



连上七天班,你准备好了吗?

专家支招如何尽快摆脱“节后综合症”

星报讯(王异 记者 李婉婷)春节是中国人最重要也是最隆重的传统节日,一年忙到头终于放松下来的感觉真是太棒了。然而七天长假后就是连着七天上班,你能适应这种突如其来的转变吗?且听安医大一附院中心实验室主任孙昕支招,如何应对节后综合症。

表现一:肠胃不佳,出现厌食

症状:过年聚会的餐桌上大多充斥着各种高脂肪的肉类,而且由于菜的种类很多,大家往往都不用吃主食就饱了。这种做法,导致的后果就是脂肪大量地被直接吸收。加上不少人往往出现一天不停嘴的现象,吃多了,就容易撑着,引起神经性厌食。

对策:适当吃一些健胃消食片或山楂

片。尽量吃清淡点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃也歇歇。经常步行、慢跑、做体操、伸展等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态。

表现二:睡眠紊乱,无精打采

症状:长假玩乐过度,甚至通宵饮酒打牌等,不给身体充分的休息时间。这样就打乱了人体正常生物钟,造成植物神经系统紊乱,结果“睡眠紊乱”就会找上门。

对策:体力性疲惫因运动过度引起,可以通过休息或给身体补充营养得到消除;脑力性疲惫原因多是长时间用脑,大量消耗能量导致大脑血液和氧供给不足,削弱了脑细胞的正常功能,此时就应该让大脑休息,饭后下楼散步闲逛,或做其他事分

心、听听音乐等,不要过度沉溺牌桌。

表现三:恐惧上班,焦虑烦躁

症状:绷紧的弦在过年期间完全放松,导致生物钟调节不过来,很多人到了上班第一天还有些不适应,甚至出现焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班怀有恐惧的心理,笑称“上班的心情比上坟还要沉重”。

对策:心理疲惫时应多吃些易消化的食品,避免过冷、过硬、过辛辣的饮食,减轻肠胃的负担。多吃些新鲜水果、蔬菜和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等。多喝水,适当控制零食,以便缓解身体的疲惫感。对于那些患有消化道、呼吸道、心血管疾病的人,节后最好到医院进行体检,或做必要的药物调节。还可以将手头上的工作列个简单计划,让自己尽量平缓地进入工作状态。

节后返程 雨雪降温伴你行

星报讯(记者 祝亮)今年春节长假期间,我省大部分地区没有遭到恶劣天气的滋扰,阳光不多,总体还算不错。但今年,这雨雪似乎和春运“过不去”,节后返程路上,又会有持续的雨雪降温来“作祟”。

中央气象台最新天气预报显示,未来三天,一股较强冷空气进入新疆并逐步东移南下影响全国。受其影响,中国大部地区将出现6~10℃降温,局部地区降温12~14℃。

与此同时,省气象专家预计,受这股冷空气影响,预计16日夜开始我省将有一次降水过程,17日夜起自北向南将由雨转为雨夹雪或雪。

具体来说,明天白天:全省多云转阴天。全省偏东风2~3级。最低气温:全省0~2℃。最高气温:淮北10~12℃;淮河以南12~14℃。

具体天气过程

2月16日(星期六)	
淮北地区:	多云转阴,夜里部分地区有小雨
江淮地区:	多云转阴,夜里小雨
江南地区:	多云转阴,夜里小雨
2月17日(星期日)	
淮北地区:	阴天有小雨,夜里转雨夹雪或雪
江淮地区:	阴天有小雨
江南地区:	阴天有小雨
2月18日(星期一)	
淮北地区:	阴天有雨夹雪或雪
江淮地区:	阴天有雨转雨夹雪或雪
江南地区:	阴天有雨或雨夹雪
2月19日(星期二)	
淮北地区:	阴天转多云
江淮地区:	阴天,南部有雨夹雪或雪
江南地区:	阴天有雨夹雪或雪
2月20日(星期三)	
淮北地区:	多云到阴天
江淮地区:	阴天,南部有雨夹雪或雪
江南地区:	阴天有雨夹雪或雪
2月21日(星期四)	
淮北地区:	多云到阴天
江淮地区:	阴天,南部有小雨或雨夹雪
江南地区:	阴天有小雨或雨夹雪



除夕夜,大批环卫工站在明教寺墙下,等待市民燃放完烟花爆竹后,上前清理,他们是最辛苦的人。

记者 黄洋洋/图

燃放爆竹,暗藏危险

仅省立医院一家就收治爆竹炸伤患者80多人

星报讯(孙承伟 记者 李婉婷)“爆竹声声辞旧岁”,春节燃放烟花爆竹是中国人的传统习俗,然而随之而来的鞭炮伤眼事故也不断发生,给节日里的欢乐气氛带来不和谐的杂音。记者昨天了解到,过年这几天,省城各大医院均收治了被鞭炮炸伤的患者,仅省立医院眼科,除夕、大年初一及初二这三天就收治眼科急诊患者80余人。

据了解,这些患者中70%以上均为爆竹炸伤,包括眼球破裂、眼睑皮肤烧伤、晶状体错位等,其中有5名患者眼部伤势严重,导致视力严重下降甚至失明。

一旦发生鞭炮炸伤该如何急救?省立医院眼科专家提醒,一旦被鞭炮炸伤出血,应迅速用干净毛巾按压出血部位及上方,可用云南白药或三七粉涂上止血;若炸伤眼部,要注意不可用水冲洗,以免残留在眼

内的粉末和水发生化学反应,导致伤情严重,要用干净的纱布或手绢遮盖患眼,及时送到医院救治。

“这几天一直到正月十五,市民还有放鞭炮的机会,一定要格外注意安全。”专家特别提醒,鞭炮炸伤与其他外伤不同,任何按、压、揉、碰的行为都会对炸伤的眼睛造成进一步损害,此时最应该做的事情,是尽快就近去医院请医生进行处理。

警惕借“违反新交规”实施短信诈骗

星报讯(王涛)春节期间,一些私家车车主选择驾车返乡过年,或者走亲访友,而一些不法分子则群发虚假交通违章短信,谎称根据“新交规”规定,要求车主通过网络汇款的方式缴纳罚款,实施诈骗。省公安厅刑侦总队发布预警信息,提醒广大车主应予以警惕。

春节期间不少车主选择自驾出行,但

因路况不熟、新交规施行等原因,难免出现违章情况,一些不法分子借机向车主群发“交通违章”诈骗短信,实施诈骗。警方提醒,交通违章短信诈骗是电信诈骗的升级版,一些车主因为不熟悉交警部门短信告知的相关情况,又不清楚跨区域处理交通违章的规定,加之对“新交规”一知半解,极易被不法分子蒙骗,通

过网上汇款,或者ATM机转账,被骗取钱财。实际上,公安机关是不可能通过个人手机号码来发送任何正式通知。此外,告知信息内也不会附有汇款账号。违法处理的相关手续一般都必须到公安交警部门处理点办理。车主若收到要求直接汇款的交通违章短信,切勿轻信,防止上当受骗。