

假期结束 这份“收心指南”请查收

本报讯(记者 倪妮)春节假期结束了,从节日状态迅速切回到工作模式,你是不是已经感到情绪低落、疲惫、乏力,好像身体被掏空,这有可能是得了节后综合征。那么如何让自己尽快“满血复活”,记者采访了浙江省人民医院定海分院专家。

据了解,节后综合征是指在假期结束后由于重新适应工作或学习生活而出现的一系列身心不适症状。从医学角度来讲,节后综合征并不是严格意义上的病症,更多的是对一种消极状态的调侃。节后综合征的症状包括反应迟钝、注意力无法集中、精神萎靡、浑身乏力、神思恍惚、心不在焉等。患上节后综合征的最根本原因是生活节奏打乱破坏了身体惯有的生物钟,加上饮食不合理造成营养搭配不均,身体各器官超负荷运转、功能紊乱,在假期结束后需要再次面对工作的压力,重新绷紧的心理和身体会出现“水土不服”的情况。

可能会对个人的心理健康产生严重影响。”医生表示,长假期间的饮食、作息不规律,暴饮暴食、熬夜,回到正常生活后,这些不良习惯可能引发消化系统、心脑血管、神经系统等方面的疾病,如肠胃功能紊乱、睡眠障碍等。

医生建议,在作息方面,节后要及时调整作息,尽可能在晚上23时前入睡,定好闹钟,早睡早起;可以尝试量化自己的工作安排,分解任务,设定可量完成时限,循序渐进,先易后难。在饮食方面,可以适当减少肉类的摄

入,少吃油腻辛辣的食物刺激肠道胃,尽可能多吃一些新鲜蔬果,让春节期间塞满大鱼大肉的肠胃歇一歇;可以做做运动,适当的锻炼保持身体的活力不仅有助于提升工作效率,还能缓解节后综合征带来的疲劳感,也有助于改善睡眠质量。还要及时调整心态,在回到工作状态的过程中避免陷入消极情绪的泥沼,可以尝试与同事多交流,分享假期趣闻,不仅能缓解孤独感,有助于建立团队合作氛围,让工作环境更加轻松活泼。

入,少吃油腻辛辣的食物刺激肠道胃,尽可能多吃一些新鲜蔬果,让春节期间塞满大鱼大肉的肠胃歇一歇;可以做做运动,适当的锻炼保持身体的活力不仅有助于提升工作效率,还能缓解节后综合征带来的疲劳感,也有助于改善睡眠质量。还要及时调整心态,在回到工作状态的过程中避免陷入消极情绪的泥沼,可以尝试与同事多交流,分享假期趣闻,不仅能缓解孤独感,有助于建立团队合作氛围,让工作环境更加轻松活泼。

激发“共富工坊”的“红色势能”

□ 落雨

农旅融合、产业赋能、品牌带动……如今,在党建引领下一个个富有特色的“共富工坊”亮相东海百里文廊沿线,带动了村民增收、企业增效、集体增富,也让共富工坊成为助推乡村振兴、强村富民的金名片。党建引领是“共富工坊”样板、展实效的“红色引擎”,应当不遗余力地发挥好关键作用,通过发挥党组织区域统筹、资源统筹、力量统筹作用,在农旅融合、土地流转、劳动力转移等方面推动村企合作,在项目引进、资金扶持、选址建设、用工培训等各个环节,为“共富工

坊”建设提供便利条件,进一步形成党建引领共同富裕示范先行的“红色势能”。

在党建引领“共富工坊”的建设中,要注重推动组织体系与共富发展形态耦合融合,强化城市、农村、“两新”组织等各领域互联互通,在多元参与的机制中更好发挥组织功能、组织力量。通过组织体系的完善,进一步打造和完善党建联盟生态链群,在促就业、聚资源、强产业等层面实现党建引领“共富工坊”的多元多能发展。



定海区美丽校园建设稳步推进

本报讯(记者 王晗璐 张旭东 沈诗桥 通讯员 董海平)美丽校园建设是拉动教育高质量发展的强劲动力,也是夯实教育优质均衡发展的重要载体。自去年以来,定海在全区范围内大力实施美丽校园建设,努力推动全区教育向更高质量、更高水平发展。

走进舟山小学新校园,简洁明快的外立面配色、宽敞明亮的教学空间都洋溢着蓬勃朝气。这座总建筑面积约32500平方米的新校园,拥有教学楼、综合楼、报告厅、食堂、体育馆等功能区块,共有48个班级,目前已处于竣工验收阶段,验收完成以后,预计将于今年9月份正式投用。

定海五中改扩建项目也是美丽校园建设的其中一个项目,记者在施工现场看到,工人们正在加紧

进行新教学楼的相关工作,作为项目的主体工程,新教学楼包括一个架空层及上面四层楼层,主体已于去年12月底完成结项。目前正在开展水磨石地坪前期工作、管线布置、内外墙粉刷。据了解,该项目于2023年7月开工建设,将新建4+1层教学楼1幢,总建筑面积约2500平方米,并提升改造学校田径场、篮球场、配电房等附属设施。“按照计划,新教学楼建设完成后,我们将进行布局调整,便于更好地进行教学与管理。”定海五中总务主任王永忠说。

此外,定海小学教育集团昌东校区于2023年启动整体拆建工程,设计有教学综合楼、食堂、风雨球场、地下停车场等。目前正在进行审图等前期相关工作,预计2024年第二季度开始施工。

开年“拉满弓” 办事“加速度”



春节假期后的首个工作日,定海区政务服务中心内28个部门,107个窗口全部开放办公,大厅内无一窗口出现空岗、缺岗现象,节后各项工作快速步入正轨。

记者 高佳敏
通讯员 朱峰 摄

◀上紧接第1版

记者了解到,春节期间,前来该中心体验的市民游客平均每天有100余人,每天下午2时至晚上8时达到人流高峰。

温泉资源的开发,也带动了当地“温泉经济”的增长。距离稻海温泉体验中心不远处的知山温泉民宿,今年春节假期人气火爆。“我当时在网上看到后就一眼相中了,来了之后感觉不虚此行,这里

环境非常好,空气也清新,每个房间很有设计,又有温泉特色。”游客陈先生一家对乡村环境情有独钟,他们提前在网上预订了民宿后,就带着外孙女前来游玩,泡汤、看自然风光、了解当地人文历史等。来自上海的王先生更是将原定住2天的行程延长到了4天。“春节前,民宿的预定量就已达90%以上,基本以家庭式预订为主,且省内游客居多。”该民宿相关负责人说,春节假期该民宿基本达到满房状态,除了

省内游客,还吸引了来自北京、河南等地的游客慕名前来。

东海百里文廊马岙段沿线丰富的业态,也吸引了不少市民游客。走进位于马岙村的中式茶咖店“内外庭院”,不少市民游客约上好友或带上家人,点上一杯饮品,享受静谧与惬意。“正好到附近亲戚家吃饭,之前在网络上经常刷到‘内外庭院’等很多值得打卡的地方,我们就特地选择来马岙走走看看,感觉这里自然风光好,打

造得很不错。”市民冯女士说,随着定海和美乡村的建设,越来越多的特色资源被挖掘,让定海的乡村更具魅力,也更有可玩性。“内外庭院”的主理人龚梦吉告诉记者,自大年初三小院对外营业以来基本每天满座。

“居山小院”吸引了不少市民游客前往,大家在制作中式串珠或体验螺钿镶嵌中,近距离领略非遗传统的魅力,感受不一样的乡村游戏体验。

明天起 气温又将迎来“大跳水”

本报讯(记者 黄婷 通讯员 陈佩佩)据区气象部门预测,20日起,我区将迎来新一轮的降温,20日气温将降至8—13℃,22日起最高气温和最低气温都将降至个位数,其中,22日气温仅4—7℃,23日降至3—6℃。

此外,今天夜里到明天上午可能出现局地低能见度天气。22日定海海域有9级以上大风。今天半夜至23日多阴雨天气。相关专家提醒,近期气温起伏剧烈,市民需注意天气的变化,及时增减衣物。

“文明健康 有你有我”公益广告

倡导文明就餐 请用公筷公勺

公筷

公勺



人—人—行—动
人—人—参—与

良—好—习—惯
利—人—利—己

请大家养成良好的就餐习惯