健康福建 科普先行
福建省卫健委 海峡都市报社 联合出品

“阳康”人如何应对“节后综合征”？医生：

调整生物钟 多积极暗示

N海都记者 林宝珍

节后上班，不少人会有“头昏昏沉沉，提不起劲来，对工作感到焦虑”的表现，这被称为“节后综合征”。而今年更特殊，不少人刚“阳康”，身体还没完全恢复，这时该如何调节“节后综后征”呢？又该如何区分是身体的问题还是心理的问题呢？一起来关注。

“阳康”遇到“节日综合征”

35岁的张女士（化名）节后上班这几天来，就有明显的不适感。作为“天选打工人”，她是单位最后一批“阳”的人，也是家里最后感染新冠的，恰在春节前一周才“阳”，发烧、疼痛的症状也比较明显，但年前事情多，她没有好好休息。因此，过年7天，她几乎都“躺”在家里“补”休息，但又睡不着，就在手机上追电视剧，有时会看到半夜。

7天的假期很快就结束了，没想到重新回到工作岗位，张女士顿时感到力不从心，胸口还有点闷痛，为此，她还特意到医院检查了心电图、心肌损伤标志物、心脏彩超等，结果都正常，就是心率偏快一点，心理量表提示轻度焦虑。最后，医生判断，张女士是“阳康”遇到“节日综合征”。

四个原因导致节后不能适应

“最近，门诊碰到不少类似的病例。”福建省级机关医院心脏康复中心林建珍副主任医师介绍，出现这个情况有四方面的原因。

首先，虽然新冠病毒已经被体内产生的抗体清除了，但“阳过”不等于真正的“阳康”，需要有个恢复过程。其次，春节期间生活作息和节奏被打乱，不管是亲朋好友拜年聚会、外出娱乐旅游，还是在家追剧游戏，熬夜是大概率的事，开假后上班，人体生物钟一时不能耐受。如果三餐饮食不规律，又大鱼大肉、暴饮暴食，甚至烟酒不离手，还容易出现胃肠道功能紊乱，血压、血脂、血糖异常等，因此无法投入到假后工作的开展。

此外，这段时间天气仍较寒冷，白天日照时间也短，人体不能产生足够的多巴胺等快乐因子，容易有消极的心理，从而可能在心理上抵触假期结束后新的工作任务。

“节后综合征”这样调整

林建珍表示，对于“节后综合征”，在给予对症处理的同时，更多是指导“阳后”的自我康复和应对节日综合征的自我管理。

合理饮食，均衡营养。改变节日期间大鱼大肉、高盐高脂等油腻饮食，调整饮食结构，清淡饮食，并增加粗粮和瓜果蔬菜摄入，每日饮水量达1700~2000ml，恢复胃肠道活力。

早睡早起，避免熬夜。入睡前提前脱离手机、平板电脑等电子产品，睡前不吃夜宵、大量饮水，排除干扰，创造一个良好的睡眠环境。

有氧运动，循序渐进。对于“阳康”人，减退的心肺功能需要有氧运动来逐渐提高，运动恢复可循序渐进，从低强度如散步开始，再逐渐过渡到快走、慢跑、骑车等中等强度，达到稍微出汗、稍微气喘就可以，且从第二天没有疲劳、酸痛为准。

放松心态，积极暗示。可和同事多沟通交流，放松心态，并给自己积极肯定的心理暗示，增加自我把控感，工作强度最好有缓冲期，不宜马上选择复杂且高强度部分。

提服务扩投资 助企业“减负”

我省生态部门强化项目环评服务保障，持续扩大环保有效投资，助推企业绿色发展

N海都记者 唐明亮 实习生 江舒茜

针对重点项目实施一项目一专班；支持与民生保障密切相关、污染物排放小、环境风险低、吸纳就业强的小微企业纳入正面清单管理，减少或免于现场检查；对农村生活污水处理、垃圾中转站、旅游等民生工程领域项目，实行“打包”审批……日前，为更好地支撑经济稳中有进、稳中向好，省生态环境厅印发《关于接续服务和促进经济稳定增长若干措施的通知》（以下简称《通知》），明确从强化项目环评服务保障、持续扩大环保有效投资、助推企业绿色发展等方面，延续加码管用好用、企业欢迎的环境政策，奋力服务并促进一季度经济工作“开门稳”“开门红”。

多类民生工程领域项目 实行“打包”审批

在强化项目环评服务保障方面，《通知》明确，服务保障项目更好更快落地，针对重点项目实施一项目一专班、一项目一联络员，实行“月协调、季调度”，落实提前介入服务、技术评估和环评审批并联开展，环评受理材料“容缺后补”机制等支持措施，最大限度压缩审批时间；对上报国家审批项目，积极跟踪、争取支持，力求尽快获批。

同时，深入推进环评审批“四级四同”，深化项目环评“简、并、优、联”，实施环评审批正面清单，继续豁免城市道路等75类项目环评。对农村生活污水处理、垃圾中转站、旅游等民生工程领域项目，实行“打包”审批。

在严格落实生态环境保护要求和现行法律法规规定许可的前提下，主动靠前指导地方政府和企业做好饮用水水源地保护区政策符合性审查、排污口设置论证、建设用地土壤污染状况调查评估等前期工作，协同自然资源部门做好生态保护红线政策服务，协调解决规划支撑、生态红线避让等问题。坚决防范落后产业、落后项目向我省转移、向流域上游转移。

积极引入绿色金融“活水” 让生态权益转为真金白银

在持续扩大环保有效投资方面，《通知》明确，聚焦污染防治攻坚战和“十四五”生态环保重点领域，持续高标准、系统精准策划生成生态环境治理项目，形成“谋划一批、储备一批、建设一批”滚动接续势头；探索建设省级EOD项目储备库，推进国家EOD试点项目加快建设。推行工业园区环境污染第三方治理、区域环境综合治理托管等服务模式。同时，加快生态环境专项资金拨付，对具备开工条件的，督促其在保证安全基础上，及时开工建设。对暂时不能开工的，要求其抓紧夯实前期工作基础，一旦具备条件立即启动建设。

此外，积极引入绿色金融“活水”，深入推进排污权、碳排放权交易，探索排污权、碳排放权抵押质押贷款，支持发展林业碳汇、海洋碳汇，推动生态环境权益等无形资产转化为真金白银。

在助推企业绿色发展上，《通知》提出，实施生态环境监督执法正面清单动态调整，支持与民生保障密切相关、污染物排放小、环境风险低、吸纳就业强的小微企业纳入正面清单管理，减少或免于现场检查。推行审慎包容监管，对首次违法、轻微违法行为依法实施免予处罚，引导企业健康规范发展。

看房量提高 二手房市场回暖

业内人士称，今年春节期间福州的二手房成交量较前两年增长不少，成交的以降价后的房源为主

N海都记者 梁展豪 刘梦玲 实习生 陈谊

随着疫情防控进入新阶段，多个行业逐步回暖，其中就包括二手房市场。近日，贝壳研究院公布数据表明，今年春节期间的整体二手房带看量和成交量较2022年春节期间都有明显的提高，贝壳50城的二手房景气指数周度走势更是呈现明显的上升趋势，带看量较去年同期提升28%，成交量较去年同期增加了57%。

那么，福州线下的二手房交易情况如何？记者走访了几家福州的线下二手房交易门店。

春节期间 成交量增长不少

据了解，随着带看量的恢复，市场预期也在持续走强。2022年12月初贝壳全国重点50城的二手房景气指数从15开始回升，至今年1月22日达到24，超越了2022年最高水平。福建的厦门、泉州、福州景气指数更是超过30。

除此之外，58安居客研究院统计数据显示，春节期间全国70城二手房日均需求热度相比1月日均水平出现明显上涨，合计上涨城市为56个，4个一线城市全面上涨。

近日，记者走访了几家福州的线下二手房交易门店。在德佑从事三年二手房交易的马经理告诉记者，今年春节期间福州的二手房市场确有明显回升，成交量较2021年与2022年增长不少。“以前春节这段时间一天都没有一个人看房，今年每天都会有几个客户。”

“现在疫情防控措施优化了，收入也基本稳定了，就觉得这时候买挺合适的。”刚向房产经纪人了解完市场情况的齐先生告诉记者，之前疫情比较吃紧的时候，市场存在诸多的不确定性，他更希望将资金留在手中，如今政策调整，他认为购买时机基本已至。

除了投资的购买者外，交易市场上还有不少刚需房的购买者。龚女士是一名90后的“新福州人”，一直租房的她如今希望在市区内购入一套属于自己的家。“我主要留意一些小户型的二手房，因为做过很多攻略，知道春节期间买房一般会比较合适，所以就一直在寻找心仪的目标。”

多项利好 带来积极预期

在之后的走访中，多位房产经纪人也向记者表示，近日福州二手房情况确有回暖迹象，看房客户相较于去年有较大幅度增长，看房意愿明显增强。

根据资深业内人士吴先生透露，目前购房人群以刚需、刚改为主，以其就职的中介成交情况来看，70~100平方米的刚需房源居多，仓山浦上板块、闽侯高新区板块都成为刚需置业主要成交方向，120~130平方米的刚改房源也有不少成交。在价格方面，市场仍延续低价态势，成交的产品也以降价后的房源为主。

根据业内分析，这波回暖行情主要源于疫情防控措施优化、客户心态更加乐观、收入预期有所恢复，尤其是日前发布的福州首套房贷利率降低的带动作用，叠加最近的好天气，都给客户带来了积极预期。