

“节后综合征”来袭 如何“满血复活”?

长假结束,许多人被生理与心理上的不适困扰;专家分享科学调节身心之道,助你顺利过渡恢复状态

■海都见习记者 吴诗榕

国庆中秋的假期已然落幕,当许多人从“诗和远方”或“家中躺平”的惬意中抽身,重新投入职场时,一股莫名的疲惫、焦虑与效率低下感却如影随形。这熟悉的“节后综合征”,再次成为不少职场人士和返校学生必须面对的课题。那么,该如何有效调整状态,顺利过渡到工作学习节奏?记者就此专门采访了福建省心理咨询与健康教育研究会副会长王永红。



唐昊漫画

生理节奏紊乱,心理落差更大

“假期里天天熬夜,昨晚想逼自己早睡,结果在床上烙饼到凌晨三点,早上被闹钟叫醒的那一刻,感觉灵魂都被抽走了。”“90后”王先生苦笑着说

他开工第一天的状态,他的话道出了许多“夜猫子”节后的共同心声。而除了生理节奏的紊乱,巨大的心理落差更是“节后综合征”的核心

症结。“一想到工作中堆成山的KPI,我就想立刻买张机票‘逃’回假期。”福州市民林女士感叹,从“自我放飞”到“被任务追着跑”的切换,让人在心

理上先打了退堂鼓。不过,市民郭女士从容应对并分享了自己的经验,她在假期中段就开始逐步调整作息,以缓解即将复工的焦虑。

“自控力钱包”告急,专家教你“慢充”回血

为什么长假结束后,许多人会出现种种生理与心理上的不适?对此,福建省心理咨询与健康教育研究会副会长王永红分析指出,假期的放纵如同一次“快乐过山车”,熬夜追剧、饮食不规律相当于将平日的“自控力钱包”挥霍一空,导致开工后想收心却深感“余额不足”。

那么,如何科学应对,才能让自己更快地“满血复活”呢?王永红给出建议,调节的第一步是让身体先“归位”。在作息调整上,切忌“硬熬”,可以尝试“5分钟提前睡”法,即每天比前一天提前5~10分钟入睡,如同为手机“慢充”,比突然的“断充”式早睡要温和且有效得多。

在心理层面,王永红建议为自己设置一个“缓冲带”。不要一上来就挑战最困难的工作,而是

可以从列一份“迷你任务清单”开始,比如先整理好书桌、回复几封简单的邮件。“每完成一项,就给自己一个积极的暗示,夸一句‘不愧是效率大师’,这种小成就感能巧妙地‘骗’过我们的大脑,让它觉得‘上班其实也没那么难’。”

对于那份对假期念念不忘的惆怅情绪,王永红认为,不必强行压抑,要为情绪找到健康的“出口”。“安排一顿自己喜爱的美食,就像给情绪贴上了一张有效的‘创可贴’,在治愈emo这件事上,美食往往比一味地叹气要管用得多。”

节后综合征是长假后常见的适应性问题,王永红表示,通过积极引导和科学调节,大多数人能在一周左右恢复正常状态,允许自己有一个适应的过程,或许正是告别“综合征”、拥抱新起点的第一步。

关于通知逾期未接受处理被扣留车辆当事人接受处理的公告

2025年第1批

根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百一十二条和《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条规定,以下因交通违法被福州市公安局长乐分局交通管理大队及各派出所依法扣留的车辆信息。当事人(包括车辆驾驶人或所有人、管理人)至今没有提供被扣留车辆的合法证明、没有补办相应手续,也未前来接受处理,现予以公告。请车辆驾驶人或所有人自本公告发布之日起3个月内持相关资料到《公安交通管理部门强制措施凭证》上指定地点接受处理。经3个月仍不接受处理的,将对被扣留车辆依法予以处置。

福州市公安局长乐分局交通管理大队 2025年10月10日									
序号	号牌号码	违法行为/违法代码	当事人姓名/单位名称	车辆类型	扣留地点	当事人联系电话			
1	闽A-12345	2024-10-20	张三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	13812345678			
2	闽A-67890	2024-10-20	李四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	13909876543			
3	闽A-11111	2024-10-20	王五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	13711111111			
4	闽A-22222	2024-10-20	赵六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	13622222222			
5	闽A-33333	2024-10-20	孙七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	13533333333			
6	闽A-44444	2024-10-20	周八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	13444444444			
7	闽A-55555	2024-10-20	吴九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	13355555555			
8	闽A-66666	2024-10-20	郑十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	13266666666			
9	闽A-77777	2024-10-20	冯十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	13177777777			
10	闽A-88888	2024-10-20	陈十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	13088888888			
11	闽A-99999	2024-10-20	林十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	12999999999			
12	闽A-00000	2024-10-20	黄十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	12800000000			
13	闽A-10101	2024-10-20	宋十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	12710101010			
14	闽A-20202	2024-10-20	李十六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	12620202020			
15	闽A-30303	2024-10-20	王十七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	12530303030			
16	闽A-40404	2024-10-20	张十八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	12440404040			
17	闽A-50505	2024-10-20	赵十九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	12350505050			
18	闽A-60606	2024-10-20	孙二十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	12260606060			
19	闽A-70707	2024-10-20	周二十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	12170707070			
20	闽A-80808	2024-10-20	吴二十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	12080808080			
21	闽A-90909	2024-10-20	郑二十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	11990909090			
22	闽A-01010	2024-10-20	冯二十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	11801010101			
23	闽A-11112	2024-10-20	陈二十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	11711111112			
24	闽A-21212	2024-10-20	林二十六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	11621212121			
25	闽A-31313	2024-10-20	黄二十七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	11531313131			
26	闽A-41414	2024-10-20	宋二十八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	11441414141			
27	闽A-51515	2024-10-20	李二十九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	11351515151			
28	闽A-61616	2024-10-20	王三十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	11261616161			
29	闽A-71717	2024-10-20	张三十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	11171717171			
30	闽A-81818	2024-10-20	赵三十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	11081818181			
31	闽A-91919	2024-10-20	孙三十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	10991919191			
32	闽A-02020	2024-10-20	周三十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	10802020202			
33	闽A-12121	2024-10-20	吴三十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	10712121211			
34	闽A-22223	2024-10-20	郑三十六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	10622222223			
35	闽A-32323	2024-10-20	冯三十七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	10532323233			
36	闽A-42424	2024-10-20	陈三十八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	10442424244			
37	闽A-52525	2024-10-20	林三十九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	10352525255			
38	闽A-62626	2024-10-20	黄四十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	10262626266			
39	闽A-72727	2024-10-20	宋四十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	10172727277			
40	闽A-82828	2024-10-20	李四十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	10082828288			
41	闽A-92929	2024-10-20	王四十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	09992929299			
42	闽A-03030	2024-10-20	张四十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	09803030303			
43	闽A-13131	2024-10-20	赵四十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	09713131311			
44	闽A-23232	2024-10-20	孙四十六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	09623232322			
45	闽A-33334	2024-10-20	周四十七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	09533333334			
46	闽A-43434	2024-10-20	吴四十八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	09443434344			
47	闽A-53535	2024-10-20	郑四十九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	09353535355			
48	闽A-63636	2024-10-20	冯五十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	09263636366			
49	闽A-73737	2024-10-20	陈五十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	09173737377			
50	闽A-83838	2024-10-20	林五十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	09083838388			
51	闽A-93939	2024-10-20	黄五十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	08993939399			
52	闽A-04040	2024-10-20	宋五十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	08804040404			
53	闽A-14141	2024-10-20	李五十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	08714141411			
54	闽A-24242	2024-10-20	王五十六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	08624242422			
55	闽A-34343	2024-10-20	张五十七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	08534343433			
56	闽A-44445	2024-10-20	赵五十八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	08444444445			
57	闽A-54545	2024-10-20	孙五十九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	08354545455			
58	闽A-64646	2024-10-20	周六十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	08264646466			
59	闽A-74747	2024-10-20	吴六十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	08174747477			
60	闽A-84848	2024-10-20	郑六十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	08084848488			
61	闽A-94949	2024-10-20	冯六十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	07994949499			
62	闽A-05050	2024-10-20	陈六十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	07805050505			
63	闽A-15151	2024-10-20	林六十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	07715151511			
64	闽A-25252	2024-10-20	黄六十六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	07625252522			
65	闽A-35353	2024-10-20	宋六十七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	07535353533			
66	闽A-45454	2024-10-20	李六十八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	07445454544			
67	闽A-55556	2024-10-20	王六十九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	07355555556			
68	闽A-65656	2024-10-20	张七十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	07265656566			
69	闽A-75757	2024-10-20	赵七十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	07175757577			
70	闽A-85858	2024-10-20	孙七十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	07085858588			
71	闽A-95959	2024-10-20	周七十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	06995959599			
72	闽A-06060	2024-10-20	吴七十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	06806060606			
73	闽A-16161	2024-10-20	郑七十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	06716161611			
74	闽A-26262	2024-10-20	冯七十六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	06626262622			
75	闽A-36363	2024-10-20	陈七十七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	06536363633			
76	闽A-46464	2024-10-20	林七十八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	06446464644			
77	闽A-56565	2024-10-20	黄七十九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	06356565655			
78	闽A-66667	2024-10-20	宋八十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	06266666667			
79	闽A-76767	2024-10-20	李八十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	06176767677			
80	闽A-86868	2024-10-20	王八十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	06086868688			
81	闽A-96969	2024-10-20	张八十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	05996969699			
82	闽A-07070	2024-10-20	赵八十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	05807070707			
83	闽A-17171	2024-10-20	孙八十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	05717171711			
84	闽A-27272	2024-10-20	周八十六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	05627272722			
85	闽A-37373	2024-10-20	吴八十七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	05537373733			
86	闽A-47474	2024-10-20	郑八十八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	05447474744			
87	闽A-57575	2024-10-20	冯八十九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	05357575755			
88	闽A-67676	2024-10-20	陈九十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	05267676766			
89	闽A-77778	2024-10-20	林九十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	05177777778			
90	闽A-87878	2024-10-20	黄九十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	05087878788			
91	闽A-97979	2024-10-20	宋九十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	04997979799			
92	闽A-08080	2024-10-20	李九十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	04808080808			
93	闽A-18181	2024-10-20	王九十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	04718181811			
94	闽A-28282	2024-10-20	张九十六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	04628282822			
95	闽A-38383	2024-10-20	赵九十七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	04538383833			
96	闽A-48484	2024-10-20	孙九十八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	04448484844			
97	闽A-58585	2024-10-20	周九十九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	04358585855			
98	闽A-68686	2024-10-20	吴一百	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	04268686866			
99	闽A-78787	2024-10-20	郑一百零一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	04178787877			
100	闽A-88889	2024-10-20	冯一百零二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	04088888889			
101	闽A-98989	2024-10-20	陈一百零三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	03998989899			
102	闽A-09090	2024-10-20	林一百零四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	03809090909			
103	闽A-19191	2024-10-20	黄一百零五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	03719191911			
104	闽A-29292	2024-10-20	宋一百零六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	03629292922			
105	闽A-39393	2024-10-20	李一百零七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	03539393933			
106	闽A-49494	2024-10-20	王一百零八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	03449494944			
107	闽A-59595	2024-10-20	张一百零九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	03359595955			
108	闽A-69696	2024-10-20	赵一百一十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	03269696966			
109	闽A-79797	2024-10-20	孙一百一十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	03179797977			
110	闽A-89898	2024-10-20	周一百一十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	03089898988			
111	闽A-99999	2024-10-20	吴一百一十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	02999999999			
112	闽A-10101	2024-10-20	郑一百一十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	02801010101			
113	闽A-20202	2024-10-20	冯一百一十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	02710202020			
114	闽A-30303	2024-10-20	陈一百一十六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	02620303030			
115	闽A-40404	2024-10-20	林一百一十七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	02530404040			
116	闽A-50505	2024-10-20	黄一百一十八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	02440505050			
117	闽A-60606	2024-10-20	宋一百一十九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	02350606060			
118	闽A-70707	2024-10-20	李一百二十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	02260707070			
119	闽A-80808	2024-10-20	王一百二十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	02170808080			
120	闽A-90909	2024-10-20	张一百二十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	02080909090			
121	闽A-01010	2024-10-20	赵一百二十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	01991010101			
122	闽A-11111	2024-10-20	孙一百二十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	01801111111			
123	闽A-21212	2024-10-20	周一百二十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	01711212121			
124	闽A-31313	2024-10-20	吴一百二十六	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	01621313131			
125	闽A-41414	2024-10-20	郑一百二十七	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	01531414141			
126	闽A-51515	2024-10-20	冯一百二十八	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	01441515151			
127	闽A-61616	2024-10-20	陈一百二十九	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	01351616161			
128	闽A-71717	2024-10-20	林一百三十	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	01261717171			
129	闽A-81818	2024-10-20	黄一百三十一	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	01171818181			
130	闽A-91919	2024-10-20	宋一百三十二	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	01081919191			
131	闽A-02021	2024-10-20	李一百三十三	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	00992020201			
132	闽A-12022	2024-10-20	王一百三十四	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	00802102022			
133	闽A-22023	2024-10-20	张一百三十五	小型轿车	福州市公安局长乐分局交通管理大队	00712202023			
134	闽A-32024	2024-104							