

职场人如何去掉“班味”重拾活力？

“班味”是一个网络流行语,出自“一旦上过班,你的气质就变了”的热搜词条,用来形容当代职场人一种常见的生活状态——疲惫。当今社会,在生活、工作的双重压力之下,职场人经常会感受到“心累”“身体沉重”“面容憔悴”等一系列亚健康状态。甚至有网友自嘲,即便上班打扮再精致,也挡不住浑身散发出的疲惫之感。

那么,如何拯救这些 996 上班族们,帮助他们恢复健康,重拾活力呢? 芷江西路街道社区卫生服务中心的康复科医生们为大家带来了“活力秘方”。

治疗方法

高强度的工作和压力导致作息时间严重不规律,颈肩僵硬、腰肌劳损、运动伤和肥胖问题已经成为了他们影响工作效率,降低生活品质和幸福感的“杀手”,其实大家不用过度恐慌,这并不是衰老的表现,而是不良姿势、久坐,运动不当导致的功能性障碍,可以通过康复理疗的方法来治疗疾病,缓解不适。

1. 中医药定向透药疗法

治疗时间:20 分钟

原理:利用电流将中药通过皮肤导入到身体中,以达到缓解僵硬,松解粘连的功效



康复科医生为患者进行推拿

适应人群:久坐导致的腰肌劳损,腰背筋膜炎、膝骨关节炎患者

2.微波治疗

治疗时间:15 分钟

原理:通过高频电刺激,直达患侧深处,

起到消炎止痛的效果

适应人群:运动损伤或是老年性骨关节炎患者

3.中频电疗法

治疗时间:20 分钟

原理:利用频率在 1k–100kHz 的脉冲电流作用于身体,以达到镇痛和消炎的效果

适应人群:肌肉拉伤、韧带扭伤,关节炎、腰肌劳损、肩周炎患者

4.牵引

时间:25 分钟

原理:利用外力牵拉身体脊柱关节,增大椎体间隙,除神经根挤压症状,缓解肌肉痉挛,促进血液循环,加速水肿和炎症吸收

适应人群:颈椎或腰椎轻度压迫而出现手指麻木、坐骨神经疼痛的患者、椎间隙狭窄、后纵韧带钙化的患者

5.康复推拿

治疗时间:15–20 分钟

原理:利用推拿和康复松动手法作用于人体,缓解肌肉痉挛,减轻水肿,破坏胶原纤维的异常交联,恢复软组织的延展性,同时刺激激活粗纤维神经,抑制痛觉传导至脊髓。

适应人群:颈椎病、肩周炎,腰背筋膜炎、膝骨关节炎等慢性炎症患者

6.运动康复

治疗时间:10–15 分钟

原理:根据患者的实际情况利用推拿手法以及个性化的康复锻炼等形式进行治疗,减少患者对药物的依赖,重建身体稳定性,减少二次损伤的几率,打破“疼痛 – 不敢动 – 功能退化”的恶性循环

适应人群:白领、慢性病患者、运动员、术后康复人群、老年人群

就诊信息

门诊地址:芷江西路 335 号(芷江西路街道社区卫生服务中心)

门诊科室:二楼康复科

门诊医生:朱医生、杜医生

门诊时间:

周一、周三、周五(8:00–11:45, 13:30–16:45)

周二、周四(8:00–11:30, 14:00–16:45)

周六(8:00–11:45)

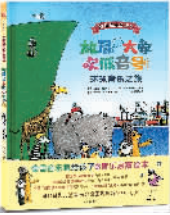
周边交通:地铁一号线中山北路地铁站 2 号口;公交 966 路、829 路、129 路、743 路、40 路等。

《好书推荐》

解锁文字里的旅行地图

《放屁大象吹低音号》

作者:海蒂·雷能 / 史特凡·马尔采夫
出版社:中信出版集团
索书号:I516.85/1622-7
推荐理由:



这是一场专门为孩子打造的奇幻音乐冒险!书中巧妙融合地理、文化与乐器知识,每一页都跳动着欢快的音符。手绘插画绚丽灵动,互动游戏更让小读者化身乐手。无论是亲子共读还是自主翻阅,这本书都如同打开一扇通往全球的音乐窗,让孩子们在收获欢乐的同时,实现成长与进步。

《龟兹奇妙之旅》

作者:查璇(绘)
出版社:新疆青少年出版社有限公司
索书号:I287.8/4111-12
推荐理由:本书以儿



童穿越视角潜入古龟兹,借爸爸的旅行手账,让小主人公在今新疆库车(古龟兹)与唐代戍边战士张小敬共赴探险。书中遍览龟兹历史、地理等风貌,聚焦中国现存最早的龟兹石窟艺术群。读者将随文字穿梭时空,于奇特地貌间触摸神秘遗迹,在辉煌壁画洞窟中沉浸式感受龟兹乐舞的千年魅力,汲取来自古老文明的精神滋养。

《心灵奇旅》

作者:[美]迪士尼 赵璞玉(译)
出版社:华东理工大学出版社
索书号:H319.4/8634-358
推荐理由:迪士尼出品的《心灵奇旅》书籍,讲述了梦想成为爵士钢琴家的乔伊·高纳与厌世的灵魂 22 相遇,并携手返回现实世界寻找生命意义的故事。书中对生命意义的探讨深刻而不晦涩,引发读者对自身生活的反思。无论是孩子启迪智慧,还是成年人缓解焦虑、重拾热忱,都能在此找到生命火花,是值得品味的佳作。



智联芷江

AI拯救“作文困难户”： 3 步让孩子从“憋不出字”到“下笔有神”

辅导作文时,你是不是也经历过这样的场景:孩子咬着笔头发呆半小时,纸上只歪歪扭扭写了一句“今天很开心”;或者孩子哭丧着脸说“妈妈,我真的不会写”;又或者你口干舌燥讲半天,他却委屈巴巴地表示自己没有东西能写……

别焦虑!其实孩子缺的不是灵感,而是“脚手架”——用 AI 帮他们快速找到写作突破口,既能保护兴趣,又能积累写作模板。下面用真实案例告诉你,普通妈妈如何轻松上手!

第一步： AI 生成灵感库 ——解决“写什么”

适用场景:孩子面对题目大脑空白

实操示范:豆豆写《我的理想》

1、妈妈提问:在 AI 对话框输入“请推荐《我的理想》10 个新颖立意”

2、AI 秒回:职业类:太空垃圾清理员、古代文物修复师;生活类:开一家能撸猫的书店、建造树屋民宿;精神类:成为给流浪动物拍照的志愿者。

3、亲子互动:豆豆选中“环游世界体验文化”,AI 立即生成配套提纲。

题目:《我的理想:环游世界》

一、开头(引出主题,点明理想)

开篇点题:用简洁的语言直接点明自己的理想——环游世界,体验不同的文化。

例如:“世界那么大,我想去看看。我的理想,就是环游世界,亲身体验不同文化的魅力。”

简要阐述原因:简要说明为什么想环游世界,体验不同文化。

例如:“不同的文化如同不同的色彩,交织成一幅绚丽多彩的画卷。我渴望亲身感受这些文化的独特之处,拓宽自己的视野,丰富自己的人生。”

二、主体(详细阐述,支撑理想)

分点论述,具体展开:可以从以下几个方面展开论述,每个方面可以作为一段或几段来写。如对旅行的热爱和对世

界的好奇心,描述自己对旅行的热爱,以及这种热爱是如何产生的;表达自己对不同国家和地区的风土人情、历史文化的强烈好奇心;举例说明自己曾经通过书籍、电影、网络等途径了解过的不同文化,以及这些文化给自己带来的震撼和启发。

例如:“从小我就对地图上的每一个国家和每一座城市充满好奇。我渴望踏上那些陌生的土地,感受不同的风土人情。无论是埃及金字塔的神秘,还是巴黎卢浮宫的优雅,都深深地吸引着我。”

三、结尾(总结全文,升华主题)

豆豆经过 40 分钟的努力,终于写出来了一篇作文,豆豆妈觉得作文第 4 段有些干巴巴,作文结尾需加一首切题的古诗词,于是拍照并识别手写体,把作文发给了 AI:“请为第 4 段补充些内容,在作文结尾外补充一句古诗词”AI 很快就按要求进行了修改。

技巧:

1、用“选题游戏”降低压力:“宝贝,AI 给了这么多选项,你觉得哪个最酷?”

2、优先选择具象化的立意(如“开宠物书店”比“帮助他人”更易展开)

第二步： AI 搭建故事骨架 ——解决“怎么写”

适用场景:孩子有素材但逻辑混乱

实操示范:豆豆写《暑假里最难忘的一件事》

1、妈妈输入:“就暑假在西北农村与哥哥抓蚰蚩,写一篇小学生作文,请生成作文提纲,重要的场景请生成范文”

2、AI 输出(部分亮点):

建议使用五感描写及兄妹互动。如:听觉上,蚰蚩叫声“瞿瞿”vs 驴子打响鼻;触觉上,凉鞋陷淤泥的黏腻感;动作上,哥哥扑过来扣罐子的慢镜头描写。

3、场景描写:月光下手电筒光柱→墙缝探出的触须→扑罐子的滑稽瞬间

4、孩子仿写:根据提纲补充个性化细节(如外婆的烤土豆、踩泥坑的糗事)

技巧:

可以用提问引导:“AI 写的‘哥哥扑过去’和你记忆中的画面一样吗?可以加点夸张表情哦!”

第三步： AI 润色升格 ——解决“写不好”

适用场景:作文干巴巴缺乏感染力

实操示范:案例:豆豆修改作文

1、发现问题:第 4 段“抓蚰蚩”只有 3 句话

2、妈妈操作:拍照识别作文发给 AI,输入需求:“请补充动作描写和方言对话,让场景更生动”

3、AI 优化:“哥哥突然用西北腔喊:‘耍动弹!这货精得很嘞!’他猫着腰往前一扑,凉鞋甩飞的泥点子‘啪’地溅在我脸上。”

技巧:

1、原创底线:“AI 写的句子是生鱼片,你要加上自己的‘酱料’(比如弟弟当时脸红了吗?)”

2、情感升级:引导孩子为 AI 句子注入温度(如把“很开心”改成“心跳快得像揣了只蹦蹦的蚰蚩”)

AI 是工具,妈妈才是魔法师

当孩子握笔发呆时,请记住:AI 不是答案机,而是打开灵感宝藏的钥匙;妈妈不是监工,而是和孩子一起探险的队友。

下一次辅导作文时,不妨试试:把 AI 生成的 3 个开头编成“故事接龙”游戏将抓蚰蚩的趣事做成 AI 动态漫画,为作文配一段 AI 生成的“夏夜虫鸣”BGM。因为最好的作文辅导,藏在妈妈的智慧和孩子的笑声里。”

(来源:知乎 @ 学爸知行录)