



“节后综合征”来了？ 这份“收心指南”助你“一键重启”！

星报讯(记者 马冰璐) 春节假期不知不觉结束了,许多人心中难免惆怅,焦虑、失眠、胃口欠佳、提不起精神、注意力无法集中、烦躁、易怒、肠道反应……没错,你被“节后综合征”盯上了。为何会出现“节后综合征”?如何摆脱这些症状?2月5日,合肥市第四人民医院中级心理治疗师郑诚,给大家支了几招,帮助大家“一键重启”。

出现“节后综合征”的原因

焦虑、失眠、胃口欠佳、提不起精神、注意力无法集中、烦躁、易怒、肠道反应……这些被人们统称为“节后综合征”的表现,是指人们在大型节假日如寒暑假、春节假期、国庆长假等之后,出现的各种生理或心理的表现。

为何会出现“节后综合征”?郑诚表示,这需要从生理和心理两个角度来分析。首先从生理上看,人们平时工作、学业繁忙,好不容易放个长假,自然是希望彻底放松,但很多人并没有采取规律的作息时间、循序渐进的放松步骤,更多的是日日熬夜、暴饮暴食、睡懒觉、“葛优瘫”刷手机或看电视等,对身体反而不好。节日期间,不少朋友还需要赶回家乡,两头奔波,更消耗了大量的精力,这

样的“休息”非但没有达到放松的效果,反而给身体增加了负担,节后很难短期内调整过来,所以一旦恢复规律作息后就很不适应。其次从心理上看,昼夜节律的失调也容易导致情绪出现问题。若假期松弛而工作紧张,则意味着长假后需要迅速进入紧绷的心理状态,容易诱发焦虑的情绪;若假期兴奋而工作安静,则意味着大脑需要从高度亢奋的状态迅速恢复到冷静、专注的状态,这既可能令人感到孤单、寂寞、无聊,也可能因为无法恢复专注而焦虑。

“节后综合征”如何应对?

郑诚建议,首先,应当在生理上做出调整,逐渐恢复到正常工作所需的睡眠量。调整饮食,节后第一周尽量以清淡为主,适当配合蔬菜和水果,减轻肠胃负担。

其次,在心理上调整情绪,收收心,学生可以整理已完成的作业,做点预习;上班族可以为工作拟一个计划,听听喜欢的音乐,与家人、朋友聊聊天,尽量不参与高度兴奋的活动。此外,对上班族来说,长假后第一周也不适宜给自己安排过于繁重的工作,应当循序渐进,给思想一个调整的空间。

双胞胎男童同时口鼻出血 医护紧急抢救揪出“元凶”

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 陈思) 近日,一对来自外地的5岁双胞胎男童因不明原因口鼻出血、全身瘀斑,被紧急转送至安徽省儿童医院(安徽省妇幼保健院 复旦儿科安徽医院)儿童血液肿瘤科。经多学科联合救治,最终揪出“幕后黑手”——鼠药中毒。目前患儿生命体征平稳,仍在接受进一步治疗。

据接诊医生、儿童血液肿瘤科副主任医师王成军回忆,患儿到院时口腔、鼻腔持续渗血,皮肤布满瘀斑,凝血功能严重异常。“兄弟俩同时出现相同症状,且病情进展迅速,必须优先考虑中毒可能。”该院立即启动绿色通道,将患儿收治入院,同步开展急救措施,并紧急进行毒物筛查。

当晚毒检报告显示,两名患儿血液中均检出溴敌隆、溴鼠灵成分,确诊为抗凝血类灭鼠剂中毒。血液科迅速联合儿童肾脏科、儿童重症监护科(PICU)会诊,制定个性化治疗方案。输注血凝酶止血,输注新鲜冰冻血浆补充凝血因子,补充维生素K1,如果凝血功能持续加重,需要进行血浆置换清除毒素。“若凝血功能持续恶化,将启动血浆置换。”王成军说,此类鼠药会抑制凝血因子合成,严重时可致内脏出血甚至危及生命,目前患儿生命体征平稳,仍在接受进一步治疗。

这些症状须立即就医

针对儿童意外中毒高发现象,专家发出紧急提醒:

1. 警惕异常出血:若孩子突发鼻腔/口腔出血、皮肤瘀斑或尿血便血,伴头晕乏力,应立即就医;
2. 毒物严管理:家中药品、杀虫剂、鼠药等必须锁置于儿童无法触及处;
3. 农村防意外:教育孩子不捡拾不明物品,外出玩耍避免接触可疑食物;
4. 救治黄金期:疑似中毒需第一时间送医,及时完善凝血功能等检查。

安徽首个一站式 玻璃体腔内注药中心成立

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 胡迪 吴家炜 方雯) 为提升患者就医体验,中国科大附一院(安徽省立医院)成立了安徽首个一站式玻璃体腔内注药中心(简称“一站式玻注中心”),实现了当日入院、当日玻璃体腔内注药、当日出院的一站式服务。

据了解,眼底病是一大类发生在眼底部位疾病的统称,包括年龄相关性黄斑变性、糖尿病视网膜病变、视网膜静脉阻塞等。眼底病的危害主要是影响视觉能力,严重的可致盲,是我国主要的致盲眼病之一。目前,玻璃体腔注药术作为一种重要的眼底疾病治疗方法,在常见慢性眼底病中发挥着越来越重要的作用。

一站式玻注中心服务对象:黄斑疾病患者,如视网膜静脉阻塞继发的黄斑水肿、渗出性老年性黄斑变性、糖尿病性黄斑水肿、脉络膜新生血管等患者。中心地点:合肥市天鹅湖路1号中国科大附一院(安徽省立医院)南区1号楼3楼日间病房。工作时间:工作日8:00~12:00、14:30~17:30。

“四有”喜报送家门 双拥暖心又暖情

星报讯(记者 沈娟娟 通讯员 郑鸿宇) 春节前,合肥市包河区骆岗街道繁华社区民兵连长张雪松在湖畔景苑小区现役士兵程命杨家中,为其家属送上光荣的“四有”优秀士兵称号的喜报,对军人家属进行了亲切慰问并送上了崇高的敬意和祝福。

工作人员感谢军属一直以来对国防事业的支持与奉献,感谢他们为国家、为军队培养了优秀的人才,同时把“优秀士兵”过去一年在部队中政治思想强、军事技术精、作风纪律严、完成任务好的情况传达给家属。

一直以来,繁华社区高度重视双拥工作,认真落实为现役军人送喜报工作,常态化利用春节、八一等重要节点对辖区现役军人家庭进行慰问走访,把拥军惠民政策落到实处,切实让军人、军属感受到党的温暖和政府的关怀,激发广大优秀青年踊跃报名参军、报效祖国的热情,为新时代国防和军队建设贡献力量。

春节我在岗

朱志杰:平安是最大的幸福

春节是阖家团圆的日子,但在合肥的街头、高速道口,蜀山交警舍小家为大家,放弃休息、加班加点,防事故、保安全、保畅通,默默地坚守在各自岗位上,全力为群众欢度春节保驾护航。

春节期间,蜀山区各大商圈节日氛围浓厚、热闹非凡,商场迎来客流高峰,交通压力陡然增大。在三里庵商圈之心城北门,合肥市公安局交通警察支队蜀山大队二中队民警郑龙和往年春节一样,早早地来到工作岗位,全力保障交通秩序和市民出行安全。

随着时间的推移,商场门前的人流量和车流量逐渐增大,郑龙和同事们的的工作也愈发忙碌。他们不停地穿梭在车流中,指挥交通、纠正违章行为、帮助遇到困难的市民……

“从警已经15年了,通过一年年的春节坚守,我也看到了合肥这座城市的成长变化,路宽了、街道美了、市民出行更便利了。希望通过我们的努力,让这座城市更加温暖和平安。”郑龙表示。

“师傅,春节出行,一定要注意安全,可别疲劳驾驶啊!”大年初三的清晨,在绕城高速集贤路进口匝道附近,合肥市公安局交通警察支队公路巡逻一大队铁骑中队民警朱志杰对一辆准备出城的司机叮嘱完后,转身又投入到紧张的交通指挥中。

进入春运以来,高速公路车流量大幅增加,



朱志杰在出城高速道口附近指挥交通

在合肥重要的出城高速口附近执勤,朱志杰和同事们的的工作任务更重了。早上7点到岗,疏导交通、检查车辆、处理突发情况,他们的身影在来往的车流中显得格外忙碌。

中午时分,车流量稍有减少,朱志杰和同事们才有时间抓紧吃口饭,“今年是我参加春节值班的第3个年头,家人都理解,也很支持。”朱志杰说道,虽然不能陪家人过年,但看到大家都能平安回家,我们的辛苦就值了。

据了解,春节期间,蜀山交警针对假期人流、车流增加的实际情况,紧盯城市道路、商圈、景区、城郊农村公路等重点区域,通过定点执勤与巡逻管控相结合的方式,狠抓交通安全防控,预防和减少交通事故的发生,全力筑牢交通“安全线”。

记者 沈娟娟 通讯员 罗俊茹 侯文卓 陈三虎

七万元失而复得,乘客写信致谢地铁工作人员

星报讯(记者 王珊珊 通讯员 张曦) 1月26日晚22:00,合肥轨道5号线盛大站上演了一幕暖心故事。车站客服梁雨晨在例行巡视站台时,发现座椅附近有一个无人看管的袋子。经检查,袋内装有七万元现金、贵重首饰及一串钥匙。

“当时第一反应就是失主一定很着急。”梁雨晨回忆道。细心的车站工作人员在钥匙串上发现了失主的联系电话,立即与乘客取得联系。在等待失主的过程中,车站工作人员将物品妥善保管,确保财物安全。当晚,失主匆匆赶到盛大

站。经核实身份后,工作人员将失物完璧归赵。失主激动地表示,这些物品是准备送给妻子的礼物,对地铁工作人员的认真负责深表感谢,并执意要以现金酬谢,被工作人员婉言谢绝。

1月28日一大早,这位乘客再次来到盛大站,亲手送来了一封情真意切的感谢信,对地铁工作人员拾金不昧的高尚品德和认真负责的工作态度表示由衷的赞赏。这封手写的感谢信,不仅是对地铁工作人员的肯定,更是对城市文明的最好诠释。