

节后出现五大症状,应及时作出合理应对

## 调整“节后综合征”,7天还是21天?

□浩源

春节假期,人们走亲访友、聚会娱乐,尽情放松。但假期结束,不少人却陷入了情绪低落、疲惫焦虑的状态,还有些人可能会出现恶心、腹泻、食欲不振等胃肠道不适。

别担心,这只是患上了“节后综合征”的表现,只需要适当地进行主动调整,便能很快恢复“元气满满”。不妨从现在开始,趁机给自己制定一个“21天焕新计划”,也趁新年伊始,改掉之前的坏习惯,让自己找到一种全新的健康的生活方式吧。



## 从每天记录三件积极小事做起

几乎每年春节长假过后,都会有不少人出现注意力涣散、生物钟紊乱、情绪低落、肠胃疾病等“节后综合征”。这主要是因为假期期间,日常生活节奏被打乱,睡眠时间、饮食习惯都发生改变,人体生物钟被打乱。其实只需要从生理与心理两方面作出适当调整,3-7天就可完成高效过渡,恢复节前状态。

节后综合征的症状主要表现为:睡眠紊乱、肠胃紊乱、上班恐惧、疲劳焦虑、手机沉溺。针对这些症状,专家特别给出建议。

生理节律重建方面的建议:

一是调节睡眠。每晚保证在固定时间入睡或上床准备入睡,尽量不躺在床上刷手机,这有助于调整“睡眠时相延迟综合征”(这是一种昼夜节律睡眠障碍,表现为患者的睡眠-觉醒周期显著延迟,通常在凌晨2点至6点才入睡,并在中午或下午才自然醒来);中午时分保证10-30分钟的午睡,这有助于提升我们的认知效率——2024年11月30日,美国威尔康奈尔医学院研究团队在《科学》期刊上发表科研文章称,仅30分钟的短期睡眠就足以显著改变大脑的认知功能和行为,增强大脑功能。

二是均衡饮食。除了保证定时就餐,还应尽量执行3:2:1的饮食法则,即每餐进食中高纤蔬菜、优质蛋白和复合碳水的比例按3:2:1来安排,尽量减少高油脂食物的摄入;可在上午9点-11点期间饮用一至两杯黑

咖啡,以促进皮质醇自然分泌,因为皮质醇过低可能引起人体代谢混乱;可适当补充益生菌,重建肠道菌群平衡。

三是规律运动。每日坚持30分钟有氧运动(心率120次/分钟)能促进内啡肽分泌,有助于调动积极情绪。但需要提醒的是,节日期间的“放纵”会带来身体倦怠,每日运动量最好慢慢增加,不可激进,以免给心脏等器官带来超负荷。

心理重建方面的建议:

一方面,需要重新激活认知功能。建议返工后的前三天工作强度不宜过大,可通过“低强度社交”重建沟通模式;可启动“情绪日记”,每天记录三件积极的小事,以增加正面情绪价值,这能激活大脑前额叶的活动,而大脑前额叶的作用有助于激发积极情绪,控制情绪波动,使我们更好地适应环境变化;将工作任务“清单化”,即列出任务表格,按轻重缓急进行逐一攻克。

另一方面,配合生理调节,可适当调整环境来降低返工后的焦虑情绪。比如在工作环境嘈杂的情况下,可佩戴降噪耳机构建工作隔离区,以降低环境切换造成的能量损耗;在工作台附近摆放绿植或使用暖光台灯,也有助于降低情绪焦虑值。

相信在经过上述调整后,很多“节后综合征”的表现都会很快消失。但如果持续两周仍存在严重疲倦、情绪抑郁等症状,还是应该及时寻求专业医疗帮助。



过年大吃大喝易造成肠胃不适

林翠珍 摄

## “21天法则”焕新好习惯

有研究表明,人的大脑构筑一条新的神经通道通常需要21天时间,这就是“21天法则”,是指人的行为暗示,经21天以上的重复,便会产生习惯,而坚持90天以上的重复,便会产生稳定的习惯。所以,在努力应对“节后综合征”的同时,或许你也可以考虑趁机展开一次“21天焕新计划”。

“21天法则”的机制其实是通过一种主动的心理暗示,让我们逐渐适应新理念或新习惯的影响并最终认同和接受的过程。早在1961年,美国学者凯尔曼曾提出态度变化过程的“三阶段理论”,描述人类在态度转变过程中的三个阶段分别是服从阶段、同化阶段和内化阶段。这一理论阐明,我们的各种习惯的形成大致分三个阶段:

第一阶段在前面的1-7天,你必须不时提醒自己注意改变并刻意要求自己坚持改变。这个阶段是“服从”的阶段,所以你可能会感到很不自然、很不舒服,这种反应很正常,因为任何新理念或新习惯的形成一开始

多数都是需要有外在压力影响。经过这一周的强制执行后,你就会进入下一个“认同”的阶段。在7-21天期间,你会在心理上主动地接纳新理念或新习惯,如果你能时刻提醒自己去保持状态,慢慢就会觉得比较自然、舒适了;在21-90天这个阶段,你便会将新理念或新习惯内在化,进入稳定期,可能你不必刻意要求自己,新习惯便已经在自然地发挥作用了。

所以,如果你想在新的一年里每天坚持晨跑,或想戒掉每天喝奶茶的习惯,又或者你打算培养一项新的业余爱好,不妨今天就开始着手展开“21天焕新计划”。当然,很多坏习惯已持续多年,变得根深蒂固,你可能需要花费更大力气才能改变它。但只要你下定决心,21天不够,也可以再坚持21天。要相信,改变不是一朝一夕的事,而是一场“有节奏的马拉松”。一旦达成目标,新的一年里,你或许真的会“焕然一新”。

## 体彩公益金助力惠州市迎春长跑

近日,在广东省惠州市惠城区桃花源景区,惠州市第四十七届迎春长跑暨东坡诞辰988周年欢乐跑拉开帷幕。惠州市体育彩票中心团队参与,以整齐的着装、昂扬的姿态,成了活动现场一道亮丽的风景线。

本次活动兼具全民健身与文化纪念价值。苏东坡是中国历史文化巨匠,曾在惠州留下许多诗文作品,这些作品反映了他对惠州风土人情的观察和体验。他在惠州的生活虽较为短暂,但对惠州的文化贡献和影响却是长远的。在本次长

跑活动中,惠州体彩组队参赛,旨在继承“东坡精神”,融合体育与传统文化,传播积极健康的生活理念。

随着发令枪响,惠州市体育彩票中心的队员们纷纷出发。跑道上,他们步伐矫健,身姿轻盈,与其他参赛者一同奔跑在美丽的桃花源景区。通过此次活动,惠州市体育彩票中心展示了自身的风采,也向社会传递了对体育文化的热爱。

迎春长跑是惠州体彩公益金长期支持的传统群众体育品牌活动,已成功举办47届。多年来,体彩公

羊城晚报记者 胡彦 通讯员 粤体彩 插图/采采

益金为活动提供了有力支持,吸引更多市民参与体育健身,推动了全民健身事业的发展。

2024年,惠州体彩各项指标均创历史新高,全年销售额达24.45亿元,筹集公益金1.61亿元,其中市级公益金6899.73万元,实现市本级税收2831.36万元。这些公益金广泛投入到全民健身设施建设、体育赛事举办、运动员培养等领域,助力惠州市“全民健身战略”和“奥运争光计划”的实施,为建设幸福惠州注入源源不断的动力。

## 晚晚好彩·体彩 A8

## 深圳体彩与市民行花街迎新年

随着蛇年的到来,今年,体彩走进了深圳新春最有年味的地方,与大家一同赏花街、迎新年。从1月22日起,为期七天的2025深圳迎春花市盛大开幕,各区花市及购花点、购花档位总计约4000个,吸引了超过400万人次参与。

自1998年起,深圳市罗湖区爱国路花市就伴随着一代深圳人成长。每逢岁末,这里都会变成鲜花的海洋,激荡年味浪潮。

一家老小手牵着手穿梭其中,挑选寓意吉祥的年花,品尝各式地道的小吃。

今年的罗湖区爱国路花市精彩纷呈,339个铺位沿着街道依次排开,分为七大展区。花商们摆上了各式各样的年宵花,有淡雅的水仙、优美的蝴蝶兰、雍容的

蛇舌兰,小巧灵秀的“已蛇”,以及与东来也联名合作的“红包来啦”,让好事发生2025”。

蛇舌兰祥瑞,喜乐迎新春。

广东体彩呼吁,新的一年,“益”起顶呱刮,汇聚公益爱心,用顶呱刮的方式开启一年好运,同时也

要提醒大家,购彩虽有趣,理性不可抛。挑选适合自己的顶呱刮,不跟风、不冲动,中奖是运气,要怀揣平常心,享受过程才是真谛。

(胡彦 粤体彩)

## 彩票开奖公告栏

开奖时间:2025年2月6日

## 快乐8

第2025027期

本期全国投注总额:98007724元

广东省投注额:166990378元(未计深圳市)

中奖号码:67 40 12 64 19 77 49 14 01 53

09 56 35 10 24 16 58 38 28 71

奖等 每注金额(元) 奖等 每注金额(元)

选十中十 5000000 选七中七 10000

选十中九 8000 选七中六 288

选十中八 800 选七中五 28

选十中七 80 选七中四 4

选十中六 5 选七全不中 2

选十中五 3 选六中六 3000

选十全不中 2 选六中五 30

选九中九 300000 选六中四 10

选九中八 2000 选六中三 3

选九中七 200 选五中五 1000

选九中六 20 选五中四 21

选九中五 5 选五中三 3

选九中四 3 选四中四 100

选九全不中 2 选四中三 5

选八中八 50000 选四中二 3

选八中七 800 选三中三 53

选八中六 88 选三中二 3

选八中五 10 选二中三 19

选八中四 3 选一中一 4.6

选八全不中 1

选十销售额:166990378元,非选十销售额:81017346元;

中奖总额:62142838元;

本期销售十奖金:248954778.5元,下期共用奖金

累计奖金:23797332.75元。

## 3D

第2025027期

本期投注总额:

广东省投注额:

中奖号码:

11 31 18 07 27 13

3 8 3

奖等 中奖注数(注) 单注中奖奖金(元)

单选 2598 1040

组选3 1210 346

组选6 0 173

1D 146 10

2D 43 104

通选1 0 470

通选2 6 21

包选三全中 0 693

包选三组中 3 173

包选六全中 0 606

包选六组中 0 86

和数14 134 14

## 双色球

第2025012期

本期投注总额:

广东省投注额:

中奖号码:

11 31 18 07 27 13

11 31 18 07 27 13

蓝球区

奖级 全国中奖注数 每注奖金(元) 本省中奖注数(未计深圳市)

一等奖 6 8641191 0

二等奖 132 206885 7

三等奖 1369 3000 95

四等奖 7499 200 6723

五等奖 1456065 10 138782

六等奖 9089837 5 901515

本期投注总额:384392632元

广东省投注额:35532086元(未计深圳市)

奖金累计金额:1841105218元滚入下期一等奖。

兑奖期限:自开奖之日起60个自然日内,逾期未兑奖视为弃奖,弃奖奖金纳入彩票公益金。

本期销售总额:4007412元;本期中奖总额:3129033元

奖金总额:23462820元;

兑奖期限:自开奖之日起60个自然日内,逾期未兑奖视为弃奖,弃奖奖金纳入彩票公益金。

本期销售总额:83509847.38元奖金滚入下期排列3奖金池。

本期兑奖截止日为2025年4月7日,逾期作弃奖处理。

本期销售总额:23797332.75元。

本期兑奖截止日为2025年4月7日,逾期作弃奖处理。