

假期余额清零 返岗不适怎么破

循序渐进调整身心状态，教你三招“重启”工作模式

今天是春节长假最后一天，“打工人”准备从“假期模式”切换回“工作模式”了。然而，不少人在春节期间生活作息不规律，饮食过量且缺乏运动，猛然间回归上班的节奏，往往会带来身体和心理状态的不适。

如何更好地适应返岗复工后的生活，上海中医药大学附属曙光医院治未病科的专家给出了三条小贴士：循序渐进调整状态，通过逐步恢复正常作息、调整饮食结构、增加运动量等，方能更好地“开工大吉”。

调整作息

新春佳节，许多人会打破平时的作息规律，熬夜守岁、通宵娱乐、晚睡晚起成为常态。曙光医院治未病中心医生姜凡说，这种作息紊乱不仅会影响身体的生物钟，还可能导致开工后出现疲劳、注意力不集中、情绪低落等问题。

姜凡建议，“打工人”可以采取逐步调整的方式，而不是突然改变——在假期结束前两三天每天比前一天提早入睡15—30分钟，早起同样时间，直到恢复到平时作息；睡前1小时避免使用电子设备，可以阅读、听轻音乐或进行冥想，帮助身体放松，进入睡眠状态。

此外，返岗复工后，部分人会感到疲惫、焦虑、注意力不集中，这被称为“假期综合征”。为了缓解这些症状，可以在工作间隙进行适当短暂休息，如深呼吸、伸展运动或闭目养神，帮助恢复精力；积极的心态也有帮助，告诉自己这是正常的过渡期，逐渐调整即可。

回归正常饮食

春节期间，餐桌上往往摆满了各种高热量、高脂肪、高糖分的食物，摄入过多会导致肠胃负担加重，甚至引发消化不良等问题。曙光医院治未病中心主任张晓天说，要从“大鱼大肉”回归到正常饮食，建议对每日的进食量、饮食结构等进行调整。

“一方面要尽量减少油炸食品、甜点、肥肉等高热量食物的摄入；同时增加膳食纤维的摄入，帮助促进肠胃蠕动，改善消化功能。”他指出，“另一方面，应控制每餐的摄入量，避免吃的过饱，可以采用‘七分饱’的原则——吃到感觉不饿但还能再吃一点的状态；并且要多喝水，帮助身体排毒，促进新陈代谢。”

张晓天表示，假期肠胃负担加重，容易出现消化不良、腹胀等问题。返岗复工后，可以通过食用酸奶或补充益生菌制剂来适量摄入益生菌，促进消化；同时尽量避免摄入辛辣、油腻、过冷或过热的食物，以免刺激肠胃。

减重避免误区

“每逢佳节胖三斤”，并不是一句玩笑话。张晓天分析，过春节期间餐桌上佳肴丰盛，加之“连续作战”，聚会聊天多，运动相对少，作息也变得不规律，都是造成体重上涨的原因。

专家表示，恢复健康体重，科学的减重方法很关键，“减肥并不是简单地节食或过度运动，而是需要遵循科学的原则，在保持健康的前提下，达到体脂率的下降。”

张晓天建议，首先设定合理的减重目标：不宜过快，每周减重0.5—1公斤是比较健康的速度；其次保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、碳水化合物和健康脂肪，避免极端的节食方法。此外，成年人建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等；而力量训练也有助于增加肌肉量，提高基础代谢率。

“过度节食会导致营养不良、代谢下降，甚至引发暴饮暴食。”姜凡提醒，长期使用减肥药可能会伤害身体，减重还是应通过健康的饮食和运动来实现。 本报记者 邵阳

本报讯（记者 马丹）春节假期余额不足，申城晴冷迎返程。受辐射降温和冷空气双重影响。今天早间，本市气温普遍偏低，市区最低气温在2℃附近，郊区最低气温均跌破0℃。白天延续晴到多云的好天气，只不过太阳不出力，最高气温仅在8℃上下。据上海中心气象台预报，明天受地面高压控制，上海以多云到晴的天气为主，有利于节后复工。但早晚气温还是较低，市区最低气温只有2℃左右，郊区气温大多在-5℃~3℃，早晚出行记得多加一件衣服，谨防感冒。

气象专家提醒，寒冬尚未结束，新春开工后，申城气温将起起伏伏，明天白天为近期最暖，最高气温将接近11℃。但是，本周后期，受较强冷空气影响，本市将再次出现大风降温过程，并伴有短时小雨。据预报，周四起，冰冻升级，最高气温又将跌回个位数，双休日的最高气温只有3℃~5℃，最低气温也会重回0℃。



申城晴好迎返程 明天较暖后天冷

昨天，媒体报道称中国台湾知名艺人大大S（徐熙媛）2日因感染流感并发肺炎，不幸离世，年仅48岁。这一突如其来的消息令人惋惜，也再次提醒我们：流感并不是普通的感冒，它可能引发严重并发症，甚至危及生命。

华山医院感染科主任张文宏教授曾强调：“流感不是感冒，就像老虎从来不是猫。”这句话生动地说明了流感与普通感冒的本质区别。实际上，流感病毒的危害远超普通感冒，它能引发肺炎、心肌炎、脑炎，甚至多器官衰竭，严重时可能导致死亡。

华山医院感染科公众号“华山感染”昨天刊发王新宇和阮巧玲两位医生的撰文，讲述了流感与普通感冒的最大区别在于病毒类型、症状严重程度和并发症风险。普通感冒很少导致严重后果，而流感可能引发致命性并发症，特别是在老年人、慢性病患者、孕妇以及免疫力低下的人群中，甚至健康成年人在某些情况下也可能发展为重症。

流感不是普通感冒 科学防护至关重要

每年接种流感疫苗 养成健康生活方式

流感是一种严重的病毒感染，其主要危害包括：病毒性肺炎或继发细菌感染导致呼吸衰竭；急性呼吸窘迫综合征（ARDS），可能需要呼吸机支持；心肌炎、心包炎，增加猝死风险；脑炎、脓毒症，可能危及生命；加重基础疾病（如糖尿病、慢性肺病、心血管病）。即使是健康成年人，部分因素仍可能增加重症流

感和死亡的风险，比如病毒因素，H3N2流感病毒在老年人中的住院率和病死率通常较H1N1更高，因为老年人对H3N2的免疫力较弱。H1N1流感则更容易导致年轻人出现严重肺炎或免疫过度反应（细胞因子风暴）。

继发细菌感染也不可忽视。流感病毒会破坏呼吸道屏障，使肺炎链球菌、金黄色葡萄

球菌等细菌更容易感染，导致重症肺炎。专家指出，通过科学的防护措施，可以大幅降低流感的感染风险及重症率。比如每年接种流感疫苗，可降低50%以上的住院率，减少重症和死亡。建议所有6个月以上人群每年秋冬季接种流感疫苗，特别是老年人（≥60岁）、慢性病患者、孕妇、医务工作者等。

如果确诊流感，特别是高危人群，应在48小时内使用抗病毒药物（如奥司他韦和玛巴洛沙韦等）。研究表明，早期使用抗病毒药可减少重症和死亡风险达70%。

对于普通人来说，要养成健康生活方式，保持良好作息，避免熬夜，提高免疫力；均衡饮食，定期锻炼。平时还要勤洗手，高发季节佩戴口罩，避免在人群密集处逗留。

需要注意的是，如果出现高烧（>39℃）、呼吸困难、胸痛、意识模糊等症状，应尽快就医，避免病情加重。

本报记者 左妍



AI影评和预制菜

邵宁

蛇年春节档电影火爆，票房创下历史新高。我在微信群和朋友圈看到了好几篇AI影评，观点鲜明，批评犀利，颇有惊艳之感。AI写影评最早可追溯到2023年威尼斯电影节，当时便引发了艺术评论界的震动。而DeepSeek（深度求索）的出现，因其在中文理解与生成方面的天然优势，表达能力让人刮目相看。有专业人士就表示：“几秒钟就能生成一篇评论，文字、文采、逻辑均高于很多已发表的真人评论文章的水平！”“影评家真的要失业了！”

我忽然想到了预制菜。预制菜的出现远远早于人工智能软件，让复杂的中式烹饪变得简单了，效率提高了，一个厨房小白也可掌勺烧出一桌菜，也可以说五味俱全。

AI影评在“技术性”上堪称一绝。它通过深度学习海量的评论数据（文章），能精准识别影片的主题样式、艺术手法、风格特征，并生成逻辑清晰、结构完整的评论文章。

两者的共通之处，便都是“标准化”“流水线”的

产品。预制菜口味千篇一律，让我们忘记了食材本真的味道。AI影评则将观看、思考和写作的过程转化为数据运算，同样是一种“精神快餐”。

读了多篇AI影评和剧评后，我发现，这些评论文章尽管格式规范、文字华丽，甚至引经据典，但却缺乏原创的思想、文字的个性、情感的温度。事实上，对于艺术作品的评论，需要理性，更需要的是人文性。它不仅是分析，更是理解；不仅是评判，更是对话。这种人文性源于评论者独特的人生阅历和审美体验。那些触动影评家内心的镜头，那些让人泪目的细腻情感，那些因时代背景和个人经历所带来的主观感受，都是AI目前无法体会、无法传递的。

创造力和情感温度是人类区别于机器的本质特征。中餐大厨那出神入化的刀工、火候，以及焗、炸、炖、炒、焖、烩、爆、烤等让人眼花缭乱的技法，乃至外婆拿手菜的独家配料、特别口味，也都是预制菜永远无法取代的。

（上接第1版）

趁着假期“查漏补缺”

除夕，上海市商务委宣布，大年初一起，对家电类、装修建材类、卫生洁具类、家具照明类、智能家居类、居家适老化类、家纺类这七类产品进行补贴，即“市补”。市民可以在线上和线下等多个渠道享受补贴。

昨天下午，记者探访了百安居杨浦店。自从大年初四恢复营业后，这里迎来不少顾客，商场门前的停车场基本停满了汽车。

“去年年底，很多准备在今年上半年装修的消费者为了享受‘市补’，提前购买了装修建材等，约好年后送货。今年‘市补’延续后，他们趁着春节假期来‘查漏补缺’，像照明类产品、智能门锁等小件的销售情况很不错。”值班导购员告诉记者，淋浴设备、卫生洁具等产品在节日期间也有开单。

值得注意的是，与上一轮相比，今年的“市补”政策力度更大，不再按支

付渠道限制补贴次数，即消费者可以多次使用同一个支付渠道，只要享受的补贴最高不超过2000元。比方说，新家装修需要多款灯具，市民可以一站式购买好几款，只要加起来的优惠不超过2000元即可。“如果是一家三口一起来购买，每个人都有消费补贴的额度，那么可以撬动的优惠就更多了。”

家电产品同样是“市补”的热门品类。“春节期间，前来购买蒸烤箱、干衣机、洗地机、扫地机器人的消费者最多。”在位于杨浦区黄兴路的苏宁易购，工作人员说，大年初五、大年初六的进店客流明显增加，增加生活便利度的小家电热销。

“自从有了消费补贴，我们的销售量提升了30%左右。”万和热水器的销售人员告诉记者，“特别是一些老人家，家里的热水器用了十多年，性能明显下降，趁着有消费补贴，换上了能效等级更高的新产品，三四千元的中高端型号产品的销量已经成为主流。”