

这个春节需要七种休息

健康时报记者 张健 李爽

对现代人来说，“放假不工作”不等于“可以休息好”，特别是每年春节假期过后，不少人都会感叹“比上班还累”。北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟表示，假期原本是供大家休息的，但很多人却因休息方式不对，导致生物钟紊乱，引发失眠、代谢紊乱等问题，影响了节后的工作或学习效率。

美国睡眠专家桑德拉·道尔顿·史密斯博士在《神圣的休息：恢复生活，恢复精力，恢复理智》一书中指出，休息的核心是保证恢复性，可分为7种类型：身体休息、精神休息、感官休息、创造性休息、情绪休息、社交休息和心灵休息。如今春节假期临近，不妨跟着专家学会如何获得最好的休养。

身体休息：带着全家健身

孙伟说，身体休息分被动和主动两种，睡眠属于被动休息，需要适量，如果在床上窝一整天，只会让肌肉更紧绷，身体更疲惫。深圳市精神卫生中心睡眠医学科主任医师梁炜表示，睡眠和吃饭一样，并非越多越好。比如，去年疫情期间，大家过了一个超长假期，不少人的睡眠时间大幅延长，反而导致了睡眠质量变差。正常情况下，成

人睡眠应为6~8小时，此外，假期午睡不要太多，20~30分钟即可。

春节假期，除保持既往规律作息外，还应增加主动休息项目，即瑜伽、伸展运动、散步等恢复性活动，以改善肌肉柔韧性、促进血液循环，建议带领家人一起动起来，结伴锻炼。

精神休息：每天练习正念呼吸

精神休息主要指大脑的放松，这是最重要的休息方式之一。虽然大脑重量只占体重的2%，耗氧量却占到全身的20%，是能量消耗大户。杂念过多、思虑过度、注意力在多个信息中来回“跳跃”，会让大脑得不到休息，过度消耗能量，使人感到疲惫，提不起精神。工作期间，大脑没有一天不保持高速运转，虽然每天的睡眠可以让身体应付上班消耗，但缺少阶段性的深度休整，仍会导致很多人出现走神、记忆力下降等问题。

孙伟建议，每天做15分钟正念呼吸练习或身体扫描练习。前者要求在平静状态下，把注意力集中在一呼一吸上，放空自己；后者的操作方式是，将注意力聚焦身体的每一个部位，像扫描一样聚焦到哪儿，放松到哪儿。

感官休息：给眼睛放个假

孙伟表示，春节假期一定要给眼睛等感官放个假，每连续使用手机、平板、电视等电子产品1小时，就应闭上眼睛休息1~2分钟。梁炜提醒，少看手机、平板电脑只是一个开始，还要给家庭营造一个令感官愉悦的环境，比如，减少不必要的噪音，听歌时尽量选择柔和、轻快的音乐，关闭手机通知铃声提醒，关掉人看的电视；多通风，呼吸新鲜空气，让鼻腔得到湿润滋养等。

情绪休息：谈心清理情绪垃圾

“春节正是调整情绪的好时机，善加利用，可以让负面情绪清零。”孙伟表示，情绪休息最重要是找一位倾听者，可以是家人、好朋友或心理治疗师。无论倾听者是谁，都应注意不要过分指责或急着出主意，对其不良情绪表达理解即可。

社交休息：推掉不必要的社交

孙伟表示，频繁的各类社交活动可能令人筋疲力尽，无意义的应酬更会耗费大量心神。社交休息

的核心就是只保持有意义的社交，在与志同道合者的交流中放松心情、愉悦情绪。

这个春节，很多人就地过年，少了往年的组团拜年、走亲访友等活动，就可以抽出更多时间给自己，与在乎的亲人或许久不联系的老友沟通聊天。梁炜说，不同性格的人通常适合不同的人际关系处理方式，建议内向的人多给自己留一点独处时间，让内心恢复平静；外向的人要从复杂的人际关系中抽离，筛掉不必要的社交，与朋友保持合理的距离，给彼此一定的空间。

心灵休息：找到一份归属感

无论是在一段关系或一个群体中，人们都天然希望自己得到肯定和重视，即有归属感。如果缺乏归属感，将会引发大量焦虑。

梁炜表示，今年春节，不少人都回不了家，可能会因此产生孤独感。建议大家充分利用网络便利，与远方亲人或朋友开启视频聊天，减轻内心孤独；也可以在当地做些有意义的事，寻找归属感，比如，喂喂流浪猫、做社区志愿者、用视频记录生活等。孙伟补充说，心灵休息不仅是找到归属感，更是一种爱的体验。每个人心灵休息的方式不同，有宗教信仰的人，可以在宗

教信仰中寻找爱与归属感；有个人兴趣团体的人，也可以在为团体做贡献中找到归属感。付出爱，通常就能收获爱。

创造性休息：激发好奇心

随着年龄增长，人们的创造力会慢慢减弱，找不到创作灵感，也没有了好奇心。长期从事创作的脑力工作者，还会因持续工作让自己陷入疲劳状态、灵感枯竭。创造性休息旨在通过欣赏自然美，以及各种艺术品、音乐、戏剧之美，找回创造力。

孙伟说，春节假期提供了一个不错的创造性休息的机会，听听过去不曾听的音乐、读些感兴趣的书籍，都能刺激大脑思维。梁炜建议多做一些具有创造性的任务，比如做陶艺、手工等，不仅能体会创作过程的乐趣，还会起到很好的放松作用；也可趁着假期去逛逛博物馆，让自己置身于各种艺术品中，打开眼界。

“有句老话叫‘先睡心后睡眠’”。孙伟说，这提醒我们，先让精神放松下来，才能睡得更香，进而促进身体状态的恢复。梁炜则提醒，无论假期如何休养身心，都要记得留出上班前一天进行调整，让身体逐渐过渡到即将开启的另一种生活节奏中。

春节返乡防疫小知识

本报综合讯(慕佩妍)冬季是疫情反弹的高危季节，春节临近，人员流动加大，这给防疫工作带来了极大的挑战和诸多的变数，伴随着春运高峰的到来，疫情防控工作变得更为紧张和重要。

每一个返乡的小伙伴，都应该从自己做起，做好新型冠状病毒感染的预防。那么春节返乡，出行路上或是居家隔离时该如何做好防护？这份春节返乡防疫小知识，请大家一定要牢记。

第一，出行路上勤防护。

尽量错峰出行，避开密集人群，建议步行、骑自行车或者驾驶私家车，尽量减少乘坐公共交通工具。乘坐公共交通工具时，自觉扫描健康码、测体温，有可疑症状及时报告。出行路上做好日常消毒防护，注意手部卫生，乘坐交通工具时不与他人共用物品，与他人保持1-2米的适当社交距离。乘坐飞机、火车等公共交通工具，建议全程佩戴口罩，减少就餐次数。

第二，返乡做到不聚集。

做好居家健康监测，返乡后第一时间向所在村部或社区报备。春节期间不聚集、不流动、少闲聊，亲朋好友不聚餐，过年不串门，实行电话或网络拜年。可疑症状要早发现，及早报告村卫生室(诊所)及社区诊所等。出门自觉戴口罩、勤洗手，不赶集、红白喜事从简，减少人员聚集。

返乡后如果需要居家隔离，要严格按规定，勿外出活动。主动做好体温监测，有可疑症状及时向村卫生室(诊所)或社区、街道报备。加强口罩、手套和卫生消毒用品等防疫物资储备，做好个人防护和生活卫生。家庭环境以做好清洁为主，预防性消毒为辅，适量进行居家有氧运动。勤通风换气，勤晒衣被，不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾桶内。食物彻底煮熟，平衡膳食，均衡营养，少屠宰羊戴手套，养成良好的饮食习惯，保持良好的心态和积极乐观的情绪。收取快递、处理家庭垃圾注意消毒。

居家隔离期间，出现呼吸困难(包括活动后加重的胸闷、憋气、气短)、意识问题(包括嗜睡、说胡话、分不清昼夜等)、腹泻、发烧等症状，或其他家庭成员出现类似新型冠状病毒感染的可疑症状，应立即停止居家隔离并及时到就近的发热门诊就诊。

过年回不了家，如何应对不良情绪？

本报综合讯 近期，多地鼓励外来人员就地过春节，尽量不返乡。在多变的疫情形势下，春节不能回家可能会使人产生一些情绪，如焦虑、失落、孤独、愤怒等。那么，面对不能回家的春节，我们该如何面对呢？

1. 失落感

春节是一个相聚的传统节日，当我们无法与家人团聚时，可能会感到失落。同时这种失落也提醒我们，要更加珍惜与家人的团聚的时间，在春节之外也可以寻找机会与家人相聚。此外，可以通过网络通讯等方式与家人联系，用视频聊天或会议软件等形式“千里共婵娟”，还可以给家人写一封家书，记下此刻期盼团聚的心情，下次回家带给家人，把遗憾变成另一种美好。

2. 孤独感

不能回家过春节，一个人在异乡容易产生孤独，难有归属感。在疫情的特殊时期，我们选择不回乡过年，是为了防止疫情传播，这种克制与防备是出于对家人和家乡的爱，为了保护他们。由于疫情原因，肯定有不少同学、同事和好友一样无法回家过年，可以约两三好友一起过年，也是一份特殊的经历。

3. 愤怒和焦虑

疫情的反复和不能回家过年的事实可能会让一些人感到愤怒和焦虑，此时当我们察觉到自己的情绪时，可以选择适当运动。科学研究发现，运动可以改善情绪，适度的运动，能够将自己从无休止的思绪与担心解脱出来，让自己更有能量。

在察觉到自己的焦虑和愤怒情绪时，还可以使用深呼吸的方法——即腹式呼吸，也叫“正念呼吸”，保持站立、端坐或平卧的姿势，进行缓慢深长的腹式呼吸，察觉自己的每一次呼吸，将注意力进行转移，专注自身，让情绪稳定下来，多做正念呼吸有助于保持情绪稳定，提高专注力。

4. 失眠

春节假期长，突然放松，容易作息不规律，一些情绪也可能导致失眠。春节假期是个“小长假”，长期紧绷的精神很容易一下子松懈下来，随性而为，作息没有规律。不过作息的突然紊乱对睡眠不利，而且摧毁容易，建立很难，在假期结束时作息无法回到轨道，造成工作和学习质量的下降，适度的放松才是最好的休息。

避免在床上“非睡眠时间”。

假期无需早起工作学习，很容易在床上躺很久，导致睡眠不规律。通过避免在床上度过“非睡眠时间”，有意识地建立床和睡眠之间的联系，使“作”与“息”有明确的界限，有效规律睡眠，进而增强体质。

避免睡前进食兴奋性的饮食，如茶、咖啡、奶茶等，许多茶饮含咖啡因，容易使神经兴奋，造成失眠。睡前6h内应避免进食相关饮食，避免“食源性”失眠。此外，春节饮酒的风气较浓，饮酒助眠也不可取，饮酒不但不能助眠，甚至可能引起酒精中毒，长期饮酒易形成酒精依赖，造成多种脏器损害。

疫情是全球人民共同的敌人，当我们多关注疫情相关的新闻，就能意识到自己是全球命运共同体的一员，自己所做的一切都是有价值的，国家在抗疫中投入了大量人力物力，在疫情较为紧张的地区，医务人员辛苦大家都有目共睹，当我们意识到在为疫情做出贡献时，会很大程度上提高个人成就感，用升华的方式对抗孤独感和不能回家产生的焦虑抑郁情绪。我们选择不回家过年，也是给家人和家人送去安全与保障。国家兴亡，匹夫有责，过年回不了家，吾心安处就是家。

春节期间如何避免食品安全隐患？

本报综合讯(王楠)近日，国务院联防联控机制召开新闻发布会。会上，记者提问“今年春节少了聚会，自己在家做饭吃饭的人多了，请问食品安全方面有哪些需要注意的地方？怎么样吃才能够更有营养？”国家食品安全风险评估中心副主任李学军现场作出解答。

李学军表示，在保证食品安全方面，除了做好疫情防控等相关要求以外，还要特别注意预防各种食物中毒的发生。

春节期间，往往家里购置的食物比较多，种类比较复杂，做的饭菜也比较多，在采购、加工、储存各个环节稍有不慎、操作不当都可能带来食品安全隐患。

特别提醒广大消费者，一定要把好三个关：一是原料关，二是加工关，三是储存关。

原料关，一定要采购新鲜的食材，到正规的地方包括商场、超市和市场采购，不要买来路不明的食品和食材。

加工关，做熟食的时候，一定要烧熟煮透，在加工过程中一定要生熟分开，防止交叉污染，所用的刀具、案板、容器等也要生熟分开，厨房台面和厨具要做好卫生清洁和消毒。在做饭的时候，也要保持个人的卫生，特别是手部卫生。

储存关，家庭尽量现吃现做，不要做得太多，避免大量剩饭剩菜，如果有剩的饭菜要及时放入冰箱，在室温下一般要求不要放两个小时以上，再次吃剩饭剩菜之前，一定要多闻多看，确认没有异常，经过充分加热以后再吃。在冰箱储存的时候，也要生熟分开，分隔存放。

营养方面，合理膳食、平衡膳食，食物要多样，荤素搭配、粗细搭配，多吃蔬菜、水果、奶类、豆制品。避免暴饮暴食，饮食要清淡，少盐少油控糖，戒烟限酒，作息规律，睡眠要充足，还要适量运动，保持健康体重，倡导公筷公勺，杜绝餐饮浪费。

欢快的闹铃减少起床气

本报综合讯 俄罗斯《消息报》近日援引一项最新研究发现，选对闹铃铃声有益健康，选错闹铃铃声则有害健康。

俄罗斯睡眠专家叶莲娜·查雷娃团队让一组参试者将闹铃设置为不同类型的铃声，观察其情绪变化情况，并通过血样检测评估其皮质醇(压力激素)水平。结果发现，选错铃声不仅会导致情绪被破坏，感觉更糟糕，而且会使其皮质醇水平升高，对健康产生负面影响。而根据自己情绪状况选“匹配铃声”的参试者，其精神状况明显更好。

研究表明，选择闹铃铃声应考虑自己当时的精神状态。对心

情抑郁或闷闷不乐的人来说，最佳闹铃声应是欢快而有力的曲调；焦虑加剧的人群，平静旋律才是最佳选择。另一有趣发现是，鸟声或瀑布声等大自然的声音都不适合做闹铃声。原因是这些声音有些过于偏柔，难以叫醒熟睡的人。这种令人放松的音乐只适合睡前听。

查雷娃表示，保持正常作息时间和良好睡眠习惯是健康觉醒的关键。熬夜会扰乱睡眠周期，闹铃响起时身体可能还处于深睡阶段，不仅难以叫醒，而且情绪更糟糕。习惯更是预防失眠症等睡眠问题的关键。



"搓手"可充盈气血



本报综合讯(全毅红)冬天人们经常有一个习惯性动作——搓手，其实这是一个非常好的充盈气血之举。中医认为，“气血盈，则百病不生，气血亏虚，百病皆生”。气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。寒为冬季主

气，其致病特点是易损伤人体阳气。而搓手这个动作，可通过疏通经络达到充盈气血目的，调和气血、抵御邪气。

搓手的正确方法是：先搓手掌，掌心相对，手指并拢相互揉搓。再搓手背，手心置于另一只手

的手背，呈垂直放置，手心揉搓手背，双手交换进行。最后搓手指，弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。搓手的时间和力度因人而异，手微微发红，自觉双手发热甚至微汗即可。

疾控专家划重点：安心过大年就这几条

科技日报记者 张佳星

年味渐浓，春节的脚步越来越近。选择就地过年，是对疫情防控最大的支持。

牛年春节，有千万人牺牲团圆，选择留在工作地过年，为疫情防控作出自己的贡献。无论是返回家乡，还是就地过年，如何过得安心、过得舒心？

2月3日，国家卫生健康委在电话访谈邀请了公共卫生和免疫规划专家为大家划重点。

避免聚餐！无症状感染者可能存在

春节是团圆节，以往聚餐是团圆形式中必不可少的一部分，今年到底要不要聚餐呢？

北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召提醒，新冠病毒的传播途径是多样的，有一部分感染者可以不出现在症状，也就是无症状感染者。在疫情期间，亲戚、邻居、熟人中也可能存在患者或者无症状感染者，如果跟他们密切接触，比如聚餐，新冠病毒就可以通过近距离飞沫传播。近期发生在农村地区的多起聚集性疫情都是因为聚餐或者参加宴会导致的。

“所以我们建议，即使是亲戚、邻居和熟人聚餐，也可能是不安全的，应避免聚餐，减少聚餐。”冯录召说。

团圆的情感不只局限于餐桌

上表达，除了聚餐，在必要防护措施的支持下，一起约着逛个公园或者线上拉个家常，浓浓的亲情仍旧在线。

冷链食品可以买！非频繁接触风险低

新春佳节，忙碌了一年要犒劳一下自己和家人，“口福”一定不能少了。但看到多地在冷链食品或外包装上检测出新冠病毒核酸阳性，那生鲜、水果等冷链食品还能不能放心吃呢？

冯录召说，冷链和外包装上的阳性率整体非常低，主要感染人群是反复接触的职业人群，一般消费者经过接触外包装或者冷链食品，感染风险低。接触冷链物品后建议尽快洗手、消毒，随时做好手卫生，保持手部清洁。

此外，货运、配送、快递等从业人员，目前有严格的防护措施要求。在国内低风险地区，通过短期间接触生鲜或快递，被感染的几率是非常低的。

去商场不乘密闭电梯！

置办年货也是春节的保留节目。今年买年货倡导采取线上线下结合，避免因采购年货可能导致的人群聚集。

冯录召提醒，去商场、超市购买时要尽量错峰，避免拥挤。进入或离开商超的时候要戴好防护，比如戴口罩，包括接触一些物品之后

要注意手卫生。在商场、超市如果能走楼梯，可以不乘坐密闭式电梯，减少和其他人接触，保持一定的安全距离。结账的时候可以采取无接触付款方式。

想打疫苗可询问卫健或疾控部门！

除了戴口罩、勤洗手、常通风、远离人员密集场所这些观念了无数遍的防控要点，接种疫苗会给我们带来免疫层面的终极防护。那么普通人现在能不能打疫苗了呢？

“根据疫情防控的需要，普通老百姓也有可能成为重点人群，优先进行接种，没有接到通知的也不要着急。”中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆说，收到接种通知的公众，根据预约按时接种。未收到接种通知的公众，可以咨询居住地的卫生健康部门或者疾病预防控制中心。

据介绍，我国新冠疫苗的免疫策略正在由紧急使用转向重点人群接种。目前的接种任务是接种重点人群。国家已经宣布了全民免费接种新冠疫苗的政策，后续国家会根据新冠肺炎的流行特征、疫苗的特性、疫苗供应的情况以及疫情防控的目的等相关因素，实时调整免疫策略，有序地安排各类人群进行接种。

关于在春节期间禁止焚烧冥纸的通告

为倡导文明祭祀新风，净化城市市容环境，根据《吉林省城市市容和环境卫生管理条例》规定，现就有关事宜通告如下：一、市区范围内的街道、广场、小区等公共场所禁止焚烧冥纸等封建迷信用品。

二、广大党员、团员、机关企事业单位工作人员要带头移风易俗，做“告别陋习，文明祭祀”的先行者，以实际行动影响和带动身边人员文明祭祀。三、在春节期间，相关部门将组成综合执法检查组进行巡查，并由新闻媒体进行跟踪报道，曝光不文明祭祀陋习。四、凡违反本通告规定，在

街道、广场、小区等公共场所抛撒、焚烧冥纸等影响城市市容环境卫生的行为，将依据《吉林省城市市容和环境卫生管理条例》第六十六条第二款之规定，处以一百元以上五百元以下罚款；情节严重酿成火灾或阻碍行政执法人员执行公务的，由公安机关依照有关法规和《中华人民共和国治安管理处罚法》的有关规定予以处罚。

特此通告。
珲春市创建全国文明城市工作领导小组办公室
珲春市城市管理综合行政执法大队
2021年2月2日