



上班就“犯困” “节后综合征”怎么破

“节后综合征”是人们在长假之后，出现各种生理或心理的不适，如在节后的几天里感觉乏力、倦怠、工作效率低，甚至还会出现头晕、恶心、胃肠不适、失眠、焦虑等症状。下面几种节后综合征，你中招了吗？

节后综合征的典型症状

1. 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。在假期中，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。



2. 消化不良，肠胃不适

假期中，家里通常储备大量的美食，加上亲友间经常聚会，很多人就会陷入“美食陷阱”。在短时间里胡吃海喝、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。

3. 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，不分昼夜地沉迷于网络，这就容易引发头痛不适、眼睛发红、视物重影等症状。

4. 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。在强烈的现实反差之下，有些人会出现强烈的恋乡情结。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。

4个小妙招帮你满血复活

1. 早做准备，松弛有度

假期主要以放松为主，参加必要的社交和娱乐活动应有所节制。在假期结束前，建议预留1到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项。有条件时，还可以列出备忘清单，

单，以便休假和工作科学衔接。

2. 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，戒掉熬夜的坏习惯，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，避免日程安排得过满，一时难以适应。

3. 清淡饮食、减糖减油

假期吃了太多高能量食物，加重了肠胃的消化负担。假期后，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。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。

4. 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学习后，造成迟迟无法恢复正常工作学习状态。此时，进行一些舒缓的运动，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，助力集中注意力，积极投入工作和学习。

中医穴位按摩速解节后综合征

1. 中脘穴：中脘，属任脉，胃之募穴，八会穴之腑会。在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。可以用治胃肠疾病，有疏理中焦气机、补中益气之效。能够缓解节后暴饮暴食带来的胃肠不适。

2. 内关穴：内关穴在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，是手厥阴心包经的腧穴，能够宁心安神，理气宽胸，和胃止痛。对于失眠焦虑和胃肠不适都有较好的调节作用。

3. 天枢穴：天枢穴位于腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸。天枢穴是大肠之募穴，对于肠道运动节律具有双向调节的作用，故可改善腹胀便秘腹泻等症。

4. 足三里：位于小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上，具有补中益气，健运脾胃，扶正培元的作用。

5. 太冲：位于足背，第1、第2跖骨间，跖骨结合部前方凹陷中，具有疏肝理气，调节情志的作用。

秋裤到底啥时候穿

谚语云：“吃了寒露饭，单衣汉少见。”意思是寒露之后，天气转凉，人们需要增添衣物以保暖。有人说寒露时节就应该穿秋裤，并演绎出了《秋裤歌》。关于《秋裤歌》的版本很多，我们只看其中两首的歌词节选：

版本一：“早上看一眼温度，竟然出现了负数，翻箱倒柜寻求保护，平时为美只怕露，全身上下三尺布，可今天太冷怕扛不住……穿上秋裤就会幸福……”

版本二：“……都需要注意保暖……穿上秋裤才能迎风招展……”

就这两首《秋裤歌》而言，是奉劝大家要注意保暖，希望大家穿上秋裤，达到保暖效果，获得幸福感。

但还有一种说法叫“春捂秋冻”，意

思是到了寒露，不急穿秋裤，冻一冻会比较舒服。所以，到底听谁的……

秋冻有啥道理呢

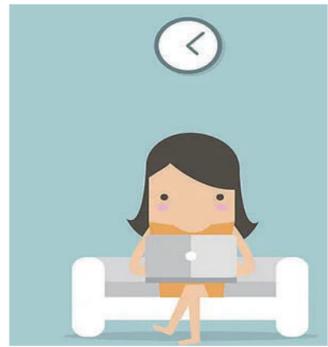
秋冻是一种通过逐渐适应秋季寒冷气候来增强人体耐寒能力、调节身体机能、提高免疫力和预防疾病的养生方法。强调在秋季气候变凉后，不要过早、过多地增添衣服，而是逐渐适应秋天的气候变化，以提高机体的抗寒能力，为即将到来的寒冷冬季做好准备。

通过适宜的凉爽刺激，有助于人体锻炼耐受寒冷的能力。这种锻炼方式可以让身体逐渐适应低温环境，减少因气温骤降而引发的感冒等疾病。

寒冷的环境刺激可以激活褐色脂肪组织的活性，增加能量的消耗和代谢率，促进身体机能的调节和平衡。

秋冻过程中，身体接触寒冷的环境会引起血管收缩，促进血液循环，加强免疫细胞的运动和代谢。此外，寒冷还可以刺激体内的白细胞、抗体等免疫物质的产生，从而增强机体的免疫能力，提高抵抗力。

看到以上这些说法，又觉得“秋冻”还是有一定道理的，这样的话，就不要急着穿秋裤。



寒露节气的气温特点

穿不穿秋裤，这是一个涉及大气温度的问题，那我们就需要先了解一下寒露节气的气温特点。

寒露时节，全国范围内的气温普遍开始下降，标志着深秋的到来。此时，人们可以明显感觉到季节的变化，从炎热逐渐转向凉爽甚至寒冷。

我国地域辽阔，不同地区在寒露时节的气温特点差异显著：

北方地区如内蒙古、黑龙江等地已进入冬季或接近冬季，气温普遍低于10℃，内蒙古北部、黑龙江北部及青海地区的气温更是低于5℃，冷空气团开始占优势，降温明显。秦岭以南地区如新疆西部、华北地区等，气温处于10-15℃之间。

华南地区如广东、广西、海南等地，虽然气温仍在20℃左右，但相比之前已有明显下降，天气凉爽宜人。海南部分地区气温在25℃以上，仍然处于夏季。白天由于太阳辐射仍较强，气温相对较高；而夜晚则因地面辐射散失热量，气温迅速下降，导致昼夜温差可达10℃甚至更多。昼夜温差显著增大。

寒露时节，风力逐渐增大，多地出现微风或有风的天气，加剧了气温的下降和昼夜温差的增大。



穿秋裤的原则

讨论到这里，那么，到底穿不穿秋

裤呢？我们要把握一些基本原则，即因人、因地、因天气而异，不能一概而论，具体情况具体对待。

因人而异

老年人由于新陈代谢减慢，身体产生的热量相对较少，同时体温调节能力也下降，因此更容易感到寒冷，需要更早地穿上秋裤。年轻人由于新陈代谢旺盛，身体产生的热量多，对寒冷的耐受力相对较强，不需要过早地穿上秋裤来保暖，避免病情加重。

对于病人，要特殊对待，比如患有风湿性关节炎、静脉曲张等腿部疾病的人，由于疾病本身的影响，腿部对寒冷的敏感度增加，因此需要更早地穿上秋裤来保暖，避免病情加重。

经常在户外工作或活动的人，由于接触到的冷空气更多，需要更早地穿上秋裤来保暖。

因地制宜

虽然同是寒露节气，但我国地域辽阔，按照大气温度的划分标准，我国大部分地区已经进入秋季，但季节的推进速度和深度存在明显的地域差异，东北地区和华北地区已经步入深秋甚至初冬，而南方地区则仍处在秋季的中后期。处于冬季气温的西藏、漠河等地不仅要穿秋裤，还要穿更厚的秋裤抵御寒冷，而海南和台湾别说穿秋裤，穿短裤也没有问题。

因天气而异

寒露时节，冷空气活动频繁，如果出现寒潮大举南下的天气，气温会出现骤然下降的情况，此时，就要根据天气变化适时地穿上秋裤，注意保暖。

基本原则

穿秋裤，要掌握一些基本原则：随着秋季气温逐渐下降，当感觉到腿部或膝盖部位有凉意时，应及时穿上秋裤，防止寒冷空气直接侵袭腿部，引发不适或疾病。

选择秋裤时，应优先考虑穿着的舒适度。秋裤的材质应柔软、透气、吸湿性好，避免对皮肤造成刺激或不适。尺码也要合适，不宜过紧或过松，以免影响血液循环或行动自如。

秋裤的厚度应根据气温变化和个人体感来选择。初秋时节，气温尚高，可以选择较薄的秋裤；随着气温进一步下降，再逐渐换上稍厚的秋裤。避免过早或过晚穿秋裤，以保持身体的舒适度和健康。

在搭配外裤时，应注意颜色的协调和款式的匹配，避免过于突兀或影响整体形象。

秋裤作为贴身衣物，容易沾染皮屑、灰尘等污物，应定期更换清洗，保持清洁卫生。特别是在出汗较多或运动后，应及时更换清爽的秋裤。

蔬菜“佛手瓜” 有助于抗衰老

说到瓜，大家首先会想到西瓜、黄瓜、南瓜等等，较少有人会先想到佛手



瓜。对于佛手瓜，一些人不但没见过，甚至都没听过。今天，我们就来了解一下佛手瓜。

佛手瓜的营养如何

佛手瓜也叫安南瓜、寿瓜、拳头瓜，因其果实中有五条棱卷曲，看着像“佛手”而得名。

佛手瓜有绿皮佛手瓜和白皮佛手瓜，其中绿皮佛手瓜种植较为广泛，也比较常见，既能直接生吃，又可做蔬菜烹调食用。佛手瓜实心无籽，可食率为100%，水分含量高达94.3%，炎热的天气里吃上一个，既补水又解渴。

佛手瓜不仅水分含量充足，其营养成分比如膳食纤维、维生素B2、硒、叶酸含量都不错。



1. 膳食纤维

在“瓜”字辈的水果里，佛手瓜的膳食纤维含量还算可以，这对增强饱腹感、促进胃肠蠕动、维持肠道健康方面很有帮助。佛手瓜的不溶性膳食纤维为1.2克/100克，是西瓜和哈密瓜的6倍，木瓜和白兰瓜的1.5倍，是黄瓜的2.4倍。

2. 维生素B2

在佛手瓜所含有的B族维生素中，维生素B1的含量不是很突出，仅为0.01毫克/100克，和西瓜的不相上下(0.02毫克/100克)。但它的维生素B2含量为0.1毫克/100克，是西瓜的2.5倍，苹果的5倍，即便是和蔬菜中的苦瓜(0.03毫克/100克)相比，佛手瓜的维生素B2含量依然高出不少。



3. 矿物质

硒是人体必需的微量元素，参与调节甲状腺功能、新陈代谢、血液循环，也能维持正常的免疫功能。在民间，佛手瓜被誉为“蔬菜中的硒库”，它的硒含量高达1.45微克/100克，比绝大多数常见蔬菜都要高，比如西瓜、哈密瓜、苹

果、桃子、黄瓜、南瓜的硒含量分别为0.36微克/100克、1.1微克/100克、0.1微克/100克、0.47微克/100克、0.38微克/100克、0.46微克/100克。

4. 叶酸

有数据显示，新鲜的佛手瓜叶酸含量高达93微克/100克，是苹果的15倍。吃上200克新鲜的佛手瓜，就能满足一般成年人每天叶酸需求量的47%了。

5. 黄酮类化合物

佛手瓜中含有丰富的黄酮类化合物，具有抗氧化抗炎的作用，有助于清除体内多余的自由基，还有助于降低血脂和胆固醇，预防动脉粥样硬化和其他慢性病。

不同颜色的佛手瓜中，绿皮佛手瓜抗氧化作用和清除自由基的能力更强。

佛手瓜怎么吃

佛手瓜汁水丰富，口感鲜甜，最简单的吃法就是洗干净了之后直接吃。

此外，也可以用来做菜。切片或切丝、荤炒或素炒、凉拌或做汤都可以，还能涮火锅，也可以包饺子、包子做馅，还能做咸菜、泡菜。



佛手瓜一般秋季上市，在整个生长期中，基本无须喷施农药防治病虫，基本属于无公害蔬菜，食用时最好选择幼果，果肩部光泽并且果皮表面沟较浅的佛手瓜质量和口感较好，如果皮鲜绿色、细嫩、未硬化为佳。

佛手瓜如何贮藏

佛手瓜属于非呼吸跃变型果实，比较耐贮藏，只不过佛手瓜的外皮较薄，一不小心就会损坏，并且也比较怕低温，贮藏温度太低易发生冷害，这种情况下就比较容易腐败变质。

有研究显示，佛手瓜在8-10℃条件下贮藏状态较为稳定，能更好地抑制果实的失重率。新鲜的佛手瓜在8-10℃的环境下可贮藏5-6个月，且风味基本不变。也有研究提到，佛手瓜最适贮藏温度为2-5℃，高于10℃易发芽或发生霉烂；低于-2.5℃会发生冻害，出现烂瓜。

有经验的人会将晚秋时采收完好的佛手瓜放在陶缸内贮藏，温度保持在5-10℃，一般可以贮藏到第二年清明。如果这期间有发芽的佛手瓜，去芽之后还可以继续吃，瓜肉仍然清甜爽口。

来源：学习强国、科普中国等

声明

郭志刚(身份证号:140602197703092019)于2024年9月8日交朔州华瑞地产购房订金壹万元(10000元)收据单不慎丢失,房屋地址:朔州市华瑞金悦府小区3-3-601,现声明作废。

周继不慎将周嘉璐的《出生医学证明》丢失,编号:L140510637,现声明作废。

刘艳峰(身份证号:140602198404060521)不慎将江锐鑫的《出生医学证明》丢失,编号:L140398989,现声明作废。

朔州市住房公积金管理中心关于灵活就业人员参加住房公积金制度相关政策的通告

广大市民：

按照住房和城乡建设部住房公积金监管司《关于进一步完善灵活就业人员参加住房公积金制度试点工作推进机制的通知》要求，朔州市住房公积金管理中心结合我市实际，于2023年12月8日重新修订印发了《朔州市个体工商户、自由职业者缴存和使用住房公积金实施办法》，将新市民、个体工商户纳入住房公积金制度范围，进一步促进新市民、青年人稳业安居，现将相关政策通告如下：

一、灵活就业人员范围

《住房公积金管理条例》规定应缴范围之外，年满16周岁未达法定退休年龄，在本市以个体经营、非全日制、新业态等方式灵活就业的具有完全民事行为能力或视为完全民事行为能力的人员。

二、灵活就业人员缴存登记、账户

设立

灵活就业人员可通过朔州市住房公积金管理中心下设的(县)市区管理处、银行服务网点申请开立个人住房公积金账户。

申请开设个人住房公积金账户时，需携带本人有效身份证件和在工、农、中、建、交五家国有银行其中之一办理的一类借记卡，签订《缴存使用协议》。

灵活就业人员缴存住房公积金只能有一个正常缴存账户。申请开设缴存账户时，未在全国任一住房公积金管理中心开设住房公积金账户，或原有个人住房公积金账户已封存或注销。

灵活就业人员开设个人住房公积金账户后，应按《缴存使用协议》约定，自账户设立的当月起缴存住房公积金，不可补缴账户设立之前的住房公积金。

灵活就业人员住房公积金月缴存额

在严格执行“限高保低”政策的基础上，月缴存额按500元、1000元、1500元定额标准自主选择缴存。

三、灵活就业人员享有的权益

个人缴存者享有与在职职工同等权利，提取、贷款均按照我市统一的住房公积金提取、贷款政策办理。灵活就业人员缴存的住房公积金属缴存人个人所有。灵活就业人员在办理住房公积金贷款后，个人账户内的存储余额仅可用于偿还住房公积金贷款本息，在贷款本息未结清前不得以其他任何形式提取。

灵活就业人员按照政策规定缴存住房公积金无需任何费用；我中心从未委托或授权任何第三方服务机构、中介公司、中介人员从事有偿代办、加急加价办理缴存住房公积金业务及其他业务；如遇“黄牛”“黑中介”等违法违规有偿代办的现象，请坚决抵制并立即举报。

四、业务办理网点

市区及朔城区
地址：朔州市朔城区市府西街6号(市政府对面建设银行东业务大厅)
电话：0349-2229914
平鲁区管理处
地址：平鲁区平阳西街15号政务大厅一楼西大厅
电话：0349-6074365
山阴县管理处
地址：山阴县青年西街中国银行办公楼一楼西大厅
电话：0349-7070365
应县管理处
地址：应县四环路西南角应县政务大厅公积金窗口
电话：0349-5024365
怀仁市管理处
地址：怀仁市怀安大街中国银行办

二楼公积金大厅

电话：0349-3040365
右玉县管理处
地址：右玉县玉林西街政务大厅二楼(县公安局西侧)
电话：15364697788
住房公积金制度是一项政策性住房保障制度，朔州市住房公积金管理中心将多措并举加大宣传力度，不断扩大灵活就业人员参加住房公积金制度的知晓度，提升公积金制度的影响力，通过把灵活就业人员纳入住房公积金制度的支持范围，进一步激发更多灵活就业人员缴存住房公积金的积极性、主动性，共享住房公积金制度改革发展成果。请广大新市民踊跃参与，更好实现对美好生活的向往。
朔州市住房公积金管理中心
2024年10月10日