

节后上班第一天 你是满腹牢骚还是满腔热血? 专家建议: 调整作息和饮食 应对节后综合征

昨天是新年上班第一天,一下子从“长假模式”调整到“上班模式”,不少白领一下子难以适应。微博上更有图文并茂的漫画,“锄禾日当午,上午好辛苦,上完一上午,还要上下午,不上没钱花,心里更痛苦,为了好日子,辛苦就辛苦。”昨天,“80后”白领丁小姐向青年报记者吐槽,自己所在的办公大楼的中央空调、WIFI不约而同“罢工”,也患了“节后综合征”。

青年报首席记者 范彦萍

吐槽派:上班前一天竟然失眠了

在事业单位工作的丁小姐昨天透露说,上班第一天,办公室出现了断电没空调,断网没WIFI的“趣闻”。“我们办公的地方一楼是办公室,负责对外窗口,二楼是工作人员办公室,偏偏二楼的中央空调坏了。整整一整天我和同事都想着各种取暖的办法,我抱着热水袋,我同事拿着茶杯不敢放手,羽绒服、大衣都不敢脱。到了下午我们刚刚上班,突然发现网不好了,WIFI显示已经连接,但括号里显示‘不可上网’,消息也发不出去。我们都在调侃说,连空调、WIFI都患了‘长假综合征’,不想上班呢。”

丁小姐告诉记者,其实自己在春节长假期间的作息还算是正常,每天凌晨0点到0:30入睡,早上七八点就醒了。但醒来后,她并没有下床,而是躺在床上看书看电视。“今天上班第一天有点懵懵的,明显还没缓过神来。我一个同学和我商量,是不是请一天年假,一个人去看《流浪地球》。我对她说,今年开工第一天是星期一,即便请假了接下来还要上班,不如面对现实,放弃休假,进入上班模式。”

“我怀疑自己是不是患上了上班恐惧症,长假里我最晚凌晨0点睡,但昨天想到今天要上班我竟然到了凌晨2点才睡着。”1983年出生的白

领纪先生透露,自己刚换了工作,在新的工作岗位一定要好好表现。年前一大堆活积到了年后,上班第一天领导就布置了很多任务。

另一位白领赵先生在朋友圈调侃说,“世界那么大,我还没看够。春节那么短,我还没玩够。工作那么累,我还没歇够。假期就在眼睛一睁一闭中结束了!”

无独有偶,上班第一天抱怨的帖子如潮水般涌来。记者在微博上看到,不少网友吐槽上班收心需要缓冲。网友“易辩王茹”说,“上班第一天,工作就有这么多。本来还想悠闲地收拾桌子整理案卷的。我上司一会跟我说这个事情优先研究,一会又打电话说先干另外一件,然而,我的顾问单位还在时不时地来催合同。”网友“我家泰迪叫灿灿”吐槽说,“上班第一天头疼欲裂,无心工作,长这么大头一次过这么短的寒假。”网友“雞排飯啊加個蛋”抱怨说,上班第一天终于感受到什么叫假期综合征了。

网上的漫画贴和表情包也不失时机地推出了自嘲版,甚至还有“新唐诗300首上班第一天版”问世,“但使龙城飞将在,初六一起就上班——王昌龄”“夜阑卧听风吹雨,铁马冰河去上班——陆游”“郎骑竹马来,扭头去上班——李白”……

励志派:休息是为了更好地投入工作

昨天,青年报记者进行了一个微调查,发现不少白领爱假期更爱工作。从事收纳工作的辜小姐吐露了自己的真实想法,“我希望假期不要停止工作,不然不适应。相较春节,我更希望上班,节奏乱了,假期停下来就不想工作了。”

虽然觉得假期挺好,但似乎开工也有开工的好处,让“80后”白领黄先生期待的是,关了四五天的健身房终于重新开张了,上班第一天下班后他迫不及待地直奔健身房。“之前2个月我瘦了15斤。一定要保持战果,不能因为春节而懈怠了。”

长期单身的万小姐长假期间几乎推掉了所有走亲访友的活动,生怕被七大姑八大姨念叨终身大事。“最

讨厌走亲访友了,但不能阻止亲戚上门。当长辈对着你唠叨的时候,我真恨不得赶快去上班。耳根清净比什么都重要。”

另一位工作狂Penny体验了一回彻彻底底的“葛优躺”。最厉害的一天她一天睡了十几个小时,把各种喜欢的零食堆放在床头,饿了就起来扒两口,然后倒头继续睡。在她看来,过年休息得好,才能为身心充电,才有精力投入下一阶段的工作中。所以她放纵自己吃喝玩乐,尽情看书、看片,日子过得分外滋润。

“90后”“上班新人”小陆则称上班首日“虽然很忙,但很开心。那么长时间没工作,还挺怀念那种忙忙碌碌的感觉的,人大概就是这样。”

拉仇恨派:春节长假连着年假休个痛快

在调查中,记者了解到也有一些白领的公司采取了人性化操作模式,推迟上班时间。这让他们得以冷眼旁观那些首日上班族,淡定地表示自己仍在“休假模式”。

从事新媒体工作的杨先生选择春节长假合并年假,继续休息一周,

自己仍在老家与亲友欢聚。白领杨小姐则在朋友圈晒:“我还没上班。”

错时休假的戎先生在朋友圈调侃,“过年的七天里,你们各种显摆,我一声没吭。今天你们都上班了,而我还在休息,现在是不是该轮到啦……哈哈”。



周培骏 绘

[专家建议]

调整生物钟,尽快适应工作节奏

一转眼,春节长假就过去了,昨天起,大部分单位都恢复了正常工作。面对长假过后重新开启的新生活,许多白领恐惧上班、厌倦上班,而且提不起精神,上班的工作效率低,头昏脑胀,没有任何食欲……

对此,专家表示,这些都是“节后综合征”的症状,市民必须早睡早起,调整生物钟,尽快适应工作节奏。

上班首日昏昏沉沉,肠胃不适

市民王女士在本市一家外企工作,平时工作压力大、节奏快,还经常需要加班熬夜。今年春节,王女士彻底给自己放了个假,只休息不谈工作,其间她还带着孩子去杭州玩了三天。但是,春节很快就过去了,一下子从休息状态切换到工作状态的让王女士感觉有些痛苦不堪。

除了心理上的不适应外,假期结束后不少白领身体上还出现了不适症状。市民张先生告诉记者,整个春节长假就是和不同的亲戚、同学聚餐。每天都是大鱼大肉,加上还要喝不少酒,导致胃肠功能紊乱。昨天是上班首日,张先生胃部感觉不舒服,毫无食欲,一整天只喝了一碗粥。

节后勿“过度节食”“纯素饮食”

对于节后饮食调理,岳阳中西医结合医院营养科中级营养师袁春华认为,饮食调整要按时按量,均衡搭配,清淡为主,千万不要走进“过度节食”“纯素饮食”等极端的饮食状态。

春节期间人们往往摄入过多的蛋白质和脂肪,加重了代谢负担,这也是人们易于感到“积食”的主要原因。所以,节后的饮食结构应该适当降低蛋白质摄入,并以清淡为主,让已经不堪重负的胃肠道休息调整。主食要以谷类粗粮为

主,可以适当增加玉米、燕麦等杂粮,要注意增加深色蔬菜的比例,荤菜要尽量采用清蒸水煮等方式烹调。

专家建议可在三餐中多选择食用粥和汤,平时也要注意多喝水。可以多吃新鲜的绿叶蔬菜、水果、小米粥、阳春面等,足够的水分可加快胃肠道蠕动和新陈代谢,减轻肠胃负担。

此外,节后可在膳食中适当增加有辛温发散作用的葱、姜、蒜、香菜等调味蔬菜,可增进食欲、助春阳,还具有杀菌防病的功效。

除了饮食,还需做好精神调节

七天长假之后,不少人会感觉厌倦,提不起精神,上班的工作效率低,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等症状。对此,市精神卫生中心精神科副主任医师陈剑华表示,这就是平常说的“节后综合征”。

那么,如何才能如何尽快摆脱这些症状满血复活?专家建议,首先,要尽快调整作息,放松心情。快速恢复体力的最佳方法是补足睡眠,上班、上学后要做到早睡早起,起居有序。下班后早点回家,尽量不要参加应酬或娱乐活动,避免继续亢奋,不要再熬夜。睡前洗个热水澡或泡泡脚,再喝杯热牛奶都有助于睡眠。

再次,要适度运动,缓解压力。可以在下班后进行自己喜欢的运动,如慢跑、游泳、跳舞、羽毛球、广场舞等,使疲劳的身体得到积极休息,更有活力地开展节后工作。

此外,节后两三天工作强度不宜过大,适当地犒劳自己。先把必要的简单的工作做完,不要给自己太大压力,避免出现焦虑、抑郁等问题,给自己角色转换的缓冲期。

青年报记者 顾金华