

过好春节假期,需要七种休息



▲春节假期即将来临,专家认为,假期想要休息好并不容易 新华社 供图

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

“很多人认为,身体休息就是睡觉,这是个误区。”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,小学生不少于10小时,中学生不少于9小时,高中生不少于8小时,此外,假期午睡不要太多,20~30分钟即可。

春节期间,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,使人感到疲乏,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

深度修整,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

生活中到处充斥的电子屏幕、环境噪音、各种人造光等,让视觉、听觉、触觉等感觉器官长时间超负荷运转,令人倍感疲倦。特别是近些年来,因过度使用电子产品导致的视觉问题越来越多。感官疲劳不仅会增加近视风险,还可能导致睡眠障碍、抑郁、焦虑等。

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,关掉没人看的电视;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

每个人都避免不了出现负面情绪,“即使不开心脸上也要保持微笑”的社交礼仪等会让负面情绪层层堆积,对身心健康产生不良影响。面对负面情绪,最好的处理方式是表达和疏解出来。情绪休息就是这样清理情绪垃圾的过程。

“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。梁炜说,如果觉得不方便跟家人朋友倾诉,还可以通过其他一些方式发泄:锻炼,将想要宣泄的冲动转化为健身的动力,运动过程中分泌的多巴胺,会为人增添快乐感;记录,把遇到的问题和坏情绪写下来,在这个自我冷静的过程中,你还能找到恰当的解决方法;听欢快的音乐或看个喜剧,有助愉悦心情。

(据人民网)

● 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身心、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出一点独处时间,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,通常来讲,付出爱,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,才能睡得更好,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。

强拆违建导致建筑材料不合理毁损 城管部门被法院判赔2万元

本报讯(记者 贺天鸿)近日,市中院判决了一起行政诉讼案。城管部门因在拆除违法建筑时,导致建筑材料不合理毁损,被法院依法判处赔偿违法建筑所有者2万元。

据了解,2015年,本案原告言某准备建房,并向有关部门提交了《申请建房报告》,但在报批过程中,该报告未被相关部门审批。2016年,言某在未取得《建设工程规划许可证》的情况下,擅自开始建房施工。当房屋建了一层时,被城管部门依法予以制止。

2018年,城管部门对言某违法建房一事立案调查。经查证后,城管部门向言某送达了《限期拆除违法建筑告知书》。《限期拆除违法建筑告知书》明确要求,言某15日内自行拆除违法建筑,如果逾期不自行拆除的,将依法强制拆除。后续,城管部门又多次向言某发出催告书、决定书、公告,

催促言某自行拆除,但言某并未理睬。

2018年9月,城管部门对言某违法建设的房屋实施了强制拆除。但拆除时,城管部门违反法定程序,导致建筑材料不合理毁损。于是,言某将城管部门起诉到法院。

法院一审认为,本案中虽然言某的房屋未取得相关行政机关审批手续是属违法建筑,且违法建筑不属于当事人的合法财产,但是,言某建设行为的违法性不能否定言某对其建筑材料的合法性拥有。所以城管部门应当对建筑材料的合理价格及损失承担相应的赔偿责任。遂依法作出了上述判决。

一审判决后,原、被告双方均向市中院提起了上诉。市中院二审认为,原审认定事实清楚,适用法律法规正确,处理恰当。遂依法驳回了原、被告双方的上诉。

墨香迎春,书法家免费送春联



“喜居宝地财兴旺,福照家门富耀辉,好!”2月6日下午,株洲日报社文化创意交流中心,书法家马立明、王志良、陈军、黄庆辉等挥毫为市民免费写春联、送福字,给牛年春节带来一股墨香,赢来一片点赞声。文创中心是一个为创客提供众创空间和一系列优质服务的高端平台,通过撬动

市民文化艺术市场,补齐株洲文化市场的短板,孵化有理想、有才华的中青年艺术工作者。目前,文创中心签约全国书画家300多位,对企事业单位文化可实现编、写、创等一站式定制服务。(全媒体记者 沈全华 摄影报道)

消防查处“三无”电取暖器

本报讯(记者 刘玺 通讯员 方圆 陶广礼)记者从荷塘消防救援大队获悉,近日,大队联合市场监管部门开展突击检查时,收缴了一批“三无”电取暖器,并对这些不合格产品进行集中销毁。

消防部门提醒,购买电取暖器必须到正规商场购买,并索要发票,以防买到假冒伪劣产品,危害人身、财产安全。另外,春节期间迎用火、用电高峰,火灾事故发生的风险增大,不当使用电器极易引发火灾,所以,在家使用电取暖器时,一定要注意以下几点:

- 1.电取暖器不能长时间使用,特别是睡觉时不要整晚放在卧室内使用,尤其不能让孩子单独留在房间里使用。
- 2.用电取暖器取暖时,不要将毛毯或棉被覆盖在上面,以免因温度过高而引燃这些易燃物。
- 3.在不使用电烤火炉时,要切断电源,拔掉插头。
- 4.经常检查家中线路,避免家中的电线或开关老化后,使用此类大功率电器时因过载或接触不良而引发火灾。

明起到除夕 都是雨天



有人说,2月是最特别的一个月。因为它是一年当中最短的一个月,开支最大的一个月,应酬最多的一个月,也是长胖最快的一个月。对于株洲来说,今年2月,还是很温暖的一个月。

这两天,株洲的“春意”不断升级,昨天下午3点,市区气温已经冲破18℃。想想往年2月,哪怕不是冰雪连天,至少寒风阵阵是少不了的,像如今这样温暖的日子实在少见。

然而从明天开始,农历鼠年的最后一波雨要来了,从目前预报来看,一直到周四,也就是除夕,整座城市将是小雨或者中雨的天气,最高气温12~14℃,最低气温8~9℃。

你看,毕竟到了“六九”,即使下雨,也不会如之前那么凛冽了。

还有许多人关心春节的天气。从目前的预报来看,过年期间。除开大年三十这一天有雨外,其余日子的天气都还不错。不过现在毕竟离春节还有几天,说不定到时候老天爷又变了,就算有雨,反正放假,窝在家里,吃个团圆饭,跟亲朋好友们聊聊天、打打麻将,也是一种过法。

总之,春节期间的天气,气象部门一有确切的消息,我们会第一时间告诉大家。

(记者 王娜)

| | | |
|------------|-------------|-------------|
| 今天天气 | 明天天气 | 后天天气 |
| 晴 9—19℃ | 小雨 9—14℃ | 小雨 9—12℃ |

风力:2—3级 风向:北风
空气质量等级:轻度污染 可吸入污染物:pm2.5
(市生态环境局、市气象局6日16时发布)

美达影城(2月7日)

| | | | | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 大红袍 | 10:05 | 11:10 | 12:20 | 14:35 | 15:30 | 16:50 | 17:45 | 19:05 |
| 送你一朵小红花 | 20:25 | 21:20 | 22:40 | | | | | |
| 温暖的抱抱 | 10:45 | 12:05 | 13:10 | 14:30 | 15:35 | 17:00 | 18:00 | 19:25 |
| 拆弹专家2 | 20:10 | 21:50 | 22:35 | | | | | |
| 许愿神龙 | 10:00 | 11:25 | 13:25 | 14:40 | 16:20 | 18:25 | 19:10 | 20:30 |
| | 21:15 | 22:35 | | | | | | |
| | 10:10 | 12:25 | 13:30 | 15:45 | 16:45 | 18:00 | 20:00 | 22:15 |
| | 10:35 | 12:30 | 14:25 | | | | | |

● 开奖 (开奖日期:2021年2月6日)

| | | |
|----|---------------|---|
| 福彩 | 3D 第2021037期 | 中奖号码:0 7 0 |
| 体彩 | 大乐透 第2021016期 | 前区号码:08 09 10 19 34 后区号码:01 02 排列3 第2021037期 中奖号码:1 6 1 排列5 第2021037期 中奖号码:1 6 1 1 6 |