

春节过后应该如何调整状态

春节假期结束,很多人从假期恢复到工作状态会有一些的不习惯,有些人的生物钟也一时调整不过来。以下几招可以帮你减少一些不适感。

深呼吸应对“上班恐惧”

假期看电视、上网、和朋友聚会,往往打破平时生活规律,诸多反常的生活方式,扰乱了人体的生物钟,影响人体各系统、器官的正常生理功能。此时人体内部的抵抗力下降,各种疾病乘虚而入。专家建议,要想从假日松弛的状态转入到紧张而繁忙的工作之中,必须有个短期休整,恢复工作时的起居时间,把颠倒的生物钟调整过来。

食物尽量清淡

人的消化系统也有生物钟存在。不少人在节假日

期间较日常工作的作息发生了改变,早中晚就餐时间也可能依据休闲娱乐的节奏发生改变,不规律的就餐时间可能造成胃肠功能紊乱,严重的会产生腹泻、便秘等消化道病症。

专家建议,在调整过程中,每日早中晚的就餐时间应参照日常作息进行调整。在选择食物时尽量清淡,主食以谷类为主,可适量增加玉米、燕麦等;多吃富含维生素的蔬菜瓜果;多喝开水可加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒类的摄入。

提前做好计划

有些人因从节日的玩乐中突然回到平静而出现失落、抑郁、提不起精神等现象。专家建议,上班后一定要给自己安排好一天的工作,做好工作计划和时间安排,一天中要做几件重要的事情,把自己的精力放在这些事情上,更多关注这些事情就会慢慢让自己恢复

正常工作状态。也可以根据原有的计划与工作任务,给自己安排多一些的工作,多一些压力,让较大一点的压力促使自己快速恢复以往的工作状态。

对于因为假期作息不规律而失眠的人,正常工作日应做到早睡早起,每天保证6-8个小时的睡眠,同时以步行或慢跑等运动来缓解节假日带来的作息紊乱。

矫正“假日综合征”别忘了孩子

幼儿园终究没有在家里自由,小朋友会对上幼儿园产生抗拒,尤其在长假之后,抗拒情绪会更加强烈。这时候,家长们切勿别拿像“你要不怎么样就送你去幼儿园……”之类的话威胁孩子,这样会加深孩子对幼儿园的抵触情绪。专家建议,家长应跟孩子多谈论些在幼儿园里发生的事,多鼓励孩子表演一下在幼儿园所学的儿歌或舞蹈,勾起孩子对幼儿园生活的美好回忆。

□ 科普中国

努力实现各项工作“开门红”

(上接1版)一是坚持“稳”的要求。坚持把稳字当头、稳中求进体现到经济工作各领域和全过程,切实担负好稳增长责任,全力打赢稳增长攻坚战,努力稳住经济发展基本盘。二是巩固“稳”的基础,坚持多措并举,聚焦重点领域、重点产业、重点区域,巩固“六稳”“六保”工作成效。三是落实“稳”的任务,聚焦稳增长工作的重点领域和关键环节,强化协同发力,形成全区“一盘棋”的工作格局,确保稳增长各项工作落地落实。

缪京指出,《政府工作报告》明确了今年经济社会发展的目标任务,要咬紧节点目标,全力以赴、精益求精推动任务落实落地。要全力抓好《崇明世界级生态岛发展规划纲要(2021-2035年)》实施工作,对照目标任务找差距、找不足,主动谋划未来的工作重点。要全力抓好碳中和示范区建设,深刻领会习近平总书记关于碳达峰碳中和的重要论述精神,注重处理好发展和减排、整体和局部、短期和长远、政府和市场的关系;积极谋划引进碳中和研究院、碳中和产业园,着力打造“碳经济”。要全力抓好环保督察反馈问题整改工作,持续打好打赢污染防治攻坚战,继续抓好中央和市生态环境保护督察反馈问题整改工作;持续加强水环境整治,巩固提升农村生活污水治理工作成效;深入落实“环长制”。要全力抓好重点项目推进实施,切实加大督查督办力度,紧盯节点任务抓好落实;充分用好沟通协调机制,确保项目有力有序推进;扎实做好项目前期准备工作,强化“六票”统筹机制,确保项目和工程建设顺利推进。要全力抓好后花博发展工作,加强花博园区后续利用,有序推进花博文化公园建设;加快推进花卉产业发展,推动花卉产业提档升级,重点打造花卉产业集聚区;促进文旅产业提质升级,加快推动重大文旅项目落地;持续提升乡村民宿发展质量,做好西沙明珠湖5A级景区创建迎评准备工作,积极深化全域旅游示范区建设。要全力抓好城市数字化转型,结合“两张

网”建设,强化统筹协调,持续推动跨领域、跨层级、跨部门改革,推动全区信息系统实现“应接尽接”,数据库表目录实现“应编尽编”。要推进重点领域数字化转型,做大做强数字经济,做实做优数字生活,做精做细数字治理;要推进特色项目建设,着力构建数字赋能的现代治理体系。要全力抓好政府隐性债务化解,严格贯彻党中央、国务院决策部署,确保完成上级交给崇明的全域无隐性债务试点任务,保障崇明经济社会发展平稳有序。要全力抓好耕地保护工作,坚决守好耕地保护红线,落实粮食安全责任,做好“三区三线”划定工作。要全力抓好民生保障工作,持续加强基础性、普惠性、兜底性民生建设,加强就业服务和社会保障,努力办好人民满意的教育,持续改善市民居住条件,不断提升群众的获得感、幸福感。要全力抓好农民相对集中居住工作,聚焦“三高两区”和居住条件困难农户,加大统筹推进力度,切实改善农民生活居住条件。要全力抓好安全生产和应急工作,始终树牢安全红线意识,盯住重点领域和薄弱环节,全面排查消除问题隐患,巩固安全生产专项整治成效。要全力抓好疫情防控工作,始终绷紧疫情防控这根弦,压实“四方责任”,切实加强社会面疫情防控各项工作,从严做好高风险源头防控,持续提升应急处置能力,扎实推进疫苗接种工作,进一步筑牢免疫屏障。

缪京强调,要认真做好人大代表建议和政协提案办理工作,切实让代表委员满意,让人民群众受益。

缪京指出,面对新形势、新任务、新挑战、新要求,要坚定信心、增强本领,加快提升善谋、善作、善成的能力,把干事创业的积极性、主动性、创造性充分激发出来,为加快崇明世界级生态岛建设提供强有力的保障。要提高“善谋”能力,坚持以系统思维聚力、用系统方法谋全局,持续强化系统思维、战略思维。善于谋“全”,算好崇明发展大账,把各项工作放到全局中去考

量、去把握、去推进;善于谋“细”,既从大处着手也从细处着眼,既要把握大势也要注意小节;善于谋“远”,增强超前意识,放眼未来谋现在,增强预见和判断的本领。要提高“善作”能力,有智慧、懂方法、会干事,具备善谋良策、善抓落实、善带队伍的本领。要强化担当意识,坚决做到落实习近平总书记重要讲话和指示批示精神不含糊,落实党中央、国务院的各项工作要求不含糊,落实市委、市政府和区委、区政府各项决策部署不含糊,确保落实不打折扣;要提高创新本领,善于用新方法、新手段解决新问题,善于抓住工作中的难点、痛点、堵点去突破;要敢于探索实践,旗帜鲜明地为敢于担当、踏实做事、不谋私利的干部撑腰鼓劲,营造敢闯敢试、锐意进取的干事创业氛围。要提高“善成”能力,坚持以实绩论英雄,用结果来检验工作成效。要强化目标导向,在具体抓落实中,必须要把情况弄清、问题找准、事想明白,抓准问题的“牛鼻子”,把准抓落实的方向,切实增强工作的方向感;要强化效果检验,把功夫下到察实情、出实招、办实事、求实效上,拿出实实在在在业绩来检验评判工作成效,确保每一件事都经得起历史检验、实践检验、群众检验;要强化规矩约束,时刻牢记制度红线不可逾越、法规底线不能触碰,让行政权力规范有序运行,共同营造风清气正的政治生态。

与会同志观看了2021年长江经济带生态环境警示片,缪京强调,推动长江经济带绿色高质量发展是党中央作出的重大决策,是关系国家发展全局的重大战略,要坚决扛起落实习近平生态文明思想重大政治责任,守护好一江碧水,坚定不移走好生态优先、绿色发展之路。

副区长黄晓霞、张秩通、陈琦、施蕾、徐慧泉分别通报分管领域重点工作,副区长胡柳强、宋学梅书面通报部署了相关工作。

会议以视频方式召开。

崇明春节旅游市场创新高

(上接1版)大多数游客选择整栋连包的方式预订民宿,贴心的管家式服务、丰富的娱乐活动、私密的开放式空间,崇明民宿较好地满足了他们“包个小院过大年”的组团过节需求。崇明宾馆酒店的人住率也十分可观,平均入住率为75.46%,同比增加4.37%。

丰富的民俗活动和旅游产品,成为此次崇明春节旅游市场的一大亮点。如长兴岛郊野公园推出摘莓、祈福、汉服游,前小桔推出舞龙、打糍粑,东滩湿地公园推出玩福趣、挂福牌、抽福袋活动,瀛东度假村推出民俗体验、年味剪纸、土布手作,江南三民文化村推出新年祈福、篝火晚会、非遗表演等春节主题活动,受到广大游客欢迎。

交通方面,春节期间崇明交通拥堵总体状况与去年相比,流量略有下降,未发生长时间、大范围拥堵情况。据统计,通过公交、客轮等集约化交通进出崇明三岛的旅客总人数同比减少5.80%;G40高速公路上海长江隧桥进出崇明车辆44.4万辆次,同比减少15.7%,通过轮渡过江进出崇明车辆3.22万辆次,同比增加4.16%,在春运中发挥了重要作用。为满足节日期间客

流增加需求,崇明生态交通集团共配备28艘船舶、200辆申崇线公交车,圆满完成运输任务。

销售额近亿元

今年春节假期,留崇过年人员增多,本区消费市场货源充足,人气活跃、销售红火。据统计,春节期间,崇明共实现销售额超9900万元,同比增长39%;崇明万达实现销售额超6000万元,同比增长73%。

春节期间,各商业企业开展了品类丰富的促销活动。崇明万达广场开展“虎力全开,乐享精彩,虎力全开,潮品至上”等主题促销活动;华联超市本部开展“联华新春,宠粉计划”“福聚虎运年,好礼齐惠聚”活动;农工商超市南门店开展“红利当头,虎年送福,虎年添福利”等活动,推出200余种红利价商品,还有满额送礼品活动;国美电器崇明店开展“国美年货节”等活动;老庙黄金南门店销售额超200万元,同比增长24%,生肖饰品等受青睐。

各书店、电影院、图书馆、体育场、游泳馆等休闲场

馆,受到不少市民追捧。区新华书店推出新书上市、礼品赠送、部分图书打折优惠等促销活动。

老牌宾馆年味浓厚,餐饮市场火爆。据统计,锦绣宾馆、天鹤大酒店、瀛通大酒店3家酒店共实现营业收入292万元。由于疫情原因,不少家庭选择近郊短途游,因此,3家宾馆短途旅客住宿同样火爆。

节日期间,全区主副食品市场货源充足、品种齐全,充分满足了居民的消费需求,各大农贸市场蔬菜、肉类、水产品、副食品、禽蛋,以及粮食、食用油等商品,日上市量和销售量较同期基本持平。

此外,旅游衍生消费市场活跃,文旅消费市场得到有力拉升。各景区加强与旅行社、旅游网络平台之间的合作,如玉海棠景区与品牌旅游企业春秋集团合作,推出了稻草王国、棠果乐园等互动新项目,前卫生态村、中医药科技园与旅行社合作分别推出公司团建、养生科普活动。春节期间,除传统的门票、住宿、餐饮收入外,旅游企业的互动娱乐项目、农副产品、年货、旅游商品售卖等衍生收入为6670万元,同比增加8.69%。