

M

民声焦点

inshengjiaodian

春节长假走了

“节后综合征”来了

欢乐的春节假期过后,又迎来忙碌的工作日,而“节后综合征”也随之而至。虽然上班一星期了,仍然有不少读者和记者表示,还没法完全从假期中走出来,甚至有过了正月十五才开工的想法,存在精神不济、工作效率低、食欲差等情况,这往往正是“节后综合征”的表现。

节后如何更好地“收心”复工呢?记者就此进行了采访。

忌暴饮暴食
宜均衡营养

“每逢佳节胖三斤”,春节无疑成了不少人“甜蜜的负担”。“春节期间免不了要参加各种聚会饭局,在家也要做各种好吃的菜肴、买五花八门的零食犒劳自己。”市民李女士表示,假期后一上秤就发现自己体重有所增加,而上班后,身体却接连出现了肠胃不适、咽喉上火等症状。

“节日期间,往往会出现一些因肠胃问题到医院就诊的患者。节日聚会的菜肴很多都是鸡鸭鱼肉等高热量、高蛋白食物,如果再加上饮酒,消化系统疾病的发生率往往会增加。”正兴医院消化内科主任苏军凯表示,暴饮暴食会打乱胃肠道对食物正常消化的节律,人虽放假休息了,而消化系统却在超负荷运作,使人容易出现腹胀、恶心、乏力等状况,甚至还会产生急性肠胃炎、急性胰腺炎、消化道出血等疾病。

“如果是比较严重的消化系统疾病,可以到医院就诊或适当吃些药物来治疗。而一些轻微的症状,一般通过节后饮食、生活习惯的调整就会自行好转。”对节后肠胃的调理,苏军凯建议,节后饮食可以适当减少肉类的摄入,吃一些小米粥、山药粥等养胃的食物来进行食疗,改善胃肠道油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。此外,可以多吃蔬菜瓜果,这些绿色食物富含多种维生素和、矿物质元素、膳食纤维等营养物质,且热量低,还有助于清除肠道内的毒素。同时,可以通过运动调节身体状态,如做一些步行、慢跑、跳舞、伸展等运动,让身心“动”起来,帮助胃口



(资料图片)

恢复到正常状态。

忌黑白颠倒
宜规律作息

节日期间除了过度饮食,没有良好的作息也让不少人事后懊恼不已。长假期间,不少人处于作息松散的状态,例如熬夜看电视、上网或与亲朋好友聚会到深夜,而白天则用来补眠,作息黑白颠倒,打乱了生物钟。

“假期的不正常作息,让不少人在节后晚上睡不着,白天睡不醒,造成身心疲惫。”市第四医院心理医生张语渊表示,节假日作息不规律容易导致在恢复工作之后产生生理和心理上的适应不良行为,生理上表现为疲惫、提不起精神、工作效率低下,心理上可能会对工作产生厌倦、抗拒等情绪。

如何在节后调节睡眠恢复规律?张语渊建议,“只要逐渐停止熬夜、应酬等行为,尽快调整作息时间表,慢慢适应之前有规律的作息时

渐过渡到‘上岗’状态。”“首先要找到自己的节奏,在找到适合自己的人睡时间后,睡前保持舒缓的情绪状态,例如听听音乐,减少电子设备的使用等;平时入睡较早的人,每天提前半小时闭眼休息,逐步戒掉熬夜。”

忌“报复性”休假
宜平衡好工作与休闲

“一天要打上上百个哈欠,‘假期综合征’一时半会是好不了了。”“年后第一周的工作状态:我以前是干什么的来着?”……假期结束后,朋友圈、微博等网络平台不时能看到不少这样的“动态”,以及一系列的跟帖留言。

“平时事情多、没时间,假期一放松下来,玩心就收不住了。”市民林先生告诉记者,原本打算好好休息的假期似乎总是被一些突然出现的活动打断,往往假期要结束了,才发现人虽然是休假了,却没有真正休息,假期后要调整到“满血复活”状态往往还需要一

段缓冲期。

记者随机采访了一些市民发现,不少人在假期时,容易将平时的压力在短暂的期间内发泄出来,以“报复性”的方式进行休闲娱乐,导致身体尚未得到休息就要回归到紧张的工作状态,产生“节后综合征”。

“平时没有休闲娱乐的时间,假期时过度休闲娱乐,容易导致身体和心理失衡。面对节后紧张高压的工作生活环境,心理本能产生恐惧,迟迟不愿进入,要很长时间预热才能恢复到放假前的工作生活中来。”张语渊建议,对于出现了这类状况的人群,大家先从避免熬夜,保证充足的睡眠开始;此外,合理安排工作,循序渐进恢复工作。可以加强对于情绪的自我调节,在出现焦虑情绪的时候告诉自己“慢一点”,在懈怠时鼓励自己振作起来;也可以在工作之余安排一些运动,强身健体的同时还能缓解焦虑。

◎本报记者 郑斯楠

近日,福建省委教育工作领导小组印发《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的实施方案》,提出要把劳动教育纳入人才培养全过程。要求,在大中小学设立劳动教育必修课程;支持学校(家委会)和社区等组织开展学生生活技能展示活动并建立劳动清单;家庭要发挥在劳动教育中的基础作用,鼓励孩子自觉参与、自己动手,掌握洗衣、做饭等必要的家务劳动技能,每年学会1—2项生活技能。

(2月11日《中国教育报》)教育归根结底是为了成就人,让人成为全面发展的生命个体和国家

公民。一屋不扫,何以扫天下?古人着眼于日常实践而总结的修养工夫,有相当道理。

广大青少年和大学生参与力所能及的家务劳动、体力劳动,掌握日

才厚实基础的关键。特别是随着素质教育和“双减”力度的不断推行,以技能掌握和“技”多不压身为主要表达的劳动教育,越来越成为中小学和大学教育应对新挑战的必然而紧迫的

劳动教育成就美好未来

■张翼

常生活所需的穿衣系鞋带、洗衣做饭、打扫卫生等基本生活技能,是锻炼动手能力、体验劳动过程、增强身心素质和人际融合能力,打下成长成

选择。

也正因为如此,除了在学校期间的劳动技能教育课程,更大量的劳动教育时间其实是在家中。父母是孩子的

第一任老师,家庭教育要发挥基础性作用。现在不少家长凡事都为孩子包办代替,以为孩子只要“学习好”,就会一切都好。其实这种观点很不对,劳动教育必须从小抓起。家长可以采取劳动打卡等形式,鼓励孩子自觉参与家务劳动、学会动手照顾自己。

人生路漫漫,时代在召唤,既会考试又会“干活”,才能创造美好生活。

D

读者论坛

uzheluntan

生。古人云:“一屋不扫,何以扫天下。”可见,做好身边的劳动,亦是劳动教育之始,亦是立志树人之肇。然而长期以来,由于多种多样的因素,校园环境卫生,甚至包括教室卫生,不是由学生亲历亲为的状态普遍存在。比如轮到孩子值日班级卫生时,由家长代为清洁的现象并不少见。

现在,许多学校的校园环境卫生都是由校工完成的。“解放”校工,由学生自主负责校园环境卫生,不仅能够培养学生的劳动能力,也能培养学生的合作意识、协调能力、交流能力。校园内的绿化、花草树木的修剪,都是很好的生活化劳动资源。引导学生进行探究,对于培养学生的劳动意识、审美能力等,亦是有很大帮助的。

很多“70后”“80后”记忆里代表着汗水和欢乐的“大扫除”即将回归校园。实现学生自主负责校园环境卫生常态化,是一个很好的提议。学校要充分利用这一资源,对学生进行劳动教育,实现环境卫生和劳动教育的双赢。

D

道听图说

aotingtushuo

别让“僵尸车”成为城市顽疾

■李雪

没人管的“僵尸车”,在全国各地都有出现,因为很难联系到所有权人或管理权人,存在着一定的管理难题。但是,其诱发的问题却不容小视。一方面侵占公共资源,加剧城市停车难的问题;另一方面存在安全隐患。近年来,一些地方已经关注到城市“僵尸车”问题,并就此展开专项清理活动。

治理“僵尸车”也考验着城市治理智慧。一方面,需要“立规”。目前对于“僵尸车”并没有一个官方明确的界定,这就需要完善立法,让“僵尸车”的处理有法可依。通过明确如何认定“僵尸车”、认定以后的处理程序、对于无法联系到所有权

人或管理人的“僵尸车”采取何种措施等,让“僵尸车”的处置有法可依、有规可循。

另一方面,需要在监管执法方面持续发力。据报道,目前对于路面上“僵尸车”的执法依据主要还是违停。所以,交管部门对违停车辆须依法加大惩治力度。此外还应加强车辆登记及报废环节的管理工作,强化车主责任,防止报废车辆成为“僵尸车”。交警、城管、社区等更有必要多方联动,尽量规避与遏制“僵尸车”的出现。

同时,“僵尸车”同样需要社会共治。人民城市人民管,对于一些碍观瞻及存在安全隐患的“僵尸车”,就需要社会各方早发现、早举报、早处置。

预制菜应成为“安全菜”

■杨玉龙

预制菜因其方便性,成了消费市场宠儿。据相关机构报告,近年来,我国预制菜市场规模不断扩大,预计到2025年将突破8300亿元。同样,据报道显示,进入腊月以来,某生活消费类App搜索“预制菜”次数同比增长超10倍,带动“快手菜”“半成品菜”“加热即食”等相关概念搜索量整体较去年同期涨4倍。

但是,比预制菜方便性更重要的是安全性。借助媒体报道来看,行业中存在的问题不容小觑。比如,由于预制菜采用速冻方式保鲜,食物在运输途中对于温度的要求较高,温度达不到,极易造成预制菜的变质,商家为节约成本,放置的冰袋数量不够或冰袋太小,影响食材新鲜度。还有就是,“货不对版”等问题存在。

预制菜应成为“安全菜”,这也是对行业发展与监管的挑战。诚如有专家表示,预制菜安全隐患主要来自三个方面,一是企业资质问题;二是存储风险;三是预制菜信息不全。其实,对于这些问题,也是消费者关注与吐槽

最多的。针对此,市场监管部门当强化对市场监管治理。

值得注意的是,2020年8月,国家市场监督管理总局就《食品经营许可管理办法(征求意见稿)》,在调整食品经营项目的修订内容中,增加了简单制售分类、增加半成品制售项目等;针对简单制售类项目风险相对较低的特点,进一步细化食品经营项目类别,实施食品安全风险分级分类管理。

行业自身的良好自律很重要。根据《2020—2026年半成品菜行业市场调查与前景预测报告》,目前半成品菜生产企业众多、竞争较为激烈,集中度低,规模化企业较少。而要实现良好的发展,行业须恪守操守。预制菜食材的新鲜度、安全性问题,企业自身最清楚,如何规避问题,实现安全,这就需要企业依法与诚信。

此外,消费者面对预制菜切莫冲动消费。比如,消费者要懂得保留相关的票据以便在发生纠纷时作为维权的凭证。终归来讲,让预制菜成为“安全菜”需要政府监管、行业自身以及消费者等多方的共同努力。

期待居民楼共享书屋多起来

■费伟华

随着生活水平的不断提高,居民对精神文化的需求越来越高。可是,时下不少小区由于受场地和经费约束,缺少了居民文化生活的活动场所。特别是一些小区上学的孩子和老年人比较多,他们更期待能便捷地看到不同类型的书籍。如何改变这一现状?浙江绍兴柯桥区金色丽都业委会通过建立共享书屋,放置在不同楼的大厅里,并为每个书屋配备了一名管理员,负责整理书籍,保持书籍的整齐。这样,居民阅读就方便多了,让楼宇里飘逸

着书香。

笔者以为,居民楼宇共享书屋好在,一来通过综合利用,解决了居民文化生活缺少场地的问题;二来共享书屋柜子简单实用,花不了多少钱,容易办到。再选配一位热心公益事业

Y

有照为证

ouzhaoweicheng



周末,趁着天晴时分,不少市民选择出门游玩。2月12日,记者在市区西院湖看到,有市民直接把脱下来的外套、毛衣挂在小树丫上。此举既伤害了绿化树木,也让城市形象大打折扣。每一个人都**有责任和义务来维护城市的形象,呼吁市民不要为了己之便,毁了环境,丢了文明。

■本报记者 严洁 摄

喜闻校园“大扫除”回归

■关育兵 文 杨靖 图



通过实施劳动教育“夯基垒台”“中流砥柱”“春风化雨”“扎根落地”“同心育人”五大工程,到2022年,天津将实现学生自主负责校园环境卫

生常态化。到2023年,建成100个市级劳动教育实践基地,创建100所劳动教育示范学校,形成100门精品课程,评选1000名优秀导师,表彰

10000名劳动实践优秀学生。

(2月13日中新网)

近日,教育部在其官方网站发布2022年工作要点,其中提出,推进大中小学劳动教育,指导中小学劳动教育实验区开展工作,持续开展大中小学劳动素养发展状况监测。这是教育部对劳动教育的再次部署。

对学生进行劳动教育,需要破除一些学校出现的教师在黑板上“讲”劳动,学生在课上“听”劳动,在课外“看”劳动,在网上“玩”劳动的现象,学生没有出力流汗,学生对“劳动”的概念了解不多、理解不深,因而养成“四体不勤、五谷不分”。要破解这样的难题,需要细化劳动教育课时。还需要积极协调和引导企事业单位和社会机构服务劳动教育发展,开放劳动实践场所,为学生多样化、创新性劳动实践提供机会。此外,还需要在劳动过程中突出育人指向,做到劳动生活化、探究化。

推进劳动教育,不能忽略的,是身边的劳动资源,比如校园环境卫