

告别“节后综合征” “元气满满”开工这样做

新华社北京2月17日电 春节长假就要结束,一些人会感到疲倦、失眠、昏昏欲睡、难以集中精神,身体好像被“掏空”……这很有可能是“节后综合征”。假期结束后,我们该如何调理“节后综合征”?记者就此采访了专家。

中日友好医院神经内科主任医师田宏介绍,“节后综合征”并不是一种疾病,只是一种状态的戏称,指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破,进而产生的一系列问题。

如何尽快恢复“元气满满”的状态?田宏表示,首先要及时调整作息时间,假期有人会大睡特睡或者熬夜,这种习惯在上班后恢复正常作息时会很不适应。在刚上班的前几天,睡觉时间可以提早一些,睡前泡泡脚,能消除疲劳并有助于睡眠。

其次,上班前三天不宜安排高强度工作,假期结束立刻投入紧张的工作计划中会增加焦虑感。应尽量安排一些有计划性的工作,给自己一个缓冲调整的时间。

“在饮食方面,要调整饮食、节制饮食。可以吃三天素食,每次吃七分饱,同时多吃一些新鲜的蔬菜水果,这也有助于消化道的健康,将胃口调整到正常状态。”田宏说。

湖南省第三人民医院中医康复科负责人李衍乐表示,对于“节后综合征”,中医认为这是由经络不通、虚实不调引起。适当的运动则有利于缓解疲劳,恢复精气神。

“若节日期间长时间打牌、看电视、久坐卧,可造成气滞血瘀、经络受阻,

从而出现全身倦怠乏力、腰背酸痛等症状。”李衍乐说,可适当进行慢跑、八段锦、太极拳等运动,也可按揉位于膈窝正中的委中穴,或进行中药泡脚、熏蒸等治疗,疏通经络、调整脏腑,促使血液循环,增强新陈代谢,使经络气血得以正常运行,缓解疲劳。

调节情绪和心情舒畅也很重要。李衍乐说,上班后要及时调整情绪与心态,不急不躁。有意识使用腹式呼吸,使自己心情平静、放松。

春运返程遇寒潮 复杂天气如何应对?

目前已进入春运返程高峰,不少公众陆续结束休假踏上返工路途。据中央气象台预报,17日至22日寒潮天气将影响我国,多地气温将“坐过山车”,大范围雨雪也将再次上线。

农历年前,暴雪、冻雨成为不少公众归途中的“拦路虎”。这轮寒潮会“重蹈覆辙”吗?春运返程需做好哪些防范?

从气温看,本轮寒潮主体影响前,中东部大部地区气温显著回升,19日前后江南大部、华南及贵州、云南等地日最高气温有25℃至28℃,江西、福建等地部分地区甚至可达30℃左右,可能接近或突破历史旬极值。

但受寒潮影响,我国大部地区气温将自西向东、自北向南普遍下降8℃至12℃,部分地区降温12℃至18℃,新疆东北部、内蒙古、东北地区及湖北、湖南等地部分地区累计降温幅度可达20℃以上。23日前后,最低

气温0℃线将南压到苏皖南部、江西北部至湖南南部、贵州南部一带。24日起,中东部地区气温将自北向南陆续回升。

“大范围寒潮降温主要有两方面原因,一是前期气温异常偏高,二是这次冷空气强度较强,二者叠加产生剧烈降温。”中央气象台首席预报员张芳华说,目前判断这次寒潮低温持续时间不会很长。

专家表示,短时间内气温剧烈变化容易诱发感冒等呼吸道疾病。“未来一周是返程出行高峰时段,建议易感人群注意防寒保暖,在人群密集处尽量佩戴口罩。”中国气象局公共气象服务中心高级工程师李筱竹说。

降水方面,预计18日至22日,内蒙古中东部、东北地区、西北地区东部、华北大部、黄淮、江淮、江汉、江南北部和西部及贵州等地将先后出现雨转雨夹雪或雪,东北、华北、黄淮等地

部分地区有大到暴雪,局地大暴雪;20日至22日,河南、湖北、湖南、贵州等地部分地区还将有冻雨。

张芳华表示,这次冻雨天气和年前(2月上旬雨雪冰冻天气过程)相比范围稍小,强度偏弱,持续时间也短些。

李筱竹介绍,大范围雨雪天气过程将对春运返程造成不利影响。18日黑龙江、吉林、辽宁等地高速部分路段路面结冰、积雪风险较高;19日至22日,河北、山西、陕西、山东、河南、江苏、安徽、江西、湖北、湖南、贵州等地高速部分路段受降雪或雨夹雪、冻雨影响,结冰风险较高。

专家建议公众密切关注当地气象和交通运输部门发布的最新信息,提前做好行程安排,防范道路湿滑、结冰及低能见度天气对交通出行的不利影响,同时做好防寒保暖措施。

据新华社电

□星空有约

龙年天宇寻“龙”

新华社天津2月17日电 2024年是农历甲辰龙年。其实,星空中也藏着两条“龙”,一条是“天龙”,也就是天龙座;一条是“青龙”,也就是青龙七宿。天文科普专家表示,感兴趣的公众可在适当的时间抬头寻找这两条“龙”的身影,感受星空的魅力。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍,天龙座是一个面积较大的星座,全天排名第八,虽然没有什么亮星,但是“龙形”还是很容易辨认出来的,头部朝南,尾部朝北。

天龙座里最亮的星叫天棣四,它和附近的天棣三、天棣一、天棣二组成了一个不规则的四边形,这就是天龙高昂的“头”。龙头四星的亮度分别是2等、3等、4等、5等,非常适合作为练习辨认星等的参照。

天龙接近尾部的位置有一颗不起眼的天龙座α星,也叫右枢,这是一颗4等星,它虽然不耀眼,却是数千年前众星环绕的“北极星”。

如何寻找天龙座?修立鹏说,在我国北方,一年到头都可以看到天龙座,其中,每年立春前后是绝佳时机,每天20点至22点,它会悬挂在北方的天空,位于大熊座和小熊座之间。

“雨水洗春容,平田已见龙”,古人观测发现,立春过后,青龙七宿中的龙角星(即角宿一和角宿二)就已出现在地平线附近,成为春到人间的标志。

周秦以来,古人把穹庐般的星空分为二十八星宿,根据星宿排列的不同形状,以七星宿为一组,并以四种动物命名,即东青龙、西白虎、南朱雀、北玄武。东青龙包含了角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿,生动地勾勒出“一条龙”的形象。

“这条青龙每年冬季会蜷缩在东方地平线以下。古人观察发现,农历二月二,天黑下来时,龙角星就从东方地平线上升起来,犹如‘龙抬头’,接着,‘龙身’也会缓缓升起,这样,一条巨龙就在春天从东方腾空而起。不过,由于岁差的缘故,今人在二月二看见‘龙抬头’的时候,得到21时左右了。要想和古人一样在天刚黑后就看见‘龙抬头’,需要等到清明期间才行。”修立鹏说。

龙代表着吉祥如意、和谐长久,代表着风调雨顺、人寿年丰,代表着团结一致、生生不息。天气晴好之时,不妨约上三五好友去星野寻“龙”,接祥瑞、贺新春吧!

□节令之美

今日12时13分雨水

东风散为雨,雨润杏花开

新华社天津2月17日电 “雨水洗春容,平田已见龙”,北京时间2月19日12时13分将迎来雨水节气,“东风解冻,散而为雨”。

在北方,“天街小雨润如酥,草色遥看近却无”,春雨让小草悄然探出头来,近处难见,远观则是淡绿色的一片片浅雾;在南方,“向春入二月,花色影重重”,春雨催放了漫山遍野的花朵,一簇簇,一丛丛。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,当太阳到达黄经330度,春天的第二个节气雨水到来,这也是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。

到了雨水节气,太阳的直射点由南半球逐渐向赤道靠近,北半球接收的日光每天都在增加,所以气温逐渐回升。来自海洋的暖湿空气开始活跃,逐渐向北进发,与北方的冷空气相

遇,在内地形成降雨。

这时的降雨多为细密如针的小雨或毛毛细雨,飘飘洒洒,散落在河流湖泊,留下点点微波。在水汽氤氲中,山河朗润起来,天地也更加明净。这种如丝如缕、如烟似雾的春雨,历代文人雅士笔下多有描绘。杜甫说,“细雨鱼儿出,微风燕子斜”;秦观说,“一夕轻雷落万丝,霁光浮瓦碧参差”。千百年后,朱自清说,“看,像牛毛,像花针,像细丝,密密地斜织着,人家屋顶上全笼着一层薄烟。”

阴雨频频的早春,虽有少许清寒,可南方的杏花已经陆续绽开。唐代诗人罗隐感叹,“暖气潜催次第春,梅花已谢杏花新”。

王来华表示,“风有约,花不误,年年岁岁不相负”,雨水节气的花信风依次是菜花、杏花和李花。在民间传说农历十二个月令的代表花中,杏花是

二月的当令花。

“沾衣欲湿杏花雨,吹面不寒杨柳风”,初春斜飞的细雨中,一树树杏花带雨,更显娇柔。远望去,红的像火,粉的像霞,白的像雪。宋代诗人杨万里在诗中写道:“道白非真白,言红不若红。请君红白外,别眼看天工。”

自古以来,无数文人墨客争相吟诵独占风流的杏花。宋代诗人陆游的《临安春雨初霁》一诗写得尤其美好:“小楼一夜听春雨,深巷明朝卖杏花。”这叫卖杏花之声,预示着春回大地,可谓“午梦醒来,小窗人静,春在卖花声里”。

花开花落,雨润风轻。在这个早春时节,不妨约上三五好友,出门走一走,吹吹风,赏赏花。观杏花开时的多姿多彩,感杏花落时的缤纷绚丽,体味“杨柳依依江水生,杏花如雪落无声”的诗情画意。