

# “长假综合征”节后来袭，专家建议——

# 今晚调整作息 临睡做点“功课”

国庆7天长假总有尽头，明天开始的工作日对于相当一部分职场人士及学生族来说，或许会一下子难以进入“角色”。专家表示，现代快节奏的都市生活，已经迫使人们必须迅速适应“狂欢”与紧张工作的时空切换，以最佳状态投身节后的生活与工作。

对于“节后综合征”的话题，人们早已不再陌生，每逢国庆、春节等长假结束，这总会是不少人要面对的一个问题。其实，早在今年国庆节

假伊始，只要在各大门户网站的微博上键入“节后”“不想上班”等字样，就能立即跳出一大串吐槽的声音。新浪还专门以“痛并快乐着”为题，列出了“节后综合征”的三大最主要病症：肠胃不适、身体疲惫、上班恐惧。

在上海市心理咨询行业协会会长王裕如教授看来，“节后综合征”还表现在由节日狂欢所带来的各种延迟“效应”——一是过度玩乐形成的“娱乐综合征”，二是排得满

满的长途旅行形成的“旅游综合征”，三是成天围着锅台为家人打理三餐形成的“厨房综合征”，四是顿顿尽享饕餮盛宴引发的“美味综合征”。

王裕如教授说，今晚大家应该尽早调整作息节奏，临睡前不妨做点“功课”，把节后一周内要做的重要事情梳理一遍，甚至还可以订个计划，分出轻重缓急，以便使节后工作做到有条不紊。“节后的心理准备特别重要，因为现代人的快速生活

节奏已经在很大程度上压缩了节假日与工作日的过渡期，人们要习惯于从休假到工作的快速切换。正如有的人一放假便立即‘第一时间’投入旅游、娱乐一样，明天一进入工作环境后，就应当情绪高昂，效率不打折扣。”她说。

而对于学生族来说，今年的9月和10月被戏称为“史上课时最少的日子”，因为上个月的上课天数是21天，本月只需上18天课。而且，恰逢秋高气爽的时节，许多学校还

会在本月安排秋游、运动会等活动，上课的天数可能更少。对此，川沙中学校长陈忠新说，现在规定的上课天数事实上是在减少，学校的文体科技活动也越来越多，这就对老师和学生都提出了新的挑战，即必须提高上课和学习的效率，该活动时活动，该收心时就必须把心思全部用到学习上，这样一种自我约束、自我管理的能力，也是当代学生必须养成的基本素质之一。

本报记者 王蔚

## 节气话

### 寒露「燥」，早睡早起防感冒

明天10时59分是寒露节气。寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。寒露时节，我国广大地区均已进入秋季，是热与冷交替的时候。

从中医角度说，寒露节气在南方最大的特点是“燥”邪当令，最容易伤肺伤胃。饮食养生方面，应在平衡饮食五味基础上，根据个人的具体情况，适当多食甘、淡滋润的食品，既可补脾胃，又能养肺润肠，可防治咽干口燥等症。水果有梨、柿、香蕉等；蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等及豆类、菌类、海带、紫菜等。中老年人和慢性病患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。

寒露以后，随着气温不断下降，感冒是最易流行的疾病。在气温下降和空气干燥时，感冒病毒的致病力增强，此时很多疾病的发生会危及老年人的生命，其中最应警惕的是心脑血管病。另外，中风、老年慢性支气管炎复发、哮喘病复发、肺炎等疾病也严重威胁老年人的生命安全。因此，寒露节气中，老年人合理安排好日常的起居生活，早睡早起，对身体的健康有着重要作用。

本报记者 陈杰

## 上海对外经贸大学举办“国庆嘉年华”

本报讯（记者 张炯强）今年国庆节，上海对外经贸大学为在校大学生首次举办“国庆嘉年华”活动。活动集教育、文化、体育、艺术、娱乐于一体，内容包括国庆升旗仪式、露天电影、志愿者体验、快乐KTV、假面舞会、趣味体育等共计16项活动。

## 闸北区率先启动创业型城区创建有成效

# 未来三年打造三个创业功能区

本报讯（记者 江跃中 实习生 丁培莉）率先在全市启动创业型城区创建的闸北区，近日举行主题为“小大之道——小企业大梦想”的第二届创业面对面活动。自启动创业型城区创建一年多来，该区共帮助成功创业883人，带动就业6181人，初步建成移动信息化创业政策

服务平台等。据闸北区人力资源和社会保障局局长王光荣昨日介绍，根据规划，未来三年，闸北将打造三个创业功能区，即南部高端创业示范区，围绕人力资源产业链集聚扶持相关小微企业创业；中部综合创业辐射区，打造以商务商业文化创意为主

业的创业群落；北部聚能湾高新技术创新创业园区，打造云计算、标准认证、咨询服务、行业协会、高能培训为一体，总面积2.3万平方米的创业孵化园，并率先在创业孵化园中集聚国际小微创业企业，形成外籍人士创业带动上海人就业的新格局。

## 阿婆角逐 纺纱达人

金山区廊下镇自今年3月起每月第3个周六面向廊下群众和游客开展纺纱达人赛，迄今有近200人参加比赛，共决出8位月度冠军。

国庆假日里，8位纺纱月度冠军在廊下生态园莲湘广场展开激烈的总冠军角逐。阿婆们身着蓝印花布服饰、头戴蓝色土布头巾，经过两轮比赛，最后来自村居的3位阿婆获得冠军季军。

陶磊 摄影报道



## 好奇小伙买来手铐自戴 消防队员帮忙解锁脱困

本报讯（记者 房浩 陆常青）昨天上午，一名小伙出于好奇，将网上买来的一副手铐铐在脚上，不料再也无法打开，只得去派出所求助。最后，在消防部门的帮助下，他顺利脱困。

昨天上午，一名20多岁、脚上戴着手铐的年轻小伙一瘸一拐走进闵行区一派出所。值班民警仔细询问后，得知这名小伙前几年在网上买了一副手铐，昨天出于好奇，

将手铐戴在了自己的脚上，可准备打开手铐时却遇到了困难，尝试多次均无果，最后只能来派出所求助。

民警随即拿出自己手铐的钥匙，试图帮助小伙“解锁”，但没有成功，只好带他前往消防部门求助。消防队员查看后，拿出消防液压钳将手铐剪开，小伙这才重获“自由”。最后，民警依法将这副手铐收缴。

## 男子不适跌落轨交站台 众人挥手及时叫停列车

本报讯（记者 曹文清）昨天中午12时许，轨交1号线莲花路站一名男子因身体不适从站台跌落，倒在铁轨上，所幸获救。

目击者李小姐说，她在等车时，突然听到对面往市区方向的站台处传来一记响声。循声望去，只见一名50多岁的男子跌落站台，摔倒在铁轨上，随身携带的包和伞也一同掉落在轨道上。李小姐说，那名男子试图站起来，却一直在发抖，面部也

因摔落而流血。

就在这时，一辆列车即将进站，站台上许多市民挥手示意列车停下，发现异常的司机及时制动，列车在距离站台100米处停下。随后，两名轨交工作人员和一名穿黑衣服的小伙一同将跌落的小伙抬上站台。

据了解，这名男子由于身体不适一时站立不稳而跌落，被救起后并无大碍，民警通知其家属后，这名男子自行离开。

中国福利彩票			“双色球”全国开奖公告第2013117期			销售期号 第1764期(全国3D第2013272期)			一等 4842			投法(奖等) 直选 组选24 组选12 组选6 组选4					
三等奖	1034	3000元	四等奖	69622	200元	中等奖	3	0	9	二等奖	8788	投1(一等奖)	1	0	104	0	0
五等奖	1323070	10元	六等奖	8618192	5元	中奖情况				三等奖	3053	投3(一等奖)	0	0	6	0	0
四、奖池资金累计金额 217864773元。						类型	中奖注数	每注金额		四等奖	4569 1861 4744 0454 9608	投3(二等奖)	0	0	0	0	0
中国福利彩票发行管理中心						直选	142	1000元			3370 4098 1571	投3(三等奖)	0	0	0	0	0
“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告						组选3	0	333元		五等奖	9009 7055 0866 4313 2118	全投(一等奖)	0	0	8	0	0
开奖日期 2013年10月6日						组选6	802	166元			4473 7436 2534 2831 5619	全投(二等奖)	0	0	0	0	2
◆天天彩(选3)						本期投注总额 803116元。					4473 7436 2534 2831 5619	全投(三等奖)	0	0	4	0	0
◆天天彩(选4)						本期投注总额 146506元。					4473 7436 2534 2831 5619	全投(四等奖)	0	12	20	0	7
销售期号 第2013272期						本期中奖总额 100940元。					4473 7436 2534 2831 5619	全投(五等奖)	2	14	21	6	0
奖等 中奖号码						各投注中奖注数					4473 7436 2534 2831 5619						