均价为:苹果为11元/公斤,环比持平;梨子为6.2元/公斤,环比持平;香蕉为6.2元/公斤,环比持平。

岳阳市第一人民医院东院二期工程建设项目环境影响评价第二次信息公示

岳阳市第一人民医院东院二期建设项目现已基本完成环评报告书的编制工作,根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境保护公众参与办法》(环境保护部令35号)等法律法规有关公开环境信息和强化社会监督的规定,现将项目全文公示,进行第二次信息公示,以广泛征求公众意见。

1、公众索取信息的方式和期限

公众可通过电子邮件、信函、电话方式直接向环评单位或建设单位索取环评文件。公众索取信息的期限为本信息公开后10个工作日内。

2、建设单位联系方式

建设单位单位名称:岳阳市第一人民医院
地址:岳阳市东茅岭路39号
联系人:刘劲
联系电话:13007301730

3、征求公众意见的范围和主要事项

征询对象:主要为项目周边的居民、单位及其他相关者,欢迎社会各界对本项目环境保护工作发表意见和建议。

主要事项:本次公众参与的目的旨在征求有关本项目建设的环境保护方面的事项,请公众就与环境有关的问题客观地发表意见。

4、全文报告链接以及公众意见表的链接

环境影响评价报告书(初稿)和公众参与调查表链接如下:<http://www.yy8080120.com/Index.html>

5、公众意见反馈方式

自本公示发布之日起,公众可向建设单位、环评机构发送电子邮件、信函等方式反映关于该项目建设及环评工作的意见和建议(不接受与环境无关的问题)。