

如何应对“节后综合征”?

本报记者 李嘉

国庆、中秋假期结束,不少人会出现莫名的倦怠感,提不起精神,内心隐隐感觉到焦虑,整个人困倦不已,甚至出现明显的睡眠障碍或抑郁情绪。其实,这些都是“节后综合征”的表现。

什么是“节后综合征”

专家介绍,很多人长假以后会出现失眠、乏力、精力不集中、情绪不好,甚至有人心慌胸闷,严重影响工作和生活,这就是“节后综合征”。

专家提示,如果出现下面几种情况,就要注意了。

睡眠紊乱。假期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、腰痛等不适。

疲劳焦虑。节后可能会出现抑郁、烦躁等心理问题,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”该如何调整

专家表示,假期即将结束时,“终点效应”容易引发人们内心的遗憾。从医学角度来讲,“节后综合征”并不是严格意义上



的病症。

在节日的后半段,知道自己要开始工作了,就要有意识地去限制睡眠,不要让睡眠过长,否则会出现“星期一综合征”,就是上班的前一夜睡不着,到工作那一天就非常疲劳。

节后上班不在状态,应该怎么办呢?专家介绍,可以通过放松、正念冥想、闻香、运动,来调整状态。

假期饮食的不规律和作息颠倒等问题,除了会让人患上“节后综合征”,还可能加重心血管的负担。因此,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”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。

通过改善生活方式,比如改善睡眠,吃得清淡一些,少饮酒不酗酒,这些症状会在短期内消失。

有心脏病的人,如何避免患上“心脏综合征”?专家提示,对于患有心脏病的人,要合理安排作息,避免加重心血管疾病发作的概率。

假如已经有了心脏病,比如有冠心病、房颤、心力衰竭,可能熬夜就会使这些

疾病变得更加严重,所以一定要警惕。

如何帮孩子“收心”

儿童青少年“节后综合征”的表现主要有头晕、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。

如何缓解儿童青少年“节后综合征”?医生介绍,“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使用时间。

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,占用电子产品的时间,而不是强有力的管控。

还有一个比较常见的现象,爸爸妈妈玩手机的时间比孩子还要长,这时候很多小朋友就会说“你们怎么也玩”。其实有一些小技巧,比如,可以创造一些亲子时光,拿一个布袋把所有家庭成员的手机都收起来,两个小时都不碰电子产品,创造一些面对面的互动,比如玩游戏、做运动,这样对孩子的心理健康非常有益。

专家还介绍,帮助孩子减少电子产品的使用时间,一定要循序渐进,不要一刀切。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。

市中心医院肿瘤科

医患情深暖中秋

本报讯 记者李嘉报道:近日,市中心医院肿瘤科二病区举办“月满中秋,情暖医患”患教会,传授肺功能锻炼技巧,拉近医患距离。

活动伊始,医生贺娇以“肺部功能锻炼”为主题,用通俗语言讲解肺部功能与肿瘤康复的关联,详细拆解腹式呼吸的节律掌控、缩唇呼吸的动作要领,并现场示范。

游戏环节,患者分组围坐,比拼规定时间内吹小球的高度与稳定性,抢夺“缩唇呼吸缓解哪些不适”“何时开始肺功能锻炼最佳”等问题,让专业知识变得生动有趣。

在病友活动角,缓解了医护人员折好的千纸鹤,护士长鲁丽娟说:“这些千纸鹤象征生命与希望,承载着我们的心意,请一定要保持康复信心!”

活动尾声,医护人员为每位患者送上定制月饼,贺娇“一对一”指导患者肺功能锻炼细节。

该院肿瘤科二病区有关负责人表示:“希望患者过一个温暖的中秋节,让健康知识真正深入人心。”

市第一人民医院

举行大型公益义诊活动

本报讯 记者李嘉报道:近日,市第一人民医院以“服务百姓健康行动”为主题的大型公益义诊活动在市人民广场举行。

活动现场设立了涵盖中医、消化内科、心血管内科等十大专业领域的义诊台,满足不同年龄段居民的多层次健康需求。

晚上6点,滨河社区、白茶社区、万

年路社区、温泉社区等社区的居民有序前往对应专家诊台进行免费咨询和基础体格检查。

专家们耐心倾听居民的健康困惑,提供专业的诊疗建议和健康管理指导。对于有需要的居民,专家们视情况开具处方,居民可凭处方在发药处免费领取药品。

现场还设置了血压测量和血糖监

测点,由专业护士为居民提供快速、准确的检测服务。用药咨询台前,药师为居民解答关于药品用法、副作用及注意事项等问题。

此次义诊活动服务社区居民300人次,为市民搭建了便利的健康咨询平台,用实际行动传递对市民健康的关怀,提升了居民的健康获得感和幸福感。

湖科附二医院精卫中心

为患者筑起“安康防线”

本报讯 记者李嘉、通讯员唐玉梅报道:9月30日,湖北科技学院附属第二医院精神卫生中心四党支部携手咸宁义工协会,以“白衣化月光,照见安康路,爱与守护共此时”为主题,为老年病区的病友们举办了一场温馨的国庆、中秋节日庆活动。

包饺子、绘画、唱红歌……医护人

员与义工们用行动将“守护”二字揉进饺子的鲜香里,画进长卷的色彩中,唱进爱国的旋律里,义工们细致入微的志愿服务让团圆的暖意与家国的荣光,浸润每一位患者的心田。

“对于老年病区的患友来说,陪伴与关怀和治疗同样重要。”该院精神卫生中心四党支部书记徐美荣表示,这次党

建公益活动,不仅为患者营造了节日氛围,更让他们感受到来自社会的温暖。

该院精神卫生中心四党支部与义工协会将继续秉持初心,以更优质的服务、更贴心的陪伴,守护老年患者的健康与幸福,同时,将联合社会各界,开展更多此类活动,用爱心与专业为患者筑起“安康防线”。

孩子餐盘里的“隐形视力杀手”

提到保护视力,家长们都知道要让孩子少吃糖,却往往忽略了餐盘里那些看似“常规”的食物可能比糖果更伤眼。

这三类食物会影响孩子视力

过度加工的“精制碳水”:白面包、蛋糕、饼干、速冻饺子皮……这些常出现在孩子早餐或零食里的精制碳水,在加工中去掉了麸皮和胚芽,只剩高淀粉的胚乳,进入人体后快速分解为葡萄糖,让血糖骤升骤降,刺激胰岛素大量分泌,引发“胰岛素抵抗”,促使眼轴异常增长。长期高碳水饮食的孩子,眼轴年增长比均衡饮食者快0.2毫米(相当于60度近视);精制食品几乎不含

B族,会加剧视觉疲劳。

食用高盐高钠食物:腌肉、酱菜、火腿肠、方便面……这些孩子爱吃的“重口味”食物,藏着大量隐形盐。高盐饮食会让眼球内房水渗透压升高,晶状体和玻璃体脱水变凸,造成“暂时性近视加深”,长期如此会变成“永久性”;加速钙流失,而钙是维持眼球壁坚韧度的关键,眼球壁变脆弱,眼轴增长会更快。

过量食用辛辣刺激食物:辣条、麻辣火锅、芥末,甚至刚出锅的热汤、油条……这些食物对眼表的刺激远超想象。辣椒素等成分会让眼部血管扩张充血,破坏泪膜(眼

球的“保湿膜”),引发干涩、异物感,迫使孩子频繁揉眼、眯眼,形成恶性循环;过烫的食物会通过神经反射导致眼部血管收缩,让视网膜处于“慢性缺氧”状态,导致感光细胞功能下降。

多吃“护眼食物”,帮孩子建立“营养防线”

富含膳食纤维的全谷物:用糙米、燕麦、藜麦替代部分白米白面,稳定血糖的同时,提供丰富B族维生素和膳食纤维。比如早餐煮杂粮粥,加燕麦和南瓜,还能补充胡萝卜素(转化为维生素A)。

高钙低钠的优质蛋白:牛奶、豆腐、虾仁都是“高钙低钠”代表,每天“500毫升牛

奶+100克豆腐”,能满足孩子80%的钙需求,增强眼球坚韧性。烹饪时用葱、蒜、柠檬汁替代盐和酱油,减少钠摄入。

富含Omega-3的深海鱼:每周吃2次三文鱼、沙丁鱼,其中的DHA能促进视网膜神经细胞修复,减轻眼表炎症。对海鲜过敏的孩子,每天10克亚麻籽粉撒在酸奶里,也能补充Omega-3。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育

咸安区烟草专卖局

弘扬抗战精神 汲取奋进力量

本报讯 通讯员李娟报道:近日,咸安区烟草专卖局组织召开党组理论学习中心组第三季度第三次学习(扩大)会议。

会上,全体参会人员集中传达学习相关重要讲话精神,进一步统一思想、明确方向。会议特别邀请市委党校二级调研员、副教授解全胜作“弘扬

伟大抗战精神 奋力推进复兴伟业”专题辅导。

现场结束后,区局党组成员及中层干部围绕“弘扬抗战精神 汲取奋进力量”主题进行交流研讨。大家结合分管领域工作与岗位职责,分享学习感悟、剖析工作短板、明确努力方向,形成热烈研讨氛围。之后,党组成员逐一汇

报了2025年度的调研成果。

会议强调,全体党员干部要深刻领会伟大抗战精神的实质,将其内化于心、外化于行;要将学习成果切实运用到提升客户满意度、规范行政许可中,以更加奋发有为的精神状态,为推动咸安烟草高质量发展作出更大贡献。

赤壁市烟草专卖局

连查两起寄递环节涉烟违法案件

本报讯 通讯员吴琳报道:根据全市卷烟打假打私工作推进会会议精神,赤壁市烟草专卖局持续深化专项行动,连查两起寄递环节无证运输案件,查获卷烟21.5万支,空管烟16.12万支,涉案案值43.46万元。

9月26日,赤壁市烟草专卖局鄂南稽查大队依据举报线索,联合城区管理

所,并协同公安部门在某服务区精准布控,成功查获两起无证运输案件。

现场查获11个品种卷烟共计21.5万支,案值42.89万元,经初步观感对比均为真品卷烟;另查获空管烟16.12万支,案值0.57万元。经初步调查,涉案车辆来源地为北京,目的地为湖南长沙。

下一步,赤壁市烟草专卖局将严

格贯彻落实会议要求,加强物流寄递环节渠道管控,认真总结专项行动经验做法,继续保持市场高压态势,不断巩固和扩大专项行动战果。

金叶风
咸宁市烟草专卖局主办

情暖童心 爱伴成长

通山县司法局开展结对帮扶行动

本报讯 通讯员舒坦、陈瑾报道:为假日前夕,通山县司法局“情暖童心、爱伴成长”结对帮扶行动在燕厦乡新铺村村委会开展。司法局干部尹斌、华丽、舒坦等携手社会爱心人士刘武

华,以“爱心妈妈”“爱心爸爸”的身份,为村里的困境儿童送去贴心关怀与成长祝福。

活动现场,驻村第一书记、“爱心爸爸”代表尹斌结合基层工作中对留守儿童生活学习状况的了解,郑重表示:“开展此次结对帮扶行动,是通山县司法局立足职能、践行社会责任的

具体行动。我们不仅要通过结对,为孩子们解决书包、文具等实际需求,更希望用‘爸爸妈妈’般的关怀,填补他们情感上的空缺,让每一个孩子都能真切感受到社会大家庭的温暖。”

随后,社会爱心人士刘武上台分享了参与初心。“看到孩子们渴望关怀的眼神,就更加坚定了参与公益的决心。”他坦言,此次参与司法局“爱心妈妈”结对帮扶行动,不仅是捐赠物资,更想长期关注孩子们的成长,用陪伴和鼓励帮助他们树立信心,叮嘱孩子们“要保持乐观,好好读书,未来一定

能成为有担当的人”。

留守儿童代表发言环节格外动人。受助儿童声音虽略带稚嫩却饱含真诚:“谢谢司法局的‘爸爸妈妈们’,你们送来的东西我们特别喜欢。这份关心我们记在心里,以后一定会努力学习,不辜负大家的期望,长大后也去帮助别人。”简单的话语里,满是孩子对关怀的珍视与感恩。

发言结束后,爱心物品发放仪式有序启动。“爱心妈妈”“爱心爸爸”们亲手将礼包递到孩子们手中,轻声询问他们的学习情况,现场温情满满。

全市中医医院医保管理研讨交流会召开 为医院高质量发展赋能

本报讯 记者李嘉报道:9月23日,全市中医医院医保管理研讨交流会在市中医医院高新院区召开。

会议以“医保精细化管理与支付方式改革”为核心,省医保领域专家通过政策解读、学术研讨、经验交流、咨询答疑,为我市医疗系统在医保管理领域的素质提升搭建了高质量学习平台。

座谈会中,管理干部们结合“干部素质提升年”要求,直面医保管理痛点,通过思想交锋提升解决实际问题的能力,为后续工作开展夯实了决策与执行基础。

学术讲座聚焦医保管理前沿课题,为医疗系统干部队伍量身定制“素质提升课程”,助力干部提升专业能力。

通过学习,与会者进一步掌握了精细化管理工具在医保领域的应用方法,增强了在支付方式改革中的战略规划与执行能力,为推动公立医院高质量发展提供了思想保障。

下一步,我市各医疗机构将以此次会议为契机,将干部素质提升与医保管理实践深度融合,以高素质干部队伍推动医保精细化管理落地见效。

市检验医学学术年会举行

聚焦临床检验形态学

本报讯 记者李嘉报道:近日,市检验医学学术年会暨首届临床检验形态学技能大赛在通城县人民医院举行。

来自省临床检验中心、华中科技大学同济医学院附属同济医院、武汉大学人民医院检验医学中心、武汉市中心医院检验科、市中心医院检验科的专家教授分别作了学术分享与交流,内容兼具前沿性与实用性,为参会者献上了一场精彩纷呈的学术盛宴。

此外,华中科技大学同济医学院附属协和医院、武汉大学人民医院检验医学中心的专家教授分别进行专题演讲,通过大量实例演示,详解各类标本形态学检验的操作要点、判断标准及报告规范,为提升基层检验人员形态学检验水平筑牢基础。

在临床形态学现场问答互动环节,参会代表围绕日常工作遇到的疑难形态学问题积极提问,多位教授专家耐心解答、倾囊相授,现场交流氛围热烈。

临床检验形态学技能大赛分为预赛与决赛两个阶段,全面考核选手对血液、体液、骨髓等各类标本中细胞及有形成分的识别能力与诊断功底。

经过多轮角逐,参赛选手充分展现出我市检验医学领域在形态学检验方向的深厚技术积淀,以及人才培养工作取得的卓越成效。

通城县人民医院普外科

成功救治肠穿孔患者

本报讯 记者李嘉、通讯员李清平报道:近日,通城县人民医院普外科成功救治一名因右下腹外伤入院,并突发腹部空腔脏器穿孔的患者。

患者入院查体显示,右下腹压痛并伴轻度反跳痛,初步腹部CT提示“右侧腹股沟疝”,未发现其他异常。

正当医护人员准备进一步观察时,患者病情突然恶化,腹痛持续加剧且呈进行性加重,腹肌紧张,出现弥漫性腹膜炎体征。

主管医生立即组织紧急复查腹部CT,结果显示:患者存在腹部空腔脏器穿孔,结合外伤史与影像学表现,考虑为疝内肠管在外伤作用下导致肠破裂穿孔,需立即进行手术干预。

普外科医疗团队第一时间启动急诊手术流程,与患者及家属充分沟通后,决定实施腹腔镜下肠穿孔修补术及右侧腹股沟直疝疝囊高位结扎术。

手术医生精准操作,在腹腔镜下完成肠穿孔修补与疝囊高位结扎,最大程度降低了手术创伤。

术后,患者腹痛症状立即缓解,生命体征趋于平稳,目前已康复出院,随访状况良好。

拍卖公告
受委托,我公司对以下标的进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:
一、标的的基本情况
标的之一:嘉鱼县岳阳镇沙阳大道56号爱玛电动车三年经营权,面积:2824m²,起拍价:10237元/年,竞买保证金:5000元;
标的之二:嘉鱼县岳阳镇沙阳大道56号爱玛云店三年经营权,面积:29558m²,起拍价:11539元/年,竞买保证金:5000元;
标的之三:嘉鱼县岳阳镇沙阳大道56号动物保健中心三年经营权,面积:32.16m²,起拍价:12946元/年,竞买保证金:5000元;
标的之四:嘉鱼县岳阳镇沙阳大道(原长龙)三年经营权,出租面积:387.07m²,起拍价:7200元/年,竞买保证金:3000元;
二、竞买人资格
1.中华人民共和国境内外法人、具有完全民事行为能力自然人和其他组织均可申请竞买,不接受联合体竞买。2.竞买人在“信用中国”网站(www.creditchina.gov.cn)未被列入失信被执行人证明。3.参加竞买人须提供相应文件资料。
三、有意竞买者请于2025年10月22日17时前到我公司索取竞买资料并缴纳竞买保证金并办理竞买登记手续。
四、拍卖会于2025年10月23日10时在嘉鱼县公共资源交易服务中心606室举行。
五、本标的自公告之日起在其所在地公开展示。
六、联系方式和银行账户
(一)湖北康盛拍卖有限公司
地址:咸宁市咸安大道39号国际大厦A座19层
联系人:朱先生 电话:18871500917
(二)银行账户
户名:湖北康盛拍卖有限公司
账号:191180050200000211
开户银行:咸宁市工行泉城支行
湖北康盛拍卖有限公司
2025年10月10日

遗失声明

湖北兴企工业园区开发有限公司工会委员会遗失法人章(方丽印)一枚,统一社会信用代码:81421202MCA4075310,特声声明作废。