

玩乐放松无节制

如何应对“春节后遗症”

经过春节长假全身心的放松,甚至无节制的吃喝玩乐,不少人患上了“春节后遗症”,严重影响了身心健康和正常的工作、生活秩序。

头昏脑涨 睡眠紊乱

症状:春节长假,许多人都选择走亲访友或外出旅游,致使晚上精神抖擞,白天头昏脑涨。

应对措施:尽快恢复原来的生活规律,确保睡眠规律性;睡前不要让大脑高度兴奋,可用音乐等手段静心;每晚坚持热水泡脚 5~10 分钟;睡前适当饮用热牛奶。

心神不宁 情感失调

症状:有些人能忙不能闲,平时好像上了发条。按说春节放假可该歇歇了,可他们好像有种“失落感”。几天下来,不但没休息好,反而觉得浑身不舒坦,焦虑不安,心神不宁,郁郁寡欢。

应对措施:对于这种心理失调症,关键在于进行积极的自我调适,该工作时认真工作,休息时也要给心灵放个假,学会休闲、娱乐。此外,可服用维生素 B、维生素 C、谷维素等,帮助改善症状。

没有胃口 消化不良

症状:春节长假,走亲戚、拜年、朋友聚会样样都离不了饭局,天天是鸡、鸭、鱼等美味佳肴。过不了几天,有些人便觉得毫无胃口,肚子胀满不适,胃部隐隐作痛。

应对措施:除了管好嘴巴,让胃肠道好好休息外,可在医生指导下服用保和丸、健胃消食片、香砂养胃丸等。此外,可以积极参加一些自己喜欢的运动。

沉溺网络 眼睛不适

症状:春节长假期间,不少人足不出户,一天到晚与电脑为伴。几天下来,只觉得头重脚轻,眼睛发干,涩痛不适。这便是整天上网用眼不当得了网络综合征。

应对措施:控制上网时间,用电脑超过一小时应休息十几分钟。治疗上可多吃些动物肝脏、瘦肉、胡萝卜和豆芽等富含维生素 A 和蛋白质的食物,或用菊花、枸杞泡茶饮用,这些都有益于消除眼疲劳。

精神涣散 恐惧上班

症状:春节长假过后,总有一些人心里会产生莫名其妙的恐惧感,甚至有茶饭不思、身心俱疲、精神涣散等症状,全然没有上班时的朝气。医学上把这叫作节后上班恐惧症。

应对措施:患者要从生活内容到作息时间都积极作出相应的调整,静下心来上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上,也可每过几个小时进行一次慢而深的呼吸。心理症状严重时可在精神科医生的指导下服用一些药物,改善情绪,消除恐惧。

(方田)

元宵未到 虎灯先“闹”

晚报记者 王 晨/文
李 寒/图

本报讯 咧嘴笑的小老虎、手舞足蹈的小老虎……距元宵节还有好几天,各种形态的灯笼已摆上街头,喜庆气息弥漫。今年是虎年,各式各样的虎形灯笼让大人孩子爱不释手。

记者观察发现,今年街上销售的灯笼加入了不少新元素,商家很巧妙地把小老虎与最近人气很高的喜羊羊组合在一起,这种灯笼很讨小朋友喜爱。“今年的灯笼卖得还可以,我已经出摊几天了,每天卖掉 20 多个灯笼没问题。”市区一流动商贩边招揽客人边向记者介绍,“灯笼早点买,小孩可以多玩几天,如果到正月十五那天再买,显得太不划算!”“孩子喜欢喜羊羊,今年又是虎年,这个喜羊羊牵着小老虎的灯



▲小男孩在挑选灯笼

笼他一眼就看上了。”昨天,市民邓女士对记者说,“这个灯笼造型不错,过了元宵节还能放在家中当装饰,一举两得。”

“这个好看,我就买这个。”

一位老人指着一个卡通老虎造型的灯笼,满心欢喜,“虎年买个小老虎灯笼送给小辈,希望他虎年虎虎生威,快乐成长!”

虎年观虎沾“虎气”

动物园里真热闹 两只老虎唱“主角”

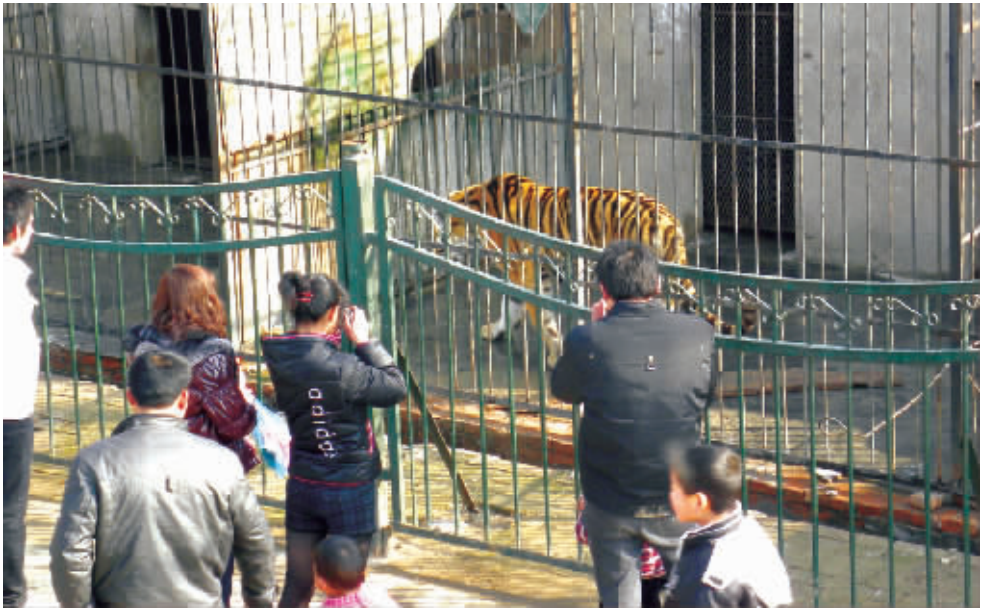
□见习记者 朱东一 文/图

本报讯 虎年春节期间,市动物园欢声笑语,游人如潮,很多市民是为了一观“虎威”,希望虎年看虎能行好运。据悉,春节期间我市动物园游客达数千人次,两只老虎成为动物园虎年吸引人氣的“明星”。

游客赵先生说,他游园的目的就是观看老虎,希望虎年看虎能行虎运,“我觉得今年春节看老虎很有意义,主要是沾沾‘福’气,沾沾‘虎气’,希望给自己带来好运气”。

我市动物园有两只老虎,一只东北虎,另一只为孟加拉虎。昨天记者也来到动物园,看到两只老虎非常温顺,一只围着笼子打转,另一只则懒洋洋地卧在地上享受着暖暖的阳光。虎笼外围了不少市民,一些小朋友欢呼雀跃,学着老虎叫。这两只老虎也是“人来疯”,见游人多了,就站起来伸懒腰,冲人们张开血盆大口,引得游客纷纷拿出相机给“明星”拍照。

动物园饲养员介绍,春节期间来动物园的人络绎不绝,达数千人次,是平时的几十倍,其中很多人



是冲着老虎来的。春节期间市民王女士带着儿子也去了动物园,还让儿子站在虎笼外与老虎合了影。

“今年是虎年,我孩子还没见过真老虎,就带着他来看看,他高兴坏了。”王女士说。

▲游人拿出相机给老虎拍照



你没看错,柳树发芽了



春节刚过,春的气息就显现出来。看,路边垂柳已吐出了嫩绿的叶蕾,明亮的颜色驱散了寒冷,春天来了。

晚报记者 朱海龙 摄

雪夜蹲守布控 逃犯潜回被捉

□晚报记者 杜 欣

本报讯 本想趁着春节回家和家人团聚,却没想到刚进村就撞见了民警。春节期间,公安部督捕的公路扒窃网上逃犯孔某被淮阳警方擒获。

2月13日,淮阳县公安局四通镇派出所获悉一直潜逃在外的公路扒窃网上逃犯孔某有可能潜回家过年这一线索后,迅速部署警力进行蹲守,科学布控,将孔某成功抓获。据了解,犯罪嫌疑人孔某自2007年以来多次伙同他人在高速公路上扒车越货,涉案金额巨大。近年来,公安机关对其进行多方缉捕,均未奏效。

经突审,犯罪嫌疑人孔某对多次伙同他人在高速公路上扒窃液晶电视112台、涉案金额41.248万元的犯罪事实供认不讳。目前,案件正在进一步审理。

线索提供 王鸿杰

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事

有话说
8289999

谁的钱丢在洗浴中心,请速来取

万基洗浴中心张洪全:2月17日(农历初四)晚上7点多,洗浴中心工作人员发现一个更衣柜里有一个纸包,打开一看是几千元钱,还有一张太康县大许寨乡许先生的身份证复印件,几千块钱不是小数目,还有身份证复印件,肯定有什么急用,所以我希望通过晚报寻找失主。

见习记者 朱东一 整理