



四个“收心”小妙招可治“节后综合征”

星报讯(朱世玲 周洁 记者 马冰璐) 最近,从假日的吃喝玩乐模式突然切换到紧张有序的工作或学习模式,不少人都感觉“不在状态”,做事提不起劲,注意力不集中,还会出现不同程度的焦虑、烦躁、失眠、胃口欠佳、肠道不适等各种心理或生理反应,这就是所谓的“节后综合征”。1月29日,合肥市第四人民医院中级心理治疗师郑诚给出四个“收心”小妙招,帮助大家攻克“节后综合征”。

规律作息 给睡眠“充电”

早睡早起,调整作息,逐渐恢复到正常工作所需的睡眠和起床时间,给身体一个缓冲期。为了提升睡眠质量,睡前可喝一杯热牛奶,听一段舒缓的音乐,同时睡前要尽量不使用电子产品。因为电子产品会产生蓝光,蓝光会抑制褪黑素的分泌(促进睡眠的激素),进而导致入睡困难。

清淡饮食 给肠胃“减负”

春节期间,菜肴丰盛,进食大量高油脂、高热量的食物,加重了肠胃负担,易引发消化不良、口腔溃疡的不适症状。节后复工,要及时调整饮食,第一周尽量以清淡为主,适当配合蔬菜和水果,给肠胃“减负”。

自我调节 给情绪“减压”

进行自我心理上的调整,整理已完成的工作或作业,为即将开始的新阶段拟一个计划。听听喜欢的音乐,与家人、朋友聊聊天,尽量不参与高度兴奋的活动。

循序渐进 给自己“缓冲”

长假后的第一周也不适宜给自己安排过于繁重的工作,应当循序渐进,给生理和心理一个调整的空间。

全省公安查处

各类交通违法行为 15.4万余起

星报讯(记者 徐越蕾) 记者从安徽省公安厅获悉,春节期间,全省公安系统每日出动2.4万余名警力,屯警街面、动中备勤,严格落实公安武警联勤武装巡逻和“1、3、5分钟”快反机制,及时高效处置各类警情11.2万余起。全省公安110接报刑事类、治安类警情较常态分别下降67.6%、8.3%,社会面治安形势稳中向好。

春节期间,全省高速公路出入口总流量较去年春节同期大幅上升,安徽公安启用国省主干公路交警执法站224个,临时执勤点551处,加大道路巡查管控力度,精准发布天气变化、交通流量、绕行方案等安全提示信息,实时采取限速通行、间断放行等措施,依法查处各类交通违法行为15.4万余起,全力保障通行安全畅通。

出动221次 处理火灾172起 合肥火灾形势总体平稳

星报讯(龙艳芸 记者 马冰璐) 1月29日,记者获悉,1月21日至27日春节期间,合肥全市消防救援部门共接警出动221次,出动警力2358人次,车辆344台次,处理火灾172起,其中大部分为荒草垃圾着火,全市未发生较大及以上火灾,火灾形势总体平稳。

为确保全市人民度过一个欢乐祥和的春节,春节期间,全市1700多名消防救援人员坚守岗位,严格落实执勤战备制度,提前预判防火形势,在万象城、包河万达、天鹅湖万达、1912街区、滨湖银泰等区域或路段设置34个流动执勤点。在开福寺、明教寺、半边街、淮河路步行街等人员密集场所设置17个固定执勤点,全天候分时段执勤守护。同时在岸上草原、环巢湖大道、天鹅湖公园等空旷易燃燃放烟花爆竹地带,分时段设置执勤点,排除烟花燃放风险。

守护市民“钱袋子”

合肥反电诈预警拦截8000余起

星报讯(记者 徐越蕾) 记者从合肥警方获悉,1月21日至27日,全市公安机关共出动警力3万余人次,全力守护节日期间社会安定,有效警情环比下降52.5%,未发生重大刑事、治安案件和交通、火灾事故,社会大局平安祥和有序。

从大年三十到年初六,合肥市反电诈分中心也在全力守护市民“钱袋子”,共成功拦截预警警情8000余起,避免400多万元损失。为最大程度方便群众办事,假期全市治安、出入境、车驾管等窗口单位“不打烊”,户政窗口共办理各类户政业务2950笔,出入境部门共办理出入境证件415本,车驾管窗口网上办理业务3791笔。

合肥轨道正点率100% 运送乘客约289万人次

星报讯(记者 祝亮) 记者从合肥轨道集团获悉,春节期间,合肥轨道近万名运营工作人员坚守岗位,为市民安全、便捷出行保驾护航。合肥轨道集团通过调整人员安排、做好设备维保、加强车站安保等方式,确保轨道交通线网运营安全、平稳、有序。据统计,春节期间,合肥轨道累计运送乘客288.9766万人次,线网日均客流量36.1221万人次。

春节期间,合肥轨道交通线网行车组织情况整体良好,列车运行图兑现率100%,列车正点率100%。

春运期间,合肥轨道交通还在1、3号线换乘站合肥火车站站厅中部设置“散落行李打包台”,并配备小推车,方便市民乘客搬运行李,共服务乘客900余人次。

大型招聘活动来了 1万个工作岗位等您来



1月28日,省人才市场内,招聘会现场人头攒动,气氛满满。

星报讯(记者 张良弓 文/图) 1月28日,省暨合肥市保障企业用工专场招聘会在省人才市场举办。本次招聘会由省人力资源和社会保障厅主办,省人才服务中心、合肥市人力资源和社会保障局承办,合肥市公共就业人才服务管理中心、包河区人力资源和社会保障局协办。

此次招聘会是春节后首场大型招聘活动,线下进场用人单位73家,主要面向在肥重点企业和有求职意愿的返乡农民工等,兼顾其他用人单位和2023届普通高校、职业院校、技工院校毕业生,往届未就业毕业生及辖区未就业居民等求职者。

合肥比亚迪汽车、联宝科技、江淮汽车、合肥格力、合肥海尔电冰箱、京东方光电等企业进场招聘,共计提供就业岗位约1万余个,岗位涵盖生产制造、医药卫生、航天军工、商业贸易、物流配送等领域。本次招聘会采取线上、线下相结合的方式,线上招聘活动持续到2月3日。求职者可通过安徽公共招聘网(<http://www.ahggzp.gov.cn>)“省暨合肥市保障企业用工招聘”专区求职应聘。招聘现场开设直播间,合肥比亚迪汽车、联宝科技、京东方光电、江淮汽车、国轩电池、常青机械等10家企业同步开展直播带岗。

节日坚守 保通保畅 春节期间合肥中欧班列开行14列

星报讯(记者 秦缘) 春节期间,1月27日晚上8点,合肥北站物流中心仍是一片繁忙景象。随着一声汽笛长鸣,一辆满载110TEU货物的合肥中欧班列缓缓启程,经霍尔果斯口岸出境前往俄罗斯吉洪诺沃,这是合肥中欧班列春节假期期间开行的第14列。

在铁路、海关等单位的大力支持下,合肥中欧班列2023年春节车轮不停,保持常态化开行,共计开行14列,其中去程10列,回程4列。发运总量、回程班列数、企业定制班列数均较往年同期有大幅提升。

春节期间,合肥中欧班列分别从霍尔果斯、阿

拉山口、二连浩特等口岸进出境,满载着日用百货、服装鞋袜、汽车配件等出口商品前往俄罗斯、乌兹别克斯坦、哈萨克斯坦等中亚国家。在有效保证国内企业发运需求的同时,班列也将谢尔盖利、塔什干、诺伊斯的面纱、陶土、咖啡机等进口商品运回国内,有效保障产业链、供应链稳定。

值得注意的是,在春节期间发运的10列去程班列中,有6列为企业定制班列,为本土制造汽车、家电出口保驾护航。合肥中欧班列始终不忘“皖货皖运”使命,持续助力本土货物走向国门,去程货物中安徽本土货物占比达80%。