

专家出妙招 远离“节后综合征”

本报讯 春节过后，不少人出现“节后综合征”，又累又困，打不起精神。2月2日，市人民医院健教科主任郝京表示，“节后综合征”是指人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时生理和心理的平衡被打破，进而产生的一系列问题，在心理上可出现精神不振、失眠、心烦、焦虑等症。

如何尽快调整状态？郝京建议，起床困难时，要尽快恢复原来



的生活规律，睡好“子午觉”，晚上11时前睡觉，午休20分钟，保证充足睡眠，睡前减少电子产品的使用。

肠胃紊乱时，要细嚼慢咽，固定三餐时间；多吃蔬菜少吃肉，七分饱；如出现胃胀、消化不良等症状，可在腹部上下轻轻按摩，以有效减轻症状。

颈肩酸痛时，可做推墙运动，双手与肩同宽，指尖向上，鼻尖接触到墙面为一次，脚与墙的距离越大，运动强度越大，一般建议在30厘米左右比较合适。

上班焦虑时，可从制定工作计划表开始，进入工作状态；放松心情，多开窗通风，呼吸新鲜空气；安排轻度运

动，如散步、慢跑、瑜伽等；多给予自我积极的心理暗示。

疲劳烦躁时，要放松心情，多开窗通风，呼吸新鲜空气，避免长久静坐；坚持用热水泡脚5至10分钟，促进血液循环，增强新陈代谢；入睡前可以听舒缓音乐，提高睡眠效率。

饮食不佳时，可选择养胃促消化的食物，如山楂、魔芋、黑木耳、蜂蜜、糙米等；清淡饮食，少盐少油，采用蒸、煮、炖等烹调方法，少量多餐，食物以细软、易消化为宜；少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。

(刘涛、孙丽娜)

隐私面单
个人信息
防泄密
全覆盖
广覆盖

本报讯 收到一份快递，外包装上的面单上，收件人的手机号有几位数字被“星号”代替，避免了个人信息的外泄。2月2日山西顺丰消息，截至目前，该快递率先实现了隐私面单在太原所有网点的全覆盖，并且在配送环节，快递小哥需联系收件人时，拨打的是虚拟号码，从多个环节为市民个人信息“加锁”。

“收到快递的第一件事就是把包裹上的快递面单撕掉，有的粘贴得太牢固，就用笔把手机号码和个人姓名涂上。”市民刘女士是一个“网购达人”，经常要从网上购买生活用品。她表示，处理包裹上的个人信息挺麻烦，但不处理，又担心个人隐私泄露。

不过，最近她网购时发现，在收货信息里，可以选择“号码保护”功能，隐藏自己的真实手机号。收到快递包裹时，面单上手机号码中间四位用“星号”代替了，同时系统还分配给自己一个虚拟号码，可以在取件时出示。

据悉，山西顺丰在隐私面单推广上率先做到了所有收寄件手机号码隐藏的全覆盖。也就是说，市民通过该快递收到或寄出的快递，收件人的手机号码其中有几位数字以“星号”代替。并且，在配送环节，快递小哥需通过“巴枪”扫码后，拨打虚拟号码联系收件人。这样，既能保证用户正常收寄包裹，又能最大限度保护用户电话信息。

山西顺丰有关负责人表示，全面推广使用隐私面单是趋势，这也意味着各个快递企业应通过升级相关系统、打通技术壁垒等方式，解决效率难题，不让快递面单因“裸奔”的便利而成为“泄密单”。

(李涛、杨惠斌)



“小朋友们，打喷嚏时要用纸巾捂住口鼻。外出回家第一件事是什么？先洗手……”2月2日，郝庄镇水峪社区开展“关爱儿童 健康成长”流感知识普及活动。社区卫生室儿保医生为孩子们讲解什么是流感、流感有哪些症状、流感的传播途径以及预防的基本常识，并强调要养成勤洗手等良好的卫生习惯。医生还现场示范教孩子们掌握正确的“七步洗手法”，让孩子们在轻松的氛围内掌握预防疾病的知识。

侯慧琴 马金环 摄

为民创城不停步

2022年四季度考核结果出炉

共享单车企业
服务质量普遍提升

本报讯 2月2日市交通运输局消息，共享单车2022年第四季度服务质量考核结果已公布，其中，哈啰成绩为78.9分，核定等级为B级；美团成绩为78.7分，核定等级为B级；青桔成绩为78.0分，核定等级为B级。

2022年第四季度考核工作由市交通运输局、市城乡管理局、市公安局交通警察支队组成联合考核组，委托第三方机构天鸽智库对我市现有的三家共享单车企业进行综合打分。

本次考核的指标体系与上一季度保持一致，共包含9大类别、24项具体的考核指标，基础分满分为100分，加分项10分。市交通运输局相关负责人表示，从第四季度考核看，三家企业在车辆备案完整性、维保及周转能力等方面，均取得了一定进步，但在停放秩序、禁停区管控等方面差距比较明显，需要企业认真落实主体责任，加大管理服务的力度。

(齐向真、田佳伟)

文明交通

节后“护老课堂”
开展反诈宣传

本报讯 看似嘘寒问暖，却是冒充熟人诈骗；貌似折扣优惠，却是购物陷阱……春节过后，为了提升老年人辨别诈骗行为的能力，文庙街道五龙口一社区通过“护老课堂”，以案例方式开展反诈宣传，守护养老钱袋。

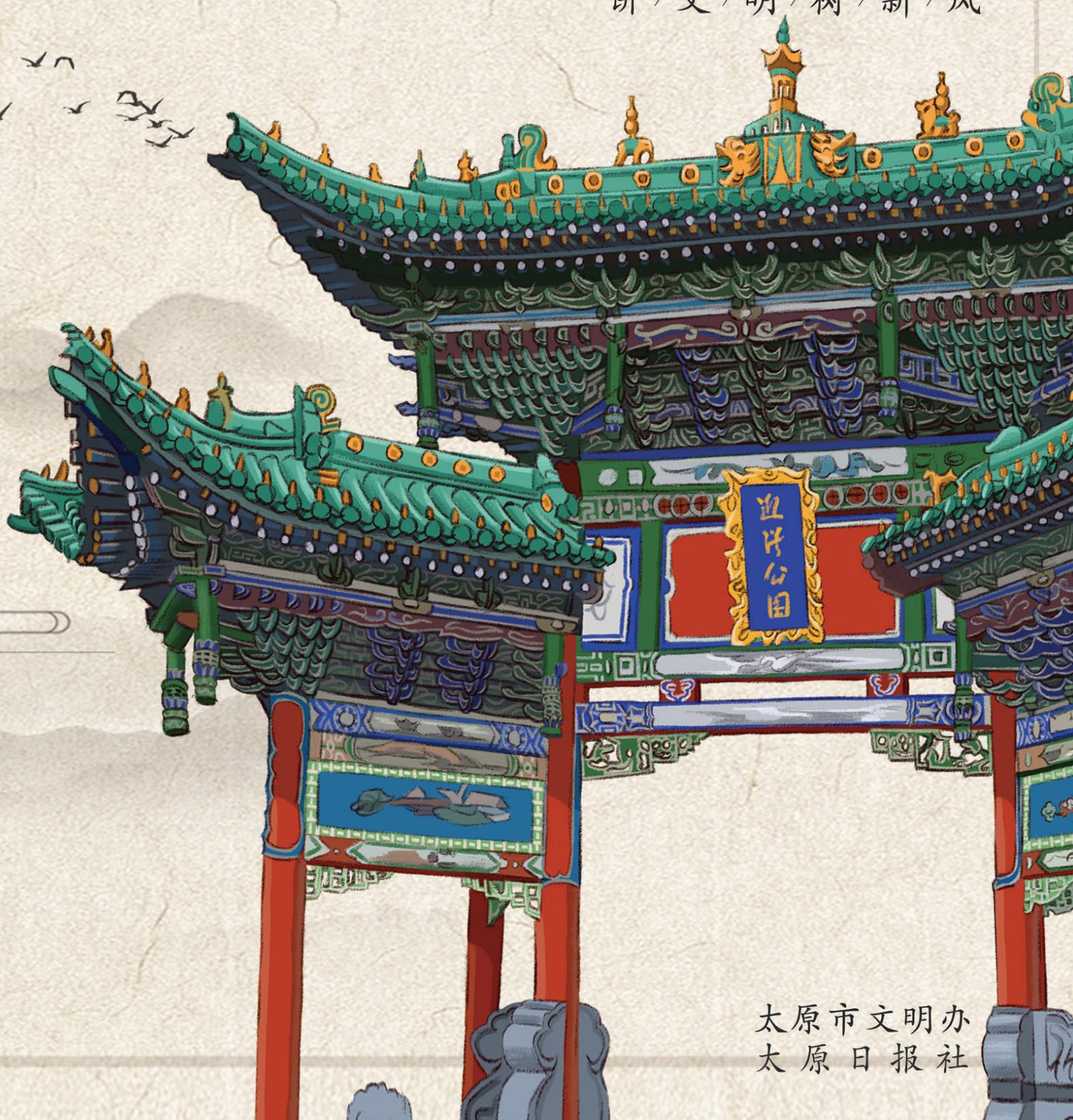
“叔叔阿姨，如果您收到信息，说只要刷单就能有收益，您心动不动心？”当日下午，听到社区工作人员的提问，老年人纷纷回应。“我收到过这样的信息，说实话，刚开始还挺心动的……”“是呢，我手机上也收到过这样的信息……”社区工作人员告诉老年人，遇到刷单返现之类的信息，直接删除，别轻信。

活动中，社区工作人员围绕目前存在的冒充类诈骗、购物类诈骗、兼职刷单类诈骗等典型电信诈骗方式，详细介绍了诈骗套路、方法和特点，提醒老年人坚守不轻信、不透露、不转账这3条底线。如果遇到可疑情况，要立即报警，防止不必要的财产损失。

(侯慧琴、姜佳)

法治宣传教育

讲 / 文 / 明 / 树 / 新 / 风



再现锦绣太原城
为民创城不停步



太原市文明办
太原日报社