

健康心理

节后不想上班、不想开学怎么办

避免节后综合征，“收心攻略”助力满血复活

能恢复。

四大典型症状，你中招了吗？

睡眠紊乱，精神不振

睡眠紊乱是指生活习惯和环境因素突然改变，打乱了睡眠和觉醒的生物节律导致的睡眠障碍现象。在小长假期间，一旦纵情玩乐造成作息黑白颠倒，就会引起人体生物钟紊乱，带来夜间精神抖擞、白天精神不振等情况。

消化不良，肠胃不适

在春节期间，家里通常储备大量的美食，加上亲友间经常性聚会，很多人就会陷入美食陷阱。在短时间内胡吃海喝、暴饮暴食容易造成积食，引发神经性厌食现象。此外，身体摄入过多高脂肪、高热量的食物，也易诱发消化不良、腹胀腹泻等病症。

沉迷网络，眼睛不适

网络为人们提供了求知学习、休闲娱乐和了解世界的新渠道，但海量的信息容易诱使年轻人对其产生依赖性。因此，部分年轻人会在放假期间，不分昼夜地报复性沉迷于网络，这就容易引发头痛不适、眼睛发干、视物重影等症状。

加倍恋乡，抗拒上班

七天假期转瞬即逝，很多人还对假期流连忘返，上班的日子就近在眼前了。在强烈的现实反差之下，有些人会出现强烈的恋乡情绪。同时，一连数日想吃就吃、想睡就睡，到了上班的日子不能马上调整生物钟，就会对上班产生抗拒甚至恐惧心理。

四个小妙招，助力满血复活！

第一招：早做准备，松弛有度

小长假主要以放松为主，参加必要的社交和娱乐活动应有所节制。在长假结束前，建议预留1-2天时间，用以恢复精力和体能，并安排上班头几天该做的事情。有条件时，还可以列出备忘清单，以便休假和工作科学衔接、平稳过渡。

第二招：放松身心、规律作息

在开始上班后，要注意合理放松身心，比如适时午休、聆听轻音乐等。同时，合理安排生活起居，戒掉熬夜的坏毛病，养成早睡早起的好习惯，尽快把生物钟调整为健康状态。此外，刚恢复工作时还要合理安排工作量，避免日程安排过满一时难以适应。

第三招：清淡饮食、减糖减油

春节期间吃了太多高能量食物，加重了肠胃的消化负担。节后，要注意及时调整饮食结构，避免继续无节制地摄入过油、过甜的食物。具体操作方法，一是定时、定量进食；二是注意营养搭配，多食用一些新鲜蔬果。

第四招：自我调节、舒缓压力

连续数天的身心松弛状态，会惯性延长到回归工作后，造成迟迟无法恢复正常工作的现象。

此时，参加一些舒缓的运动，

比如散步、慢跑、瑜伽等，能够增强肌肉与神经的相互作用，舒缓持续性的神经兴奋与紧张感，帮助集中注意力，积极投入工作。

孩子不想上学怎么办？

孩子们也可能会出现节后综合征，开学前后，出现情绪低落、心慌意乱、无故发脾气、注意力不集中等症，春节、寒假期间市教育局有三点建议帮助孩子们开心地迎接新学期，家长们请收好。

鼓励孩子做启动仪式

陪孩子做一次收心的整理，可从整理自己的房间开始，让它在孩子手上变得整洁有序。然后一

起把寒假生活“倒电影”式地回忆一遍，盘点收获和遗憾，畅想新年的新期待。通过满满的仪式感，共同营造收心环境，收拾各自心情，以一颗平和心迎接开学。

与孩子一起商讨计划，找回熟悉的节奏

寒假中的松弛，和开学后的相

对紧张，状态转换往往需要时间，因而开学前一两周被称为“收心黄金周”。家长切勿“断崖式收心”，与孩子共同制订一张与学校生活同步的“安排表”，循序渐进，步步快跑，帮助孩子调整到日常学习状态，让孩子感受到爸妈在身边当对我好参谋的那份从容。

帮助孩子接纳负面情绪，做内心清扫

当常规的收心建议，孩子很难听进去时，请停下来，感受一下，也许孩子甚至自己正陷入焦虑、紧张、害怕等情绪，并与这些情绪无声地对抗着，处于严重内耗中。家长更需做好沟通和引导，及时“看见”孩子的情绪，感受其背后透露出“我很看重自己新的一年中的表现”的信号，拥抱他、支持他，让孩子感受到爸妈用心与我在一起的那份踏实。

据杭州发布

一起向未来

虎年春节期间，衢州市龙游县的六春湖景区下了2022年的第一场雪。衢州市区一群瑜伽教练和瑜伽爱好者，选择了以“雪地浪漫瑜伽”的形式欢度佳节。而正

逢2022年北京冬奥会开幕，瑜伽爱好者们也用自己的方式对运动健儿们致敬，以朝气蓬勃的姿态一起走向健康的未来。

通讯员胡江丰 摄



健康提醒

管住嘴巴、稳住情绪……

节日期间切记这些健康要诀

■郭俊

一凌晨腹部疼痛不已，急忙赶到浙江大学医学院三墩院区急诊，被诊断为急性肠炎。

浙江医院急诊科主任助理骆立新医师表示，每年春节期间，腹泻患者也“水涨船高”，比往日有所增加，从除夕到年初三，每天都有十余例胃肠道相关症状的患者，春节期间结束，预计随后几日该类患者数将继续攀升。

春节期间是脑血管发作的高发期，特别是脑梗塞。因为春节期间，情绪因素、饮食因素均易引起血压波动，直接给脑血管带来影响。

除夕夜，57岁的张阿姨（化

种状态被打破，肠胃可能始终处在工作状态，疲惫不堪甚至崩溃。“这些患者当中，有包括饮酒过量的、饮食不规律的、吃剩菜剩饭导致的，大量食用腌制食物的……”骆立新提醒，在春节期间，饮食最好定时定量，不要打乱平时的饮食规律和习惯，不要大量饮酒、过食油腻，注意均衡饮食。

春节期间是脑血管发作的高发期，特别是脑梗塞。因为春节期间，情绪因素、饮食因素均易引起血压波动，直接给脑血管带来影响。

除夕夜，57岁的张阿姨（化

名）突然口齿含糊、口角歪斜，来到浙江大学医学院三墩院区急诊。医生在询问病史中得知，几年前，张阿姨因脑梗右侧颈动脉闭塞放过支架，此次经头颅CTA检查提示：

双侧颈内重度狭窄-闭塞，考虑短暂性脑缺血发作，建议张阿姨立即住院治疗，然而张阿姨因感觉症状有所恢复，拒绝住院回到家。

第二天，在家属的劝说下，张阿姨再次来到浙江大学医学院，然而此时已经错过静脉溶栓的时间窗，只能通过药物治疗，所幸加用静脉抗血

小板药物后，张阿姨左侧肢体肌力好转，并收住神经介入科病房进行进一步治疗。

浙江医院神经介入科副主任（主持工作）吴炯主任医师提醒，当患者的症状怀疑为脑梗时，家人和朋友应立即拨打120急救电话，并将患者送往有溶栓条件的医院。

溶栓有特定的黄金期，这个时间要控制在4.5小时内才会有效（大动脉闭塞取栓黄金时间6小时内），以免梗死时间延长，受损的神经元彻底死亡无法挽救，而留下终身后遗症。

■淑燕

近年来，全民健身的浪潮一浪高过一浪，但关于健身的观念也在不断更新：一开始劲头十足争抢微信步数排行榜的人们，在被各种“大咖”提醒了“走路、跑步都会磨损膝盖”后，渐渐回归沙发瘫的模式。

然而浙江绿城心血管病医院骨科吴建荣主任肯定地告诉我们，久坐不动更伤膝盖！他提出一个生活中常见的例子：你觉得每天坐在家里看电视的人膝盖痛的概率大，还是有规律地散步或爬山的人膝盖痛的概率大？

那么为什么久坐更伤膝盖呢？

吴建荣主任介绍说，我们的骨骼与关节由肌肉支撑着、保护着。

肌肉不同于脂肪，它坚持着“用进废退”的原则，久坐者的肌肉强度与经常运动的人有很大差距，那么走路、跑步产生的力量会直接作用在关节上，更容易导致膝关节损伤。

运动的刺激可以使关节内的关节滑液流动，帮助膝关节更好地活动、减轻磨损，还能提供营养物质；而久坐时下肢血液循环不畅，代谢减慢，关节腔滑液分泌减少，增加了下肢关节损伤的风险，膝盖和髌部的关节炎风风险将提高。

概括地说，就是在适当的运动强度下，运动并不会对膝关节造成损伤，反而有助于锻炼肌肉和关节，减轻膝关节的磨损。

久坐还有这些危害

久坐可能对心脏、前列腺、颈

椎等带来伤害，也会引起脊椎受压和静脉曲张。

久坐少动者，血液循环减缓，血液黏稠度增高，心肌收缩乏力，患冠心病的风险要比经常运动或体力劳动者高4倍。日久则会使心脏机能衰退，引起心肌萎缩。尤其是患有动脉硬化等症的中老年人，久坐血液循环迟缓最容易诱发心肌梗塞和脑血栓形成。

久坐时，人体上半身的重量全压在下半身，位于会阴部的前列腺深受“重压”之害，容易导致前列腺血液循环不畅，代谢产物堆积，造成慢性充血，进而引发前列腺炎。

经常久坐的人，头部经常处于前屈位，颈部血管受压，颈部肌肉

处于紧张状态，局部血液循环不够流畅，使大脑的血液和供氧量减少。颈部韧带、肌腱、腱鞘得不到

松驰，就会形成颈椎骨质增生、颈项韧带钙化、骨化，颈椎随之僵硬变直，由此发生类型不同的颈椎病。

吴建荣主任强调，久坐最伤腰。坐着时腰椎承受的压力是站着时的1.5倍，如坐姿不正确（例如前倾姿势），会加重腰椎的压力，承受的压力甚至会达到站立时的2.5倍。不正确的坐姿还会引起脊椎两侧肌肉张力不平衡，从而压迫腰椎神经，引起各种不适。

当人们长期久坐不动，或长时间站立、负重，导致腹压增大，下肢静脉回流不良，加大瓣膜压力，可能导致静脉曲张。

这样走最舒适

既然走路比久坐好，有些人说那就多去走走，事实上，走路也有

讲究。把握运动时间：各种有氧运动指南一致推荐，每日中等程度有氧运动30分钟，高强度有氧运动每日15分钟，每周5次。

控制心率：合适的运动心率指标计算方式为：170减去年龄，可以上下浮动10次左右。一旦走得快了，走的时间长了，感觉气喘吁吁，就应该慢慢减速，让心率平复。

正确的姿势：抬头挺胸，目光平视，躯干自然伸直，脖子要“正”；收腹，身体重心稍向前移（走路时臀部适当地向前扭动，让腹部肌肉承担更多的力量）；上肢与下肢配合协调，步伐适中；两脚落地有节奏感。

走前热身，走后拉伸：走前热身能够打开身体关节，促进关节液的流动，达到较好的锻炼效果；走后拉伸能够缓解肌肉的酸痛。

2022年2月7日 周一

责任编辑：许瑞英 电话：81916093 E-mail：zjgrxw@163.com

浙江工人日报

健康直通车

隔离时间如何计算？返杭有何要求？

权威回应来了！

■杭布

隔离解封时间

春节假期结束，杭城也将迎来返程高峰。针对近期市民关心的隔离时间、出杭返杭政策等问题，杭州12345市长热线进行了相关解答。

备注：因每个人的具体情况不同，具体解除隔离的时间应以隔离点的通知为准。三区调整和小区解封事宜按各区的公告为准，请市民及时关注本区的公告。

返杭通行

跨省返杭：春节期间结束后对返杭人员在疫情防控方面，鉴于全国各地散发疫情仍然存在，对返杭人员政策分为三种情况：

第一种是从没有疫情的省份来杭返杭人员，凭杭州健康码绿码，配合行程卡查验，可以正常来杭返杭。

第二种从有疫情发生省份（浙江省除外）的低风险地区来杭返杭人员，须持48小时内核酸检测阴性证明来杭返杭。

第三种情况分两档：一是对划定在中高风险地区的来杭返杭人员，实行“14+7”的管理措施，二是对划定在中高风险地区所在镇和街道（非划定区域内）以及公布的划定范围来杭返杭人员，实行“2+14”的管理措施，即48小时内核酸检测阴性证明和14天健康监测。

省内返杭：省内低风险返杭，绿码即可；杭州市各区县（市）流动，绿码即可。

健康资讯

我省第752例造血干细胞志愿

捐献者完成捐献

一份特殊的新年礼物

本报讯 记者程雪 通讯员于伟报道 日前，在国家血液病（中医）临床研究基地——浙江中医药大学附属第一医院（省中医院）干细胞采集中心，来自萧山医院神经外科的医生金圣榆历经4个多小时的外周血循环采集，完成了264ml造血干细胞悬液的捐献，为远方的血液病患者送去一份特殊的新年礼物，即被称为生命“种子”的造血干细胞。他本人也成为我省第752例造血干细胞志愿者，也是萧山区第15例骨髓造血干细胞捐献者。

“记得刚上大学那会儿，老师教导将来要做一个对社会有贡献的人，我一直将医务工作者的责任牢记于心。”金圣榆说，就读大二时，学校组织报名献血，他毫不犹豫地加入了其中，第一次走上献血车，就想做点有意义的事。之后金圣榆

拿到了人生第一本属于自己的红色小本本，并留下了血样，自愿加入了中华骨髓库，成为一名造血干细胞捐献志愿者——这正是他与红十字会的首次结缘。

去年12月，金圣榆接到了红十字会的来电，被告知有一位外地白血病患者与他配型成功。

要知道非亲缘配型一致的概率仅约十万分之一，电话里的那一刻，作为临床医生，他没有多想，“只要能给对方带去生的希望，我愿意！”

捐献当日，金圣榆十分“淡定”，他说，自己和妻子都是医务工作者，对整个流程非常清楚，并没有什么顾虑或担心，这一天对他来说只是人生中平凡的一天。

据省红十字会工作人员介绍，浙江省造血干细胞捐献者中有18.9%来自医护人员。

健康说

浙医互认

让更多医学检查检验结果互认共享

■钟伟、章祥

近日，“浙医互认”全域打通，常见的血常规、尿常规等93项检验类项目，以及腹部、心胸等部位的180项放射类项目，检查检验结果实现了在全省二甲以上医院及独立第三方医学检测机构间互认。

长期以来，患者就医过程中，在一家医院做的检查结果，得不到另一家医院的认可，转院就医后不得不重做检查，这不仅造成医疗资源浪费、耽误就诊进度，也加深民众医疗负担。实现医学检查检验结果互认共享后，质量可控、稳定性好、检测频度高的项目在一定时间内无需重复检查。这一惠民举措，大大减少了患者就医的非必要支出，也将直接改善医患双方受益。

当然，推进医学检查检验结果互认共享应该是给患者开的空头支票，如何跟进操作，细化规则，加强监督，确保政策红利真正惠及广大患者，考验着卫生部门的智慧与担当。期待相关职能部门坚持“便民、利民、为民”服务理念，进一步扩大“浙医互认”成果，实现更多医学检查检验结果精准互认、全面共享。

久坐和运动，哪个更伤膝盖？

来听听骨科医生怎么说

■淑燕

近年来，全民健身的浪潮一浪高过一浪，但关于健身的观念也在不断更新：一开始劲头十足争抢微信步数排行榜的人们，在被各种“大咖”提醒了“走路、跑步都会磨损膝盖”后，渐渐回归沙发瘫的模式。

然而浙江绿城心血管病医院骨科吴建荣主任肯定地告诉我们，久坐不动更伤膝盖！他提出一个生活中常见的例子：你觉得每天坐在家里看电视的人膝盖痛的概率大，还是有规律地散步或爬山的人膝盖痛的概率大？

那么为什么久坐更伤膝盖呢？

吴建荣主任介绍说，我们的骨骼与关节由肌肉支撑着、保护着。