

加强心理调适 这样应对“节后综合征”

本报讯(记者 张毅伟)春节过后,许多人会感到疲惫不堪,精神不振,工作效率降低,甚至出现恶心、眩晕、肠道不适、神经性厌食、焦虑和神经衰弱等症状。为了轻松应对节后综合征,2月4日,陕西省卫生健康委邀请陕西省精神卫生中心副主任医师田玉梅为公众答疑解惑。

提前规划缓冲压力

做好心理准备,适度减少娱乐活动,睡前进行放松活动,如阅读、冥想或泡脚。调整作息时间,做好铺垫,逐步将作息时间调整至与工作日相匹配。可以通过设定闹钟,逐步调整起床和睡觉的时间,让身体逐渐适应新的作息模式。

清淡饮食呵护肠胃

假期结束后,肠胃也需要一段时间的调养,以适应从假期放松状态到日常规律饮食的转变。首先,人们要恢复规律的饮食习惯。每餐定时定量,不仅有助于肠胃的消化吸收,还能让身体各个器官有序地运作。其次,在食物的选择上,应偏向于

清淡的食物,减少油腻和高热量的食物摄入。蔬菜和水果富含膳食纤维,有助于促进肠胃蠕动,预防便秘。粗粮,如糙米、全麦面包等,富含B族维生素和矿物质,有助于肠胃健康。瘦肉和鱼类,蛋白质含量高,脂肪含量低,易于消化吸收。豆制品含有丰富的植物蛋白,有助于补充人体所需的营养。

适度运动增强体质

适量运动,如散步、慢跑、瑜伽等,不仅能够丰富我们的日常,更是在假期结束后恢复活力、增强体质、提升精神状态的神奇钥匙。消耗多余能量,运动能够帮助我们消耗掉体内多余的脂肪和糖分,避免能量过剩导致的肥胖和代谢性疾病。增强体质,规律的体育锻炼能够提高身体素质,增强免疫力,减少疾病的发生。提升精神状态,运动能够促进大脑内啡肽的分泌,带来愉悦感,减轻焦虑和抑郁情绪,提升自信心和幸福感。改善睡眠质量,适量的运动有助于改善睡眠,让人们能够更好地休息和恢复。

失散25年 他与亲人终团聚



扫码看视频

小宇与
妈妈一起
看出生证。

近日,西安市公安局新城分局民警通过大数据、DNA对比等手段,让25年前与家人失散的小宇(化名),在生日当天成功与亲人团聚。2月4日,记者再次联系到小宇时,他说:“与亲人过年,无比幸福。”

“我现在已经回到了工作地,但是在西安与亲人过年的快乐气氛,时刻都能回想起。”小宇开心地说。据了解,1993年,来自河南的郭小六、李翠红夫妇来到西安打拼。几年后,两人生下儿子小宇,1999年11月28日傍晚,年幼的小宇在尚勤路与东二路的十字路口附近走失。孩子丢了以后,郭小六和李翠红夫妇四处寻找并立即报了警。但是受限于当时的刑侦技术和检验水平,20多年来,始终没有小宇的下落。而另一边,小宇被河南的养父母收养,取名小辉(化名)。在养父母悉心照料下,他健康成长,并成为一名教师。

在认亲现场,小宇接受记者采访时表示,他到河南之后,从记事起就听到村里的孩子说他是“抱养的”。随着小宇长大,儿时的记忆在他脑海中不断浮现,他也逐渐认识到自己可能真是被抱养的。小宇说,大学毕业后,他到江苏某高中从事外语教学工作,后来决定去

公安部门采集血样,希望能找到自己的亲生父母。

多年来,西安公安刑侦局和新城分局从未放弃努力,民警先后多次辗转河南、江苏、安徽等地开展工作,行程近一万公里。新城分局打拐专班民警郭文龙告诉记者:“案发以后,我们就把小宇父母的血采了录入数据库。小宇在江苏采血以后,很快就跟我们这边的血样比对上了。”随后,新城警方迅速行动,派出民警到河南小宇的养父母家实地了解情况。小宇的养父母也承认孩子并不是他们亲生的。

1月27日认亲现场,郭小六和李翠红抱着25年未见的儿子喜极而泣道:“孩子,对不起,是我们没有照顾好你……就5分钟,你就不见了……这一看就是我们的孩子。”当得知小宇在江苏某地高中教外语时,郭小六开心地说:“这都是我们家的基因呐,我另外两个女儿也都是在学校教外语。”小宇告诉父母,这些年,他过得挺好的,请父母放心。

同时,记者从新城分局了解到,关于小宇如何与家人失散流落到河南等具体情况,警方正在进一步侦办中。

文/图/视频 本报记者 葛兰

明起西安有一次降温、吹风天气

本报讯(记者 陶颖)2月4日,记者从西安市气象台获悉,近期西安云量逐渐增多,以多云到阴天气为主,预计2月6日起受冷空气影响,有一次降温、吹风天气,日平均气温下降4℃左右,并伴有5级左右偏北阵风。

据预报:2月5日:多云间阴天,0~7℃;6日:多云转阴天,0~8℃;7日:阴天间多云,-1~4℃;8日:多云转晴天,-2~5℃;9日:多云间晴天,-4~7℃;10日:多云间晴天,-2~8℃。

2月5日:陕北北部晴天间多云,陕西南部、关中、陕南多云转阴天,陕南南部局地有

小雨或雨夹雪(0~1毫米)。陕北、关中北部、商洛有4级左右偏北风,阵风可达6级。6日:陕北北部晴天间多云,陕北南部、关中阴天转多云,陕南阴天间多云,秦巴山区局地有小雨或雨夹雪(0~1毫米)。陕北、关中北部、商洛有4级左右偏北风,阵风可达6~7级。日平均气温陕北北部下降4~6℃。7日:陕北多云间晴天,关中和陕南阴天,陕南南部局地有雨夹雪或小雪。陕北大部、关中部分地方和商洛有5~6级偏北风。日平均气温陕北大部下降4~6℃。

春节假期

秦陵博物院共接待观众逾47万人次

本报讯(记者 赵争耀)2月4日,记者从秦始皇帝陵博物院获悉,春节假日期间,该院共接待观众471259人次。

为满足观众参观需求,该院将每日开放时间延长90分钟,并在初一至初六每天增加一万张门票,有效缓解了观众的购票压力。为应对春节期间的参观高峰,该院提前部署、精心安排,加强重点区域观众疏导,根据兵马俑一号坑展厅的实时客流情况及时采取限流措施,保障

观众参观安全。同时与公安、旅游、应急和高速、媒体等各方面及时联动,确保了各项接待工作平稳有序,为来自世界各地的观众提供了安全、舒适、有序的参观环境。

未来,秦始皇帝陵博物院将继续提升服务水平,优化参观环境,为观众提供更加优质的服务,并以此为契机,进一步推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展,让文化遗产活起来、火起来。

陕历博开展

“乐龄时光 博物致知”文化活动

本报讯(记者 赵争耀)2月3日,乐龄志愿者走进陕西历史博物馆秦汉馆,参观“连珠合璧重光来——全国博物馆教育成果邀请展”,开展“乐龄时光 博物致知”文化活动。

“连珠合璧重光来——全国博物馆教育成果邀请展”紧扣博物馆教育主题,系统梳理过去十年我国博物馆社会教育发展进程,是国内首个全国性博物馆教育成果邀请展。在展厅里,以图片展出、实物陈列、音频视频、数字展示、互动体验、疗愈空间和文化创意等方式清晰地展示了我国新时代博物馆教育发展所作出的努力与取得的重要成果。最吸引乐龄志愿者的是志愿者工作展示区,这里陈列了近10年来我国博物馆志愿者工作的各种证件、活动资料、签到本、培训手册、志愿者马甲等珍贵物品,它们见证了博物馆志愿者服务事业的成长与壮大。这些物品不仅记录了志愿者们的工作历程,更展现了他们对文化遗产的执着与坚守。在参观过程中,乐龄志愿者们更是被这些展品深深吸引,他们或驻足观看展板上的文字与图片,或轻声

交流着彼此的感受与体会。他们本身就是博物馆志愿服务工作的亲历者,此刻站在这些充满回忆的展品面前,仿佛看到了自己曾经的身影和那些难忘的服务瞬间。对于他们来说,每一件陈列品都像是一个故事的缩影,承载着岁月的记忆和个人成长的足迹。乐龄志愿者周老师停在了一张老照片前,那是10年前的一次活动开幕式的合影。她说:“看,那就是我,那时候我还很年轻呢!”志愿者李老师则被游客留言本吸引住了目光,他仔细观看着留言内容感叹道:“每一次观众对我们的鼓励,都是我们继续这份志愿服务工作的最大动力。”

参观完展览后,乐龄志愿者纷纷围坐在一起,开始交流起志愿工作的经历和感受。有人谈到了如何引导孩子们了解历史文物的重要性,有人分享了与游客互动时的趣事,还有人讲述了他们在培训中学习到的新知识以及如何将这些知识传递给更多的人。他们纷纷表示,通过这样的活动,更加深刻地体会到了文化传承的意义和价值。

“年味公交”送祝福 温暖乘客出行路

本报讯(记者 陶颖)1月29日5时30分,西安公交集团第四分公司50路驾驶员瞿书萍早来到汉城北路公交场站,为新春首班车的营运作准备。

场站内,瞿书萍驾驶的50路公交车格外引人注目,一尘不染的车厢被蛇年主题挂件、大红喜庆的车贴装扮一新,驾驶室旁还有她为乘客准备的“小惊喜”——火红的康乃馨,这已经是她第4年为乘客准备新年“小惊喜”了,她希望通过康乃馨把祝福送给乘客。

6时,首班车准时发车,前两站一位乘客也没有,第三站城西客运站瞿书萍迎来了她的第

一位乘客,她满心欢喜地送上康乃馨并说:“师傅您好,您是我们50路公交车新年的第一位乘客,蛇年大吉!”乘客李女士一边感谢一边接过鲜花,李女士要去凤城九路上班,康乃馨为她的“加班日”增添了几分好心情。

返程时,天慢慢亮了起来,行驶到凤城四路时,两位男乘客上了车,瞿书萍赶紧送上准备好的鲜花并说:“师傅你们好,新年快乐,万事大吉!”两位男士收到鲜花有些不好意思地说:“谢谢,没想到今天还收到鲜花了!”瞿书萍笑道:“每个人都有惊喜,祝大家新春快乐。”

债 务 催 收 公 告	西安市职工技术协会关于召开第九届会员大会的通知
风华宫(西安)酒店管理有限公司受让陕西万福企业管理有限公司基于(借款合同号:西工银北支工流字(1999)157号B-15)的债权,债务人为西安裕民毛纺有限公司、保证人为国营西安帆布厂。现因债务人西安裕民毛纺有限公司无法联系,要求债务人及保证人尽快履行主债权合同及担保合同约定的还本付息义务或相应的担保责任,特此公告。 风华宫(西安)酒店管理有限公司 2025年2月5日	西安市职工技术协会将于2025年3月14日在西安市职工科技创新中心会议室召开第九届会员大会,商议西安市职工技术协会注销事宜,请广大会员同志按时参会。 联系人:郭女士,联系电话:84263454,地址:西安市新城区海星智能广场主办公区4楼 西安市职工技术协会 2025年2月5日

遗失·声明·公告专栏 029-88665588
省级媒体 权威发布 天天刊登 欢迎刊登各类声明公告

