



你有没有不想上班、不想上学、不想起床？ 从“假期模式”切换到“工作模式”不适应？ 应对节后综合征，看指南



春节假期结束，你有没有不想上班、不想上学、不想起床？从“假期模式”切换到“工作模式”还不太适应？如何调整？

什么是“节后综合征”？

长假后，出现失眠、疲乏无力、精力不集中、情绪不太好等现象，甚至有些人会感觉心慌胸闷，从而影响工作和生活，这就是“节后综合征”。哪些因素会导致“节后综合征”？专家提示，如果您出现下面几种表现，就需要引起注意了。

■睡眠紊乱。假日期间，身体缺乏充足的休息，人体生物钟被打乱，睡眠紊乱就会找上门。

■手机沉溺。假期长时间刷手机，不仅会过度依赖手机，还会因长期低头或久坐，引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。

■疲劳焦虑。节后可能会出现抑郁、烦闷等心理问题，还会出现注意力不集中、精神紧张、疲乏无力等情况。

■肠胃紊乱。假日里大吃大喝过后，有人可能会出现胃负担重、消化不良，导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

“节后综合征”如何调整？

从医学角度来讲，“节后综合征”并不是严格意义上的病症。如何调整才能元气满满地投入到节后的工作中？

■调节睡眠生物钟

北京安贞医院睡眠医学中心主任医师谢江表示，在假期后半段，要有意识地去限制睡眠，不要让睡眠过长，避免出现“星期一综合征”（即上班前夜睡不着，到工作那天就非常疲劳的状态）。

■节后上班不在状态，应该怎么办？

首都医科大学附属北京安定医院临床心理病区主任刘竞介绍，假期后刚开始工作时，难免会出现一些心烦意乱，或觉得注意力不够专注、记忆力下降、工作效率不高的状态。此时，可以通过放松、正念冥想、闻香，还有其他的一些运动，来调整状态。

如何帮孩子“收心”？

对于儿童青少年来说，假期使用电子产品的时间增加，“节后综合征”的情况相对更明显。

儿童青少年“节后综合征”的表现主要为头晕、头痛、胸闷、气短、恶心、呕吐等症状，还有一些儿童青少年出现入睡困难、情绪低落。

首都医科大学附属北京儿童医院精神科副主任医师李瑛表示，“节后综合征”比较严重的孩子往往伴随电子产品使用过多的情况。帮助这部分孩子调整情绪，很重要的一步是帮助他们缩短电子产品的使用时间。

李瑛介绍，在电子产品使用上，从心理角度的建议一般是替换策略，创造更有趣的时间，去占用电子产品的使用时间，而不是强有力的管控。帮助孩子减少电子产品的使用时间，一定要循序渐进。在初期，家长可以寻找一些适合孩子观看的纪录片，陪伴他们一起观看。经过三到五天的调整，大部分孩子都能消除“节后综合征”的症状，适应规律生活。

警惕“心脏综合征”

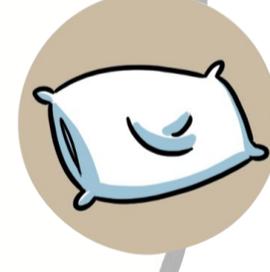
假日期间，饮食的不规律和作息的颠倒等问题，除了会容易患上“节后综合征”，还有可能会加重心血管负担。因此，假期休息还要警惕另一种综合征——“心脏综合征”。

专家提示，假日“心脏综合征”有多种多样的表现，可能出现心慌、胸闷、憋气，大部分人是由于疲劳和生活节奏改变引起的。此外，对于患有心脏疾病的人，要合理安排作息，避免加重心血管疾病发作的几率。

专家介绍，通过改善生活方式或许能让症状在短期内消失，如改善睡眠、清淡饮食，少饮酒不酗酒等。

对于有心脏疾病的患者来说，哪怕是熬夜，都可能会使得疾病变得更加严重。假日期间，更应该合理安排作息，规律服药。如果通过改善不良习惯，症状不能得到缓解，则要及时就医。

据央视



今要闻

记者感受新时代山乡巨变
“乱石岗”上开出“幸福花”



我老家双龙镇，位于巫山县小三峡深处，曾是重庆18个深度贫困乡镇之一。但现在，它成为“重庆市宜居宜业和美乡镇”，其中白坪村还获评“中国美丽休闲乡村”。

老家日新月异，但变化最大的还是人：“石上生花”景区创办人刘小红、老支书赵长华、返乡创业的王大军……他们正以对家乡的满腔热爱，贡献着自己的力量。

03版

文体汇

突破90亿元1.76亿人次位列全球第一
电影春节档缘何如此火热？



据灯塔专业版数据，截至2月4日13时30分，2025年春节档（1月28日—2月4日）上映新片总票房（含点映及预售）突破90亿！创下新的历史纪录。截至2月4日下午1点28分，2025年春节档总观影人次突破1.76亿，超2024年春节档总观影人次，刷新中国影史春节档观影人次纪录！《哪吒之魔童闹海》《唐探1900》《封神第二部：战火西岐》分列春节档票房榜前三位。

此外，2025年中国电影市场累计票房超北美票房成绩，位列全球第一。

06版

黄葛树纪实

在央视春晚重庆分会场惊艳亮相
开州瑞兽金狮年龄两千多岁



重庆开州瑞兽金狮，在2025年央视春晚重庆分会场绽放华彩。金狮的每一次舞动，都宛如璀璨烟火，流光溢彩，夺目耀眼，惊艳了全球观众。金狮跃动间，蓬勃活力与祥瑞之气弥漫四周，中国传统文化之精髓在狮步中翩翩起舞，传遍大江南北。

开州瑞兽金狮在春晚的惊艳亮相，不仅是重庆非遗瑰宝无穷魅力的展现，更是文脉传承与精湛技艺的生动体现。它生动地诠释了重庆的城市精神，在传承与创新完美融合中彰显重庆深厚的文化自信。

07版

