

国庆长假结束

应对假期综合征记住这三招

国庆长假结束，又迎来上班的日子，往往这个时候，不少人感觉“身心”更累了，工作也提不起精神，这可能是假期综合征犯了。

假期综合征是指节假日之后出现的各种生理或心理表现，例如在节后的几天里感觉厌倦，提不起精神，上班和学习效率低，甚至有不明原因的恶心、神经衰弱等。别怕，记住这几招，能让你“满血复活”。

□ 据中新社

调整工作、休息时间，保证睡眠质量

很多人节假日后期需奔波赶回工作岗位，节假日期间熬夜更是常态，生物钟完全被打乱。所以，节后首先要及时调整作息时间，定好闹钟，早睡早起。

节后调整，睡眠为什么这么重要？北京大学医学部公共卫生学院教授马冠生接受记者采访时曾指出，睡眠不足会使人体免疫力下降，抗病和康复的能力低下，容易感冒，并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如心血管、脑血管、高血压等疾病。

什么，睡不着？睡前一个热水澡、一杯热牛奶都是极好的。另外，用热水泡泡脚，睡前听听音乐也有助于睡眠。晚上最好提前2小时躺在床上，最重要的是不在床上玩手机，刷抖音。

如果上班时提不起精神，可以喝点咖啡或者茶来提提神，有条件的话，中午可以休息一会儿，下午精力更充沛。

另外，上班后，制定工作计划，循序渐进；积极营造正能量氛围，远离抱怨、懒惰、不满的人，毕竟情绪会传染。

调整饮食结构，多吃蔬菜

在假期你是不是顿顿不离肉？马冠生建议，节后饮食可以适当减少肉类的摄入，多吃谷类食物和绿色蔬菜，尤其是深颜色蔬菜，这类蔬菜富含B族维生素和矿物质。

不过马冠生还强调，节后饮食调整应遵循多样性原则，单一食物的营养肯定是不全面的。“只吃素食有利于健康”的说法是不科学的，因为如果吃得过于清淡，也会造成微量营养素和优质蛋白质的摄入量不足。

另外，还应该多吃水果，保证每天摄入200~350克新鲜水果，值得注意的是，果汁不能代替鲜果。

秋天干燥，还需注意补水防秋燥，像小米南瓜粥、百合莲子粥、番茄鸡蛋汤、红枣山药汤都是不错的选择。餐桌上还可以添加菌菇类和豆制品，做到营养全面。

恢复运动，适当锻炼

不少人都是“每逢佳节胖三斤”，节后恢复运动非常有必要，否则你办的那些健身卡浪费了不说，关键是人也变得“懒懒的”，总感觉没什么精神。

此时可以进行活动量相对大一点的运动，比如快跑、游泳、球类等，以帮助身体消耗一些能量，重获元气。

即使在家，也可以做做扫除、收纳等工作。当然，注意室内通风，娱乐运动切不可通宵达旦。

马冠生说，运动不仅能缓解压力、控制体重，还能促进睡眠。也有网友支招，适当运动让自己出一身汗，就能让状态快速回来，尤其是胃口大好，睡眠更棒。

2019国庆档盘点

主旋律大片引爆观影热潮

2019年国庆档创造了中国电影新纪录：截至10月7日发稿时，国庆档电影票房累计突破48亿元大关。在票房取得新高的同时，《我和我的祖国》《中国机长》《攀登者》等主旋律大片收获好评如潮，激发了观众的爱国热情，奏响了爱国主义主旋律。

主旋律电影想要叫好又叫座并不容易，票房口碑双丰收原因何在？今年国庆档又具有哪些特点？ □ 据新华社



主旋律影片集中亮相刷新多项纪录

48.55亿元，这是中国电影产业化改革以来，票房最高的国庆档，超过了2008年全国院线全年票房总和。7天国庆假期尚待收尾，我国电影市场已创造了电影史上的一个奇迹。

今年国庆档超过48亿元的票房佳绩，主要由三部国产大片共同创造。据国家电影局统计数据显示，《我和我的祖国》票房达21.51亿元，《中国机长》为18.76亿元，《攀登者》为7.92亿元。在这些影片的票房拉动下，截至10月3日，2019年全国累计票房已突破500亿元，仅用时276天，创造年票房最快破500亿元纪录。

与此同时，这些“中国式大片”还漂洋过海，温暖了无数海外华人华侨的心。《我和我的祖国》在澳大利亚悉尼、德国柏林、美国旧金山等多座城市，都有观众集体包场观影。《攀登者》9月30日在北美和英国同步上映，10月10日还将登陆新加坡、澳大利亚、新西兰等。负责该片海外发行的1905影业负责人表示，这部电影创下多项华语片海外发行纪录，已销售至40余个国家和地区，在北美将有超过100家影院上映。

票房和口碑的双丰收，印证了国产影片整体质量水平的提升，也推动了中国电影“走出去”步伐加快。

“新主流电影”创新表达获观众喜爱

国庆档的电影院，充满了欢笑、泪水与掌声。献礼新中国成立70周年的主旋律影片《我和我的祖国》自上映之初便一路高歌猛进，收获喜人的票房成绩。

这部影片由7位导演拍摄的7个短片组成，重现了身处祖国大事件瞬间的个体经历。影片一改以大人物展现大事件的主旋律电影常用表达方式，通过普通人的视角展现时代变革，将个人际遇与国家发展紧密相连，更容易使观众产生共鸣。

回首新中国70年的电影史，在每个时代都有特色鲜明的主旋律电影涌现。近年来，主旋律电影开始探索与商业类型片结合，在唱响时代主旋律的同时，贴近主流观众审美，将主流精神、艺术理念和市场意识充分结合，被称为“新主流电影”。

“国产电影变得更加会讲故事了。”观众认为，中国的主旋律大片更加聚焦平凡小人物。“小人物、大情怀”成为主旋律大片赢得观众的法宝。

影片中，由黄渤扮演的开国大典前夜试制电动旗杆的工程师、为邻居们收看女排决赛而修电视天线错过与小伙伴告别的男孩冬冬、葛优扮演的喜获北京奥运会开幕式门票的北京“的哥”以及陈凯歌导演镜头中纵马驰骋的牧民孩子，都成为网友热议的焦点。

“尽管都是一些小角色，但几乎每个看似普通的人物，都与新中国发生的重大事件有着千丝万缕的联系。这给了观众前所未有的代入感，人们的共同记忆被点亮起来，这是电影的神奇之处。”影评人刘海波说。

专家认为，《我和我的祖国》代表了新主流电影的积极探索，摒弃生硬煽情，创新表达方式讲述中国故事，追求与观众形成共情共感，拓宽了主旋律影片的创作边界。

用艺术性与真实性的平衡赢得市场

更加细腻的类型化电影创作，是国庆档的又一特点。国庆档票房领跑“三巨头”中的另外两部影片《中国机长》《攀登者》均改编自真实事件，影片很好地平衡了真实重现与艺术创造，使观众感受到基于真实事件的艺术升华带来的双倍震撼。

《中国机长》改编自2018年四川航空的航班紧急备降事件。事件自身具有极高的惊险度，影片不论从场景打造还是事件经过均高度还原，加上演员的细腻演绎，使观众高呼具有极强临场感，观影时“一边心跳加速，一边眼含热泪”。

《攀登者》展现的是国产电影少有涉及的登山题材，讲述了20世纪六七十年代中国登山队员两次攀登珠穆朗玛峰的故事。惊险的登山场面、勇挑家国责任的豪情，使观众心潮澎湃。

专家指出，《中国机长》《攀登者》填补了国产电影类型片的一些空白点。根据真实事件改编的电影，要注意艺术性与真实性的平衡，影片需要多元素的艺术加工，但艺术性创造要以真实为基础。

此外，今年国庆档也有几部合家欢类型的影片满足不同年龄层观众的需求。中外合拍动画片《雪人奇缘》讲述了三个小伙伴护送小雪人回家的故事，通过儿童视角传递环保理念。喜剧片《亲密旅行》将艺术性与真实性巧妙融合，展现了小男孩和网约车司机的“囧途之旅”，在搞笑的剧情下蕴含对爱与责任的思考。