

如何应对长假落幕“心”烦恼

“手机一放下就心慌，一想到工作就胸闷，明明假期睡够了，却比加班还累。”春节长假的热闹渐渐散去，不少人在重返岗位时，都遭遇了这样的“节后不适”。看似是简单的“不想上班”，实则是身心在剧烈节奏切换下产生的戒断反应。2月24日，记者专访了西安市红十字会心身医学科主任王莹，听她解读这份节后的“心”烦恼，教大家把生活拉回正轨。

“这是一种正常的戒断反应。”王莹解释道，心理学上的戒断反应，是指个体长期处于某种高刺激、高愉悦的状态，一旦突然脱离这种环境，失去了原本的愉悦来源，就会在生理和心理上出现一系列不适症状。

春节假期恰恰为这种反应提供了完美的滋生土壤。“这几天里，人们处于高度放松的状态：熬夜追剧刷视频带来的即时快感，亲友团聚、走亲访友带来的社交满足，打破作息规律后的自由感，都在持续刺激大脑分泌多巴胺。”王莹说，这种高频的愉悦刺激，让大脑形成了新的“舒适回路”。而复工意味着这种高刺激戛然而止，生活回归规律甚至略带压力的节奏，大脑一时无法适应这种落差，戒断反应便随之而来。

作为深耕心身医学多年的专家，王莹对这类案例早已司空见惯。她坦言，每个节后的门诊里，因戒断反应就诊的患者都会明显增多，症状也是五花八门。“生理上，是失眠早醒、肠胃紊乱、晨起疲惫；情绪上，是莫名烦躁、焦虑低落，甚至出现‘上班恐惧’；认知上，则表现为注意

力像断了线的风筝，思维迟钝，工作效率大打折扣。”王莹强调，这种戒断反应通常是暂时的，属于正常的身心调适过程，就像身体受伤会疼一样。

那么，如何帮身心顺利“换挡”？王莹给出的方案是“温柔过渡，拒绝硬扛”。

她特别反对“断崖式收心”。“很多人习惯在假期最后一晚强行早睡，结果越逼自己越清醒。”她建议采用“渐进式校准”，每天比假期提前15至30分钟入睡和起床，睡前一小时放下手机，用温水泡脚、听轻音乐或4—7—8呼吸法，帮助大脑从亢奋转向平静。早晨醒来，第一时间拉开窗帘，让自然光唤醒生物钟，这是最天然的“唤醒剂”。

面对堆积如山的工作，王莹的建议是“先易后难，积攒成就感”。“复工后别逼自己马上‘满血复活’。”她建议把待办事项拆解成几个小目标，先从最简单、最容易完成的工作入手。当你连续完成几件小事，掌控感就会慢慢回归，焦虑感也会随之降低。“就像爬山，不必一开始就冲刺，缓步走稳，才能走得更远。”

对于情绪上的低落，王莹提倡“允许脆弱”。“不必强求自己刚复工就斗志昂扬。”她建议，给自己一个“情绪缓冲期”，午饭后下楼晒晒太阳、散散步，或者和同事聊两句轻松的家常，用这些微小的愉悦，填补戒断反应带来的心理空缺。如果情绪低落或躯体不适持续超过两周，严重影响工作生活，就需要及时寻求专业帮助。 据《西安日报》

警惕暴食后乱补救 科学调理才靠谱

春节期间，亲朋欢聚，宴会连连。面对满桌佳肴，大快朵颐之后，不少人却陷入“又吃多了”的懊悔与焦虑。在社交平台上，各种暴食后的“自救法”广为流传：有人推崇吃黄瓜、冬瓜等含丙醇二酸的食物“中和糖分”，有人建议狂补钾消水肿，还有人主张第二天轻断食、高强度运动“清零热量”，更有人提议喝浓茶、苹果醋“刮油”。那么，这些方法靠谱吗？相关专家强调，与其在暴食后焦虑，不如进行长期的生活方式管理。

从表面上看，这些“自救法”似乎很有道理。比如，推崇吃含丙醇二酸食物，抓住了丙醇二酸在实验室环境下能干扰糖酵解、切断脂肪合成原料供应这一特性，试图通过食用黄瓜、冬瓜等蔬菜来“中和糖分”。建议狂补钾消水肿，依据的是钾能调节体液平衡、减轻水肿的生理作用。主张轻断食、高强度运动“清零热量”，则认为这样可以快速消耗摄入的热量。提议喝浓茶、苹果醋“刮油”，觉得这些饮品能像清洁剂一样带走体内油脂。这些观点看似都有一定的科学依据作为支撑，让不少人信以为真。

但实质上，这些方法不仅难以起到作用，而且隐藏着风险。暴食后短期水肿主要因水钠潴留，并非缺钾，此时盲目补钾会干扰人体电解质自我调节，肾功能不全者、服药人

群还可能引发高钾血症，危及生命，健康人群也可能肠胃不适。暴食后高强度运动则大幅增加受伤风险，还会阻碍脂肪分解、促进肌肉分解。喝浓茶、苹果醋“刮油”也不靠谱，人体脂肪消化吸收有固定生理路径，浓茶只是加快消化进程，苹果醋在酿造中有益成分流失，无法促进脂肪代谢，且空腹大量饮用会刺激胃黏膜。

这些“自救法”反映出人们对健康认知的偏差和急于求成的心理，忽视了人体自身的调节能力和健康是一个长期积累的过程这一事实。暴食后，身体已经处于一种不健康的状态，此时再采用极端的方法去“补救”，无疑是雪上加霜。这种急于求成的做法，不仅无法真正解决问题，还可能让身体陷入更糟糕的境地。如果春节期间忍不住暴食，正确的做法是，让消化系统和代谢系统平稳过渡。暴食后1到2小时，可进行轻度活动，如慢走、站立整理物品等，促进胃肠蠕动。暴食第二天早餐必须正常进食，选择全麦面包、鸡蛋、牛奶、燕麦等食物，节后一段时间饮食适度清淡，选择易消化碳水化合物、少量优质蛋白和蔬菜的组合，拒绝辛辣、油炸食物，然后再逐渐恢复正常，不要走向错误补救的另一个极端。 据《北京青年报》

新春纳才



2月25日，在湖北省襄阳市保康县“春风行动”大型招聘会现场，工作人员(右)向求职者介绍用工信息。

近日，全国各地举行形式多样的招聘活动，助力就业。

新华社 发 陈泉霖 摄

春节假期全国民航运输旅客超2200万人次

新华社北京2月24日电(记者 王聿昊)记者24日从中国民航局获悉，2026年春节假期，全国民航累计运输旅客2205万人次。

数据显示，春节假期全国民航日均保障航班18956班，比2025年同期增长4.4%。航班正常率95.8%，比2025年同期提升0.6个百分点。

国内方面，春节假期热门机场包括广州白云、上海浦东、深圳宝安、北京首都、成都天府等，热门航线包括上海虹桥至北京

首都、上海虹桥至深圳宝安、上海虹桥至广州白云、深圳宝安至上海虹桥、广州白云至上海虹桥等。此外，为应对海南地区返程客流高峰，民航局组织航空公司通过加班、增投宽体机等方式加大座位供给，全力满足旅客出行需求。

国际方面，春节假期热门出行目的地主要为泰国、韩国、新加坡、马来西亚、越南等国家。入境游市场持续增长，韩国、越南、俄罗斯等国家来华旅客增量较大。

AI视频如何鉴别？

春节期间，各大社交平台上，明星、名人、历史人物拱手拜年的AI视频频繁出现。专家提醒，滥用AI生成名人拜年视频存在侵犯肖像权风险。

近年来，以Sora为代表的文生视频技术飞速发展，AI生成视频的画质、流畅度大幅提升，普通人越来越难用肉眼分辨真假。AI逼真的“深度伪造”技术，正在冲击“眼见为实”的传统认知。

那么，日常我们该如何鉴别视频是不是由AI生成的呢？

“只要掌握方法，其实完全能从视频的细节里找出破绽。”南京航空航天大学人工智能学院副教授李博涵建议，普通人鉴别AI视频，可从肉眼观察、逻辑核验、工具辅助三方面入手。

首先，肉眼抓细节是最直接有效的方法。

AI生成视频在精细部位漏洞百出。最常见的是手部失真，手指数量错乱、关节僵硬不自然。人物动作也很违和，走路像原地滑步，身体偶尔出现悬空、

扭曲。

面部表情同样容易露馅。AI人物表情呆板单一，眨眼频率异常规律，甚至长时间不眨眼，说话时嘴型与声音明显对不上。

光影和背景更是“重灾区”。光源方向混乱矛盾，阴影生硬没有层次渐变；背景中的文字杂乱无意义，物体边缘模糊、扭曲、重影，这些都是典型的AI痕迹。

其次，逻辑核验能看穿更深层次的造假。

真实世界遵循物理规律，而AI往往难以完美复刻。视频中如果出现物体凭空出现、消失，液体流动违反惯性，重力效果异常，基本可以判定为AI合成。

“尽管AI技术迭代迅速，但现阶段仍无法完美复刻真实世界的物理规则与人的自然神态、细微动作。”李博涵提醒，春节期间，面对各类创意拜年视频要提高辨别意识，也不要擅自制作、使用他人肖像生成拜年内容，守住法律与安全底线。

据《科普时报》