



这两天,不少朋友陆陆续续开始上班。却有很多人表示,假期时间转瞬即逝,真的不想上班。那么,龙年开工,你的状态如何?是否也有失眠、犯困、浑身无力、焦虑、烦躁不安、没胃口这些不适呢?如果出现上述状态,你可能患上了节后综合征。

节后综合征治愈指南,请查收



节后综合征是一种由于假期结束后突然回到工作或学习状态,身体和心理难以适应而产生的一系列不适症状。不过,也不用太害怕,这份节后“收心大法”可以帮助大家尽早和节后综合征说

再见,将身体调整至最佳状态。

1. 停止熬夜,恢复生物钟

很多人放假期间会肆无忌惮地熬夜追剧、打游戏、玩麻将……几天下来,

正常生物钟被扰乱,睡眠就会变得紊乱,晚上睡不着,白天睡不醒。

应对方法:

◎调整作息规律。停止熬夜、应酬等行为,提前起床和入睡时间,帮助调整生物钟,以便适应工作日的作息。

◎白天进行适度的体育锻炼,如散步、慢跑或瑜伽等。睡前可以进行一些放松活动,如深呼吸、冥想、温热浴或听轻松的音乐。

◎创造舒适的睡眠环境,确保卧室安静、舒适。使用适宜的床垫、枕头和被子,保持床铺的整洁和干燥,均有助于睡眠。

◎尽量让床成为只用于睡觉和休息的地方,避免在床上工作、看电视或

使用电子设备。

2. 调整心态,保持乐观

假期刚刚结束,好多人还沉浸在家庭中放松的状态,一时无法适应上班节奏,出现焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班抱有恐惧心理。

应对方法:

◎节后短时间内不宜超负荷工作,建议逐步增加工作量,合理安排任务,循序渐进地进入工作状态。

◎调整心态,从放松的假期模式逐渐过渡到工作模式。做深呼吸放松心情,尝试进行正面想象,如想象自己在工作取得成功、与同事愉快相处的场

景,这有助于提升自信和减轻焦虑感。

◎利用日历、提醒工具等来帮助你有计划地管理时间和任务,不断给自己心理暗示,强调积极、乐观的信息,如“我已经准备好面对工作挑战了”或“我可以克服节后综合征”。

◎进行一些放松活动,如冥想、瑜伽等。同时,与家人和朋友交流,分享自己的感受,缓解不良情绪。如果情绪问题持续严重且无法自行缓解,可以考虑寻求心理咨询或专业治疗师的帮助,他们可以提供更具体的建议和支持。

3. 规律饮食,减少肠胃刺激

春节期间,是与家人团聚享受美食

的时刻。因此,假期中很难避免一些不良的饮食习惯,如饮食油腻、暴饮暴食、饮酒等。这些都可能导致节后胃部负担过重,引起消化不良、腹胀和腹泻等问题。

应对方法:

◎规律饮食,多吃清淡易消化的食物,并粗细粮搭配,减少对胃肠的刺激,因为适量摄入膳食纤维有助于促进肠道蠕动,改善便秘。

◎避免过度饥饿或过度饱食,睡前避免进食。同时,适当运动,保持心情愉悦,也有助于促进肠胃健康。

◎增加新鲜蔬果的摄入,避免过多摄入辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物。(钟科)



市民张大爷退休后,每天打打麻将、喝喝茶,生活悠闲自在。有一天他打牌正高兴时,忽然感觉腰部剧烈疼痛,以为是腰间盘突出,到医院检查,居然确诊为肺癌骨转移。

这种腰痛,可能由癌症引起

首先,要强调一点——只有恶性肿瘤才会发生转移。

癌症骨转移,是指某些原发于骨组织以外的癌症经血液循环(少部分经淋巴系统)转移到骨组织,定植后逐渐形成新的癌症病灶,破坏正常骨组织,引起疼痛、病理性骨折、神经压迫为主要表现的疾病。

张大爷的肺癌原本与骨骼并无直接关系,但随着疾病进展,部分癌细胞会从肺部原发灶脱落,进入血液循环,到达骨组织。随着血管孔径变细,血流流速变慢,癌细胞会沉降下来,在骨组织里安家,即形成骨转移。

那为什么癌症骨转移容易发生在腰部?理论上讲,癌症患者206块骨头的每一块骨头都有可能发生转移。其实,癌症骨转移的部位主要取决于原发癌症的类型和血液循环特点。一般来说,癌细胞容易转移到血流量大、血管丰富的骨骼部位,脊柱尤其是胸腰椎是最容易发生转移的部位,其次是骨盆、四肢长骨、肋骨等。

生活中,很多人都经历过腰痛。有的是由于久坐或重体力劳动,有的是由于腰肌劳损或者腰椎间盘突出。但如果具有以下特点,则需警惕是否是癌症骨转移引起的腰痛。

疼痛加剧。普通腰痛只在腰部附近痛,不会影响其他部位,并且休息后疼

痛症状就会缓解。但癌症骨转移引发的腰痛,随着时间的推移,癌细胞的增多,会蔓延至身体其他部位,并且疼痛程度也会加重。

夜间明显。癌症骨转移引发的腰痛在夜间入睡后加重,白天醒来时会有缓解。

哪些癌症容易发生骨转移?

大部分骨转移往往发生在晚期癌症患者中。当然,也

有部分癌症早期就容易发生骨转移。因过去医疗水平限制,很多患者在骨转移发生前就去世了,现今对各类原发癌症的控制越来越好,因此越来越多的癌症患者被发现出现骨转移。

不同部位的癌症,其骨转移发生率是不一样的,如:乳腺癌、前列腺癌、甲状腺癌发生率为60%~75%;肺癌、胃癌、肝癌、恶性黑色素瘤发生率为20%~45%;胃癌、结肠直肠癌以及女性宫颈癌发生率为10%以内。

癌症骨转移会有哪些表现?

疼痛。疼痛是骨转移最常见的临床症状,特点主要是持续性的钝痛,并且进行性加重,夜间疼痛尤为明显。

肿块或局部肿胀。四肢长骨多见,严重者可能影响临近的关节活动。

病理性骨折。被癌症侵蚀的骨组织硬度降低,轻微外伤甚至无任何诱因,就可能发生骨折,进而出现疼痛明显加重、畸形、活动障碍等症状。

神经压迫。如果癌症转移至脊柱,椎体遭到破坏,可能压迫到周围的脊髓或神经根,引起其所支配区域疼痛、麻木、无力。此外,脊髓受压,还会引起受压平面以下躯干、肢体感觉减退、肌力下降、大小便异常,甚至截瘫。

如果出现上述癌症骨转移的临床表现,一定要警觉。即便癌症患者没有出现过骨转移相关症状,也建议癌症治疗开始的5年内,每年做骨扫描筛查,特别是前面提到的容易发生骨转移的癌症,以便能早期发现,早期治疗。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



春节假期结束,人们开始返岗复工,“高铁票难买”“机票太贵”等话题频频登上热搜,这时,不少“有心人”纷纷上线,利用大家最关心的购票问题实施诈骗。

节后返程,这类骗局不能不防

近日,泸州市民邓女士收到一条陌生号码发来的短信,称她乘坐的航班因机身故障已被取消,需要联系客服办理改签或退票手续,并领取300元的补偿费用。邓女士收到短信后,立即拨打了短信中的客服热线。

热线接通后,电话那头的“客服”对邓女士的身份信息和航班号进行了核实,同时引导其关注了一个名为“民航局政务服务”的微信公众号(经核实,该公众号为中国民用航空官方公众号,嫌疑人借此步骤来骗取信任),并向该公众号发送机票改签及补偿金领取申请。

但申请发送过后对方并未回复,随即,“客服”解释道航空公司无法在公众号内直接处理,需要她添加专业“客服”的个人微信号。

成功添加“客服”为好友后,对方发来一个视频会议软件安装包,要求邓女士下载安装,并打开屏幕共享功能进行一对一指导。邓女士按照对方的指示进行操作,在对方发来的网站上绑定了自己的银行卡,同时开通了个人账户向企业收款的权限。

紧接着,“客服”以“验证账户是否绑定成功”的理由要求邓女士在自己的手机银行上向指定银行账户转账13222元,验证成功后该笔转账会随补偿款一起退回。邓女士信以为真,立即照做。

然而,转账完成后邓女士却发现“客服”的电话无法接通,自己的微信也被对方拉黑。此时,她才意识到自己被骗,于是立即报警,共计损失13222元。

套路解析

1. 利用票务信息获信任

嫌疑人通过非法途径获取航班信息,再通过电话、短信的方式告知受害人航班取消。由于嫌疑人提供的姓名、航班号及日期等信息均与受害者的订票信息一致,受害者往往未经核实便信以为真。

2. 提出理赔并要求屏幕共享

骗取信任后,嫌疑人以“航班延误”“机票改签”等理由主动提出“退费”或“理赔”,同时要求受害人下载视频会议软件,并开启屏幕共享功能,手把手指导受害人操作,途中可能会窃取受害人银行账户信息。

3. 通过各种理由诱导转账

嫌疑人以“转账验证账户安全”“刷流水确保理赔通道畅通”等为借口,不断诱导受害人向其提供的账户转账。

4. 等待钱款到账后消失

一旦资金成功转账,嫌疑人会立即中断与受害人的所有联系,销声匿迹。

温馨提醒

1. 当接到机票退改信息时,一定要通过航空公司官方客服电话、官方网站等多渠道核实。

2. 出行时务必要通过官方途径订购机票,正规平台办理退票不需要在退票前支付其他费用,退款一般通过原支付渠道返回。

3. 切勿随意下载来源不明的APP,不可点击来历不明的网站链接。对于陌生人的屏幕共享请求,务必坚决拒绝。

4. 保护好个人的银行卡账号、密码、验证码等涉及财产安全的重要信息,不要随意透露给任何人。

(熊猫反诈)



过年不能吃药,不然一整年都要吃药?

没有依据

千万不要轻信这种说法,过年吃药与否与来年健康没有必然关系。而春节因为作息、饮食短期内的变化,不服药更容易造成危险。

很多药物都需要定期服用以便维持合适的血药浓度,以更好地控制病情,贸然擅自停药可能引起病情反复。如服某些降压药一旦停药,会让患者血压急速上升,加上过年吃喝应酬熬夜的压力,更容易导致卒中、急性心衰等风险。其他一些抗心绞痛、抗心律失常药物及降糖药、降脂药、精神类药物等,也都不宜随意停药。

总之,凡是之前长期服用的药物,不要因为春节就随意停药。春节出游或探亲访友,也要备足药物,如需要调整服药,务必提前咨询医生。(科学辟谣)



福“倒”了

——谐音吉利语里的语言智慧

春节期间,人们给亲朋好友拜年,总要说一些吉祥话,既能表达对美好生活的向往,也能起到增进感情、调整心情的作用。汉语中的吉祥话,也叫吉利语,有时可以利用谐音,由没有吉利义的甲词联想到有吉利义的乙词。例如,用“白菜”谐音“百财”,“生菜”谐音“生财”,“多鹿”谐音“多禄”等。这是一种利用字词的谐音近音关系来引发词义联想的修辞手段。由于口语中的谐音近音词不易区别词义,所以,谐音联想往往要落实到汉字的不同字形上,来实现词义转换。可见,谐音吉利语既是语言现象,也是文字现象。人们利用谐音创造了许多吉利语,形成了独特的民俗现象。

谐音参与创造了众多过年吉利语。年前“扫尘”,谐音“扫除”,意思是去除上一年的晦气,迎接崭新的一年。蒸“年糕”,谐音“年高”,寓意年年高升。在门上倒贴福字,用“福倒了”谐音“福到了”,表达人们对幸福生活的期盼。春节期间的饮食也很有讲究,一些名字与美好事物有同音或近音关系的食材被优先使用。例如,年夜饭要吃“豆腐”,谐音“头福”;饭桌上一定“有鱼”,谐音“有余”;还要有一道菜是猪蹄蹄,“前”与“钱”谐音。南方年夜饭吃“汤圆”,谐音“团圆”;北方除夕夜要包“饺子”,谐音“交子”,有交替更迭、辞旧迎新的美好寓意。春节期间吃的水果也有指定的种类,果盘中要有苹果、橙、橘之类,“苹果”谐音“百财”,“生菜”谐音“生财”,“多鹿”谐音“多禄”等。这是一种利用字词的谐音近音关系来引发词义联想的修辞手段。由于口语中的谐音近音词不易区别词义,所以,谐音联想往往要落实到汉字的不同字形上,来实现词义转换。可见,谐音吉利语既是语言现象,也是文字现象。人们利用谐音创造了许多吉利语,形成了独特的民俗现象。

谐音在丰富节日吉利语的同时,还可以创造寓意美好的视觉艺术。在传统中国年画中,很多图案的选择就源于谐音,将原本意义抽象的字用同音的、有具象意义的另一个字来代替,绘成艺术性年画。例如,红色锦鲤代表鱼,谐音“余”,再加上莲花,则寓意“连年有余”;蝙蝠、鹿、寿桃和喜鹊用来表达“福禄寿喜”的含义;蝙蝠和玉如意,则寓意“幸福如意”。

谐音吉利语不限于节日使用,生活中处处有这种语言智慧。婚礼上常见的红枣、花生、桂圆、莲子,寓意“早生贵子”;新郎、新娘喝交杯酒,因“酒”“久”同音,寓意“长久”;寿宴上一般要摆寿桃,“桃”与“逃”同音,寓意逃脱厄运,健康长寿。谐音吉利语丰富了百姓的生活,反映了民众的美好愿望。(朱红)