

# 春节综合征,你也有吗?

来源:龙都论坛 http://bbs.zhld.com/

## 发帖缘起

**兼葭:**在我国众多的节日里,人们最重视的莫过于春节了,合家团圆庆贺,放松心情,合家欢乐,在春节期间进行,大吃大喝,通宵娱乐就成了很多人的春节生活,过于放松的后果就是,春节后上班很容易焦虑,工作起来没有头绪。

春节期间,人们大多探亲访友、交流沟通、娱乐休闲。不过,对于一些平时在高度紧张状态下工作的人而言,这倒未必是一件令人舒心的事,尤其是上班族,如果他们一旦停下来无事可做,反而容易出现抑郁、失落、焦躁不安等不良情绪反应。心理学上将其称之为“节日心理失调症”。

“春节综合征”在“假日综合症”中表现最为明显。这不仅仅因为人们连续休息了七天,改变了以往的生活规律,更主要的是,春节作为我国最重要的传统佳节,在人们的实际生活中具有重要的心理内涵。

我这一个春节长假,过得非常疲劳。每天就是走亲戚会朋友,大吃大喝,逛街打牌……长假结束,上班第一天,早上都累得起不来床了。

你呢?你也有春节综合征吗?

## 网友热议

**红袖添乱:**今天开始上班了,怎么一点也找不到状态?精神也集中不起来,怎么办?

**陌上花开:**我就是春节综合征的患者。七天假期里,走亲访友,吃喝玩乐,每天玩得不亦乐乎。今天早上为了上班不迟到,光是手机上就设置了N+1个闹钟,终于才起床上班。

**开到荼蘼:**我就不习惯。假期过度放松,一想起要上班了,又要开始忙忙碌碌的生活了,已经松懈下来的“弦”立刻就绷紧去工作,对我来说真的是太难了。还想再多休息几天啊!

**纯属虚构:**我还好,就是在假期玩得厉害了,几乎每天都到夜里一两点才睡觉,以至于今天早上起床都起不来了。

**纠结:**从年前就开始胡吃海塞,初一初二在亲戚家吃,初三初四在饭店吃,初五初六在自己家招

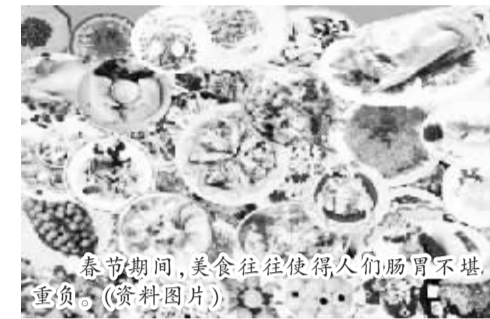
待亲戚。一个假期过完,最起码要胖个十斤吧!

**之水幽澜:**这个肯定有,懒、困、乏导致我舍不得那暖和的被窝,结果第一天上班就迟到。

**沙丁鱼:**我就没有春节综合征,因为我春节期间基本上都在加班。

**叶子:**假期怎么这么快就过完了,今天上班,单位还是冷冷清清的。早上,刚刚睡醒,我又想我的被窝了。我确定我得了假期综合征。

**笠陌:**最近一段时间,晚上睡觉比较晚,生物钟已经被打乱了,现在都是白天睡不醒,晚上睡不



春节期间,美食往往使得人们肠胃不堪重负。(资料图片)



着。而且,春节期间聚会比较多,吃得都比较油腻,体重一直在飙升。又开始上班了,还得张罗着减肥,痛苦啊!

**淡漠明知:**我也肯定得了春节综合征。症状如下:1.不想上班;2.怀念假期的美好时光;3.疲惫不堪;4.想睡觉;5.注意力不集中;6.心情忧郁。

一个医生朋友跟我说,只有多放几天假才能治愈我的春节综合征。哈哈!

**陌上花落:**假期结束了,各种纠结,各种不情愿,各种舍不得。尽管春节综合征在身上很典型,也很严重,但是也要加油克服它!

**素颜朝天:**你愿,或者不愿,初七就在那里,不早不晚。你恋,或者不恋,假期都已经过去,还得上班。

**风之乐章:**上班前一天晚上,都到凌晨1点了,还是睡不着,虽然上下眼皮已经大战八百回合了,可一想到明天上班这事,大脑皮层就开始发紧、发麻,紧接着刺激每个神经穴位,调整到失眠模式。

上床前,怕第二天起不来,把能响的闹钟全部调上,等着被轰炸。

**左鞋右穿:**假期结束了,很多人的心还留在假期里,回忆着假期游玩的风景、睡觉睡到自然醒的爽

的碱性食品;保证充足的睡眠,此外还要适当参加户外锻炼。

**左鞋右穿:**从假期的环境中抽离出来,工作的人可以回顾一下上个月的工作情况,学生可以看看之前的笔记,由浅入深,渐渐地进入学习的状态,学会自我调整。

**草帽下的逍遥:**对付“假日综合症”的六大招法:

- 1.心理放松,轻松上班。长假之后要将节日期间还没有处理完的事情,用最简便的方式尽快了结。
- 2.深呼吸应对“上班恐惧”。停止各种应酬,抓紧时间自我调节,规律睡眠饮食。



宅男宅女们过年时也不会离开电脑。(资料图片)



3.按摩、散步、减压对付睡眠紊乱和疲劳。可以通过休息或给身体补充营养得到解除,要保证有足够的睡眠时间。

4.适当运动对付神经性厌食。参加自己喜欢的运动,让自己的身心“动”起来。

5.多交流对付游玩恐惧症。要学会多与他人交流。

6.想象放松对付旅途病。到一个安静的地方,闭上眼睛,想象自己坐在或躺在一个美丽的地方,开始感到放松,整个身体感到舒服,配上几次深呼吸,感到精力已注入你的身体,人就会觉得神清气爽,症状会逐步消失。

## 网友支招

**淡漠明知:**春节综合征的具体表现多为免疫力下降,头晕、易激怒、食欲下降、消化不良、注意力不集中等等,严重的还会出现胃肠功能紊乱、失眠、抑郁、焦虑,甚至出现心脑血管意外等。所以,要尽快恢复健康的生活习惯,节制饮食,注意补充蔬菜水果等富含维生素

**ID的距离:**我觉得,春节综合征并非疾病,只是人们在长假后,精神状态由紧张到松弛,再由松弛到紧张,身心出现了失衡的心理症状。同时,假日综合征主要还与人的适应能力、自我调节能力、假期游玩以及休息安排是否合理有关。如果,在假期一开始就制定合理的假期计划,在假期中的学习玩乐有节有度,就可以避免因生活规律变化大而产生心理和生理上的不适。

**睿晨:**长假一过,节后综合征让兴奋神经占据了大脑,晚上难以入睡。最好在上班前一两天抓紧时间自我调节,如补充睡眠,可以在睡前进行15分钟调息,会让副交感神经逐渐占据主导,让情绪平抚下来。同时还要调整饮食等。白天工作的时候可以喝茶,咖啡提神,中午小憩一会儿,晚上争取早睡。对于由过度疲劳引起的“睡眠紊乱”,应赶快采取相应补救措施。体力性疲劳可以通过休息或给身体补充营养得到解除;脑力性疲劳可通过轻轻按摩头部、放眼绿色或听音乐等舒解压力让大脑放松休息。还有就是心理性疲劳,这主要是过节压力感造成的,应设法减轻心理压力。

**化蝶飞:**上班族应尽快停止各种应酬,抓紧时间自我调节,规律睡眠和饮食,从生活内容到作息时间都要作出相应的调整,静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。一旦出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态,也不要着急,白天工作时可以喝茶、咖啡提神,也可以每过几个小时进行一次慢而深的呼吸,想象好似随着吐故纳新,紧张也离开了身体;中午小憩一会儿,晚上争取早睡。

**素颜朝天:**中医养生学认为,防止春节综合征发生的关键是要劳逸结合,即《黄帝内经》中所说的要防止“过用”,即春节时的饮食过用和精神过用,不能因为是过节,为了玩得痛快、吃得痛快,就不顾身体健康。

过节是件好事,但若不注意休息,患上这样那样的病症就得不偿失了,人们一定要牢记《黄帝内经》中的名言“生病起于过用”,包括饮食和精神上的过用,这样就能避免春节综合征的发生。



## 网上吹风

### 市民的城市意识很重要

**周口人:**市民的城市意识很重要,但是如何逐步提高市民的城市意识,好像没有现成的办法。我们能不能少放一点电视剧,少放一点广告,多用一点时间来宣传城市文明常识?或者专门举办一个“市民与城市”栏目来加强宣传,提高市民的城市意识。市民的城市意识上去了,周口的城市形象也就会随之水涨船高。

我们希望我们广大市民人人都参与到城市形象建设中来,都要有一种“人人皆可代表周口形象”的责任意识。

### 庆丰街某些地段该修了

**地铁网:**庆丰街东段(八一路至大庆路段)的东西两头路况都很差。最近东头在史滩社区居委会的努力下,终于修了水泥路。而西头(酒厂路口往东)约150米的路虽经媒体多次曝光和反映,目前仍是坑坑洼洼。

作为这里的居民,我希望相关部门能够早点帮我们解决这个问题。

### 芙蓉路某些路段垃圾成堆

**芙蓉路:**芙蓉路南段(过交通路南20米),处处垃圾成堆。既有生活垃圾,也有部分建筑垃圾,天长日久,严重影响交通。这个问题应该谁管呢?

### 有关部门赶紧来修路!

**网事如风:**周漯公路以西官坡村附近的商水路标处,大约有20米长的路段,长期以来坑坑洼洼,崎岖不平,破损程度极为严重,车辆过往异常艰难。春节期间该处多次堵车,交警同志一直在附近疏导交通。另外,两条通往电厂的铁轨与公路交会处有多个大坑,如同路障一般。哪些部门能管管这些事呢?

### 春节期间出租车又在乱涨价了!

**111:**大年初三那天,我从建设路一直走到新建路,一路就没有碰到不涨价的出租车,都是“10元起步,按路程远近再收费”。好不容易遇见个三轮,都给我要15块,说是出租车都涨价了,三轮也得涨。

多少年了,每逢春节前后,出租车就集体涨价。报纸、电台、电视台、网站……多少媒体连篇累牍地曝光这事,也不见好转。真不知道周口市民要被坑到哪年才是个头!

### 脏乱差的荷花市场

**一生何求:**很久没去荷花市场了,年前想去转转,看有没有什么东西可以买。结果还是大失所望,其脏乱差的情况,跟几年前甚至十几年前相比,都没有什么质的变化。

作为周口最著名的小商品集散地,荷花市场已经是一个品牌了。但这样的品牌为什么就不能干净整洁一点呢?

(以上内容摘自中华龙都网论坛以及市民吹风栏目,为网友言论,不代表本网观点。)



## 网络直通

# 猪圈修行记

天山雪莲天

团里刚宣布了任命命令,教导员就跟了过来,和连长、指导员说:“让你们的副指导员去猪圈值班去吧,该你们连的干部去值班了。”连领导无语可说,默然同意。于是,我这个副指导员就到猪圈去上任了。

全营五个连队的养猪场都建在一起,每连一个战士负责本连的养猪场,平时主要是管理和养殖,除大的训练和学习外,这五人基本不参与连队工作。所以,为了保证这五个人在管理上不失控,营里实行干部带班制度,五个连队的干部轮流值班,一月一换。为了不至于影响连队工作,带班的都是连里的排长。所以,这次营里让我这个刚领到命令的副指导员去值班,连领导感到意外,我本人更感到意外。连领导过来给我说:“去吧,就一月时间。在那也不错,没有其他杂事,管好那五名战士,不要出什么问题就行了。”我没说不想去,也并不是没有去过,所以,我说:“去就去吧。”于是,整理铺盖,收拾用品,搬了过去。

说是养猪场,其实并不大。每个连队也就十来头猪,最多的也不过二十头。五个连队的猪在一起集中喂养,四周是围墙,所以,都把这

个地方叫做猪圈。干部带班一个月,我们都也习惯地称为猪圈修行。僧人在寺院修行,道士在观内修行,而我们是在猪圈内带班,称为“修行”,实是搞笑大方。然积已成习,皆妄说之,姑妄称之。

说是带班,其实只是负有监管职责,五名战士的具体管理,还是由其所处连队具体负责。所以,在猪圈带班,就没有多少具体事务。因此,有充分的时间做自己想做的事。

不能让青春的美好时光在懵懂中度过。学习学习再学习,充实充实再充实,于是,我借助这个大好时机更进一步去充实自己。我把主要的精力用在了看书学习上,看累了,就出门散散步。外面是一望无际的戈壁滩,北望天山,南望沙漠,无遮无碍,苍茫辽阔。有时偶尔也能看到雄鹰翱翔于蓝天,白云停滞于山巅。便觉一切世事纷繁,都付于茫然。

一天上午,我正在看书,教导员过来检查工作,走到我眼前,问我看的啥书,我递给他看,是《东周列国志》。我在书的扉页上写有一句话:“识时务者为俊杰,通机变者称类豪。”这好像是这本书里面的

一句话,具体出自哪里我忘记了。教导员随便翻了一下,最后指着那句话问:“你知道这句话的意思吗?”我笑了笑,无语。教导员说:“你越看越成书呆子了。”我把他送出门外,回来后仔细斟酌领导的话。但思来想去,始终也没弄明白。有一次连长过来随便看看,无意中问了一句:“不要光低头干活,更要常抬头看路。读那么多书,读成书呆子了,有什么用?”听了这话,我心里更是莫名其妙。

除了看书,我有时还练习一下毛笔字,偶尔写上几张,挂于室内,给这猪圈的值班室也增添一点文化的气氛。虽然写得不好,但也孤芳自赏,聊以自慰。一天晚上,团政治处的副主任和一名干事过来查铺。副主任看了字,问我:“是你写的吗?”我说“是”。副主任又问:“平时都看啥书?”“也没有看啥好书。”说着,我就把过来值班时随便带来的几本书拿给他看。有《易经》、《道德经》、《东周列国志》、《古典文学大观》等等。副主任只是随便看了看,并不翻我的书,随后又问:“这里很清静,怎么不写点东西?”我说:“我没有写过,写不好。”“可以试试,边学边写。”“那试试看看吧。”我说。走时,副主任说了一句

话,说:“要好好反省自己。”我心里迷迷糊糊,无言以对。回来后躺在床上,书想来睡不着。教导员说“书呆子”,连长让我“抬头看路”,副主任让我“好好反省自己”,我有什么错吗?我哪地方做得不对吗?我的工作没有尽职尽责吗?我一直这样想着,失眠了。

副主任说这话很清静,其实并不如此。这里是猪圈,白天晚上都有猪叫,时不时地还有轻风送来的猪骚味和猪臭味。本来值班时间是一个月,可我在这里已经是三个月了,还没有让我换班的迹象。我问连领导,他们说:“营里还没有通知。”“不通知就不通知吧,我只管在里面好好‘修行’。”

读书是枯燥的、寂寞的,在这无声的枯燥和寂寞中我销蚀着我的青春,也正是在这无声的销蚀中,我感悟着工作中的学习和学习中的工作之快乐。对于所遇到的一切,都只能去坦然地面对,而不是消极地回避。

无聊的时候,也吹几首歌曲,品笛声悠扬,弹几下吉他,聆琴声铿锵。

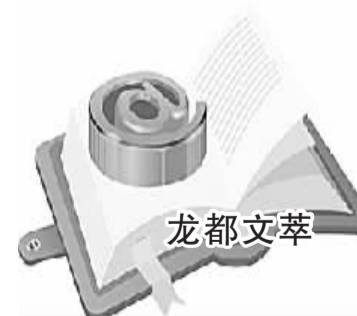
一天早上,刚上班,我才往值班室一坐,指导员就过来对我说:“政治处打电话,让你到政治处宣传股报到。”我感到意外,说:“什么意思?”“政治处让你过去,在那上班,你可以发挥你的长处,正适合你。”指导员说。刚把指导员送走,教导员也过来了。他一到我就笑眯眯地说:“上一次副主任过来看到你写的东西了,想让你到政治处去,说政治处正在正缺人,到政治

处宣传股,正好工作学习两不误。”“我行吗?”我问。“行不行的,边学边干嘛!多向老干事情请教教,把以前的文件多看看,很快就会上路了。”顿了顿,教导员又说,“去了之后,营里这边的工作多照顾点,多宣传宣传。营里早应该把你向团里推荐推荐,不该让你在这里那么长时间。”教导员这么说,我也得表态:“我虽然到政治处去了,但还是从咱营里出去的,平时还会想着连里和营里的工作。如果没有营里的推荐,团领导怎么会想到我?我应该感谢营连两级领导的信任和推荐。”

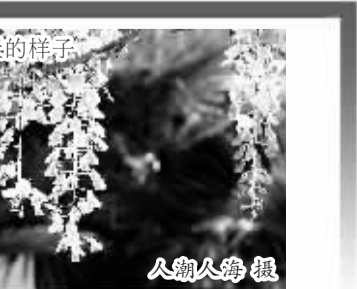
教导员走了之后,我坐下来静静地想,到底是领导早有安排,还是我半年的修行“出了成绩”?我越想越不明白,越想越感到“不要光低头干活,更要常抬头看路”这句话的深奥。

不过,在这以后的日子里,我时常想起这句话,并且用这句话来要求自己,受益良多。

来源:龙都论坛 http://bbs.zhld.com/



## 龙都文萃



合作 烈风骤雨摄

牵 退后摄

趣味运动会 孤独的野鸭子摄

春天的样子 人山人海摄

### 超强“婚前保证书”震惊网友

“这样的婚前保证书你们见过吗?没见过的话进来看看。”日前,一个帖子出现在江苏宿迁当地的论坛上。该保证书共有三大项14条,其中包括“女方要坚持锻炼身体,生育能力正常,并生育一个称心如意、身体健康的儿子”,“服从婆婆和丈夫管教”等,都是约束女方的。女方如违反任意一条,就要自动签署离婚协议,净身出户。网帖一出,很多网友表示“无语”和“震惊”,建议发帖人“如果这样,还是不要结婚了,太伤感情了”。

(本栏信息均由编辑摘编)