



有人说最短的距离，就是从假期开始到假期结束。“没有一点点防备，也没有一丝顾虑，春节小长假就没有了，说走就走了，一个招呼也没有打。”与同事道别时说的新年祝福还在耳边，为何今天又见面了？过去的七天里，我们吐槽过春晚、集过五福、抢过红包、呼呼大睡到天荒地老、被七大姑八大姨轮番“问候”……就这样不知不觉，春节的激情散去了，等待我们的是逐渐回归原位的生活。而“节后收心”无疑是一个老生常谈的话题。不管是收假第一天的“收心会”还是工作中领导的叮嘱，都会反复强调，要尽快调整心态，把心思放到工作中来，要“要在岗在位在状态”。

虽然与以前相比，收假不会再出现那种到了上班时间，依然“门紧锁、人不见”的情况。但就实际来看，“假后综合征”还有着程度不同的表现，部分机关工作人员，虽然人到岗到位了，但“人在曹营心在汉”，上班心不在焉，无法进入状态。

文/本报记者 李善鸿
图/本报资料

节后收心宝典

专治各种“不想上班”

A “节后综合症” 让上班族有诸多不适

春节长假在不知不觉中画上了句号，大部分人要正式投入到学习、工作当中。也许还有些人觉得假期没有休息够，没心情上班，甚至还有茶饭不思、身心俱疲等状况，其实，这就是所谓的“节后综合征”。

而节后综合症在快节奏的现代都市生活中很常见，尤其是在上班族，白领人群中非常普遍，假期过后都会出现不同程度的症状，虽然一般情况下不会引起强烈的不适，继而无法维持正常的生活和工作，但无论是从人们的心理还是生理方面，状态的混乱或者失调，比如说睡眠的紊乱，体重增加，便秘或肠胃不适，皮肤粗糙等等，都是比较困扰的事。

“‘节后综合症’是人们在长假，特别是国庆、彝族年、春节之后的各种生理或心理的表现。假期结束后上班或上学，从松懈的状态突然又要恢复到紧张的、有规律的状态，人们容易出现一些生理或者心理上的不适，产生紧张情绪。”凉山州心理咨询研究所心理咨询师朱琳介绍说，如在节后的两三天里感觉厌倦，提不起精神，上班的工作效率低，甚至会不明原因的感觉恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等，上班族难以进入很好的工作状态，孩子无心为学习做准备，那么就有可能患上了“节后综合症”。

据朱琳介绍，节后综合症也叫富贵症。长假期间很多人容易忘记平时对自己的约束，熬夜、暴饮暴食等，睡眠规律、饮食规律一旦被打乱，便秘、长痘、油脂分泌过多很正常，而腹泻在过节中更是常见。

“节后综合症的罪魁祸首是熬夜。”朱琳说，熬夜，在假日里几乎不可避免。好友相邀聚会，觥筹交错中彻夜长谈、K歌、宵夜……时间在一片欢乐声中飞过，不知不觉，你有可能已经连续几天在过着昼夜颠倒的生活。导致了睡眠紊乱，之后可能会恐惧上班。

验。“春节”长假由于生活规律和节奏变化，总觉得浑身乏力、厌食，处于亚健康状态。

家住西昌市长宁小区的徐小强说，他在本地一家私营企业上班，平时跑业务忙得不亦乐乎，打算趁春节长假好好放松一下心情，但朋友相聚应酬不断，春节长假过得比上班还累。假期里每天都是早出晚归，也没有怎么陪伴自己的家人，长假明天就结束了，无论从身体上还是心理上，他都觉得还没缓过神儿。

“在春节假期里，从假期开始的第一天，每天都睡得比较晚，早上醒来的也比较晚，而且，父母也因为放假而没有太多的督促我。明天假期就结束了，早上根本听不见闹铃声，真怕上班第一天就迟到。”上班族杨静对记者说，在假期的最后一天都还在赖床，真的担心自己上班的第一天会不适应。

“平日里上班，全身心都一直处于紧张的工作当中，而假期中，身心处于放松状态，节后上班的那几天甚至一周真的提不起兴趣，身心都很疲惫一时很难调整过来，很容易就会产生焦虑情绪。”上班族罗云觉得自己也患上了“节后综合症”。

上班族李亮也表示节后上班真的是很痛苦的一件事，特别是每天早上起床就是一件特别不容易的事，即使定了闹钟也不管用。“虽说上班不太忙，但是每天要做的事情也比较繁杂，而且也不能出一点差错。所以不管怎样都一定要努力地将自己的生物钟调整回来。”

一段时间，会有明显改善。

补充睡眠合理安排作息，让自己的生活有规律。常言说“早睡早起身体好”，尤其是老年人，肌体调节功能减退，节日期间更要注意保持良好的生活规律。

及时清理肠胃。假期吃得丰富，过后要注意调整饮食结构，不要吃得过于油腻，以免对肠胃造成更大的负担。定时饮食，多喝茶多吃水果，多吃新鲜的绿叶蔬菜、稀饭、咸菜等“清火”食品，还可适当吃一些健胃消食片或山楂片，尽量吃清淡一点的饭菜，让已经“不堪重负”的胃肠得到休息。

上班族要学会自我消除负面情绪。可用微博、微信等方式与大家分享节后的焦虑状态，平和面对节后生活。并抓紧时间自我调节，规律睡眠、饮食，从生活内容到作息时间都做出相应的调整，把自己的心理调整到工作状态上。一旦出现紧张、忧虑、厌倦的不良心态，不要着急，可以每过几个小时进行一次慢而深的呼吸运动，晚上争取早睡。

朱琳提醒大家，七天长假过后，要及时转换角色，让自己从无序的假日状态回到正常的生活中。为了尽快恢复体力，可适当进行体育运动，如散步、做操、跳绳、打太极拳等，这样可有效地解除疲劳、恢复精力，增强身体的免疫力和抵抗力。

如果还有失眠的现象，朱琳建议可以提前半小时喝点牛奶，泡泡脚，放松下来，尝试让自己慢慢恢复睡眠规律。对于失眠情况较严重的人，她建议节后先到医院做检查，看血糖控制如何，肝功能如何，如果只是失眠、便秘、肠道问题，就不必过于担心，只要让自己回到规律生活状态就行了。

C 节后收心先调整身心 消除恼人的“节后综合症”

春节长假已经结束，大部分人又重新回到了自己的工作岗位。但是，对于再次走进办公室的人来说，往往会发现自己提不起工作的兴趣，坐在办公桌前，却不想工作，头昏脑涨，做什么都心不在焉，总觉得很疲倦，心情也很烦躁。针对“节后收心难”，朱琳建议需要从饮食、锻炼、睡眠等身心各个方面进行调适，坚持做

快扶我起来，我要上班



B 节后收心难 上班族有说不完的烦恼

对于上班族和学生族来说，“节后综合症”并不陌生，每次长假结束后，都会“烦恼”一次，春节假期的结束，尤其对于上班族的身心来说都是一次莫大的考