

赶路、拜年、走亲戚、陪领导,有些人纳闷——

# 这个年,怎么比上班还累?

“初一忙着拜大年,极尽花枝招展;初二忙着走亲戚,还算神采飞扬;初三还是走亲戚,开始有气无力……”七天长假即将画上句号,不少人感叹:这个年,怎么过得比平时上班还累!

你呢?是不是有同样的感觉?

## 忙赶路

### 春节长假都在路上

吴琳这个长假,基本是在路上。扣除两天值班,只剩下短短五天时间。偏偏她和老公两个人还都是外地人,而且不是一个地方的。虽然离南京都不算太远,只有几小时车程,但一南一北,两头一跑那时间就花得多了。

从过年前一个月,两人就在为去哪家过年头疼:都是独生子女,不去谁家,爸妈心里肯定都不好过。商量到最后,决定年三十先去老娘家,陪公公婆婆吃了年夜饭,初二一大早再往吴琳家赶,初四赶回南京准备上班。这样算一下,每家能住两晚。

可婆婆又发话了:年前小两口刚搬了新家,按老家的风俗,年三十得在自己的新房子里过。“你们大年初一中午赶回来吃饭就行了。”本来就紧张的行程又被压缩了一天。吴琳感觉,这个年,就是在路上不停地奔波。

## 忙拜年

### 一天跑了六七家

“初一拜大年,初二走亲戚,初三走亲戚,初四走亲戚……”小张掰着手指数,初六就要回南京上班了,终于不用再走亲戚,他突然觉得:上班变得真美好!

小张老家在盱眙,家里光是舅舅就有四个,姑姑、姨娘、伯伯、叔叔……再往上一辈推,还有姨奶、舅爷等等,连他也搞不清楚有多少亲戚需要去“走动”。大年初一还算轻松,因为聚会的地点就在他家。可从第二天起,小张就开始挨家挨户地跑。最多的时候,一天跑了六七家。后来,他在网上发帖抱怨才知道,他这还不算什么,最牛的网友,一天竟跑了14家!

## 陪长辈

### 昏天黑地打麻将

泰兴的于小姐未婚,不用为“两头跑”而烦恼,家里也没那么多亲戚需要走动。过年的时候,她大多数时间都“宅”在家里了。不过,也不轻松,因为她家都有一个雷打不动的固定节目:打麻将。

“我家有这个传统,小时候过春节,父母长辈们就打。”于小姐说,她对打麻将其实兴趣不大,但是长辈们要玩,而且很多长辈的麻将瘾还很大,一玩起来就没完没了,初一晚上竟然打到了初二凌晨三四点,连她这个年轻人也吃不消。几天打下来,腰酸背痛。

## 陪领导

### 陪吃陪喝还陪玩

不但要陪自家的亲戚,如果领导家来了亲戚,也得去陪。刘源在无锡某银行办公室工作。大年初四,领导家从外地来亲戚了,平时负责接待工作的他,当然要帮领导安排好一切。订酒席订房间,陪吃陪喝陪唱还要陪到各个景点玩一玩。

昨天,大年初五,另一位领导家里又从兰州来了小舅子。刘源带着“贵客”去灵山拜大佛,又到鼋头渚玩了一圈。

刘源说,其实很多单位负责接待工作的人,这几天都这么过的,特别是旅游城市的。除了领导家的亲戚要陪,领导在长假期间,也还会其他一些应酬,他们也经常得陪着。

“本来春节应该是快乐地相聚,现在却成了累人的差使。”很多人抱怨:没有节制地吃喝玩乐,已经让过年成为沉重负担。什么时候才能让人放下一年的辛劳,轻松过个年?

快报记者 孙兰兰

## 这个年 忙得人“火”大

专家建议,不妨试试食疗降火

不知不觉中,春节已经过了一半,很多市民在享受欢乐祥和的同时,也饱受着“上火”的困扰。怎么办呢?专家提醒,只要方法得当,春节期间灭“火”其实并不难。

### 便秘溃疡一起来

家住南京市城东的徐小姐春节以来整天忙得不亦乐乎。由于节前刚刚喜迁新居,今年很多外地亲戚都赶来拜年。这几天,徐小姐白天带他们逛景点,晚上陪他们打牌。亲戚们倒是玩得很开心,但是徐小姐的身体却出了点问题。从初一到初三已经三天没有大便了,嘴里也生起了溃疡。到医院开了些通便“降火”的药,还是作用不大。后来在南京市中西医结合医院中医科主任王东旭的建议下,配合食疗和有效的作息,才算解决了问题。

王东旭介绍说,春节期间的酒席顿顿都有肉,亲朋好友在一起也瓜子零食不断,这就容易导致“食火”泛滥。荤菜、酒和零食一起聚集在消化道就会导致上火,俗称“食火”。此外,很多市民感觉白天玩得不尽兴,喜欢晚上熬夜娱乐,但是中医认为,夜间应该是阳气下降阴气上升安静入睡的时段。如果不遵从这个规律,夜里11点到凌晨3点不睡觉,就会使身体的阳气持续亢奋,导致“心火上炎”,进而发生嘴角溃烂、口腔溃疡等症状。

### 不妨试试食疗降火

王东旭表示,在春节期间让大家做到合理饮食、定时作息,显然有些让大家为难。怎么办呢?王东旭建议,熬夜时不妨来点降火的饮食,比如菊花茶、龟苓膏、酸梅汤等有滋补身体和去火的双重功效,可以在熬夜时服用。熬夜后睡觉前不妨用热水泡脚,这样可以刺激脚底的穴位,畅通经脉使身体温暖起来容易入睡。此外可以吃点山楂或者用山楂泡茶等,都是不错的降火方法,大家不妨一试。

由于春节期间“上火”的市民很多,于是,凉茶类饮料就成了很多人的首选。

对此,王东旭分析,凉茶的本质是药茶,而且药性偏凉,容易伤及脾胃,不宜作为春节的日常饮料。有些市民喝了凉茶后,喉咙痛、口腔溃疡等上火的症状似乎马上就消失了,可过不了几天,这些症状又死灰复燃。之所以会这样,是因为他们没有认清自己上的到底是“实火”还是“虚火”。如果有读者平素体质比较好,仅仅是春节期间有明显的发热、喉咙红肿、小便短赤、大便干结等症,这种一般都属于“实火”,喝点凉茶倒也无妨。然而和实火不同,出现虚火的人的体质相对差一些,且虚火又分为阴虚和阳虚两种。阴虚的人容易出现小便黄短,还老会感到口干、口渴。阳虚的人由于体内阴气偏盛,常表现为长痘、喉咙痛、口腔溃疡等各种腹部以上的不适,还常常失眠、多梦。这类人喝凉茶会凉上加凉,导致阴气更盛、身体更虚。

### 不妨试试食疗降火

王东旭表示,在春节期间让大家做到合理饮食、定时作息,显然有些让大家为难。怎么办呢?王东旭建议,熬夜时不妨来点降火的饮食,比如菊花茶、龟苓膏、酸梅汤等有滋补身体和去火的双重功效,可以在熬夜时服用。熬夜后睡觉前不妨用热水泡脚,这样可以刺激脚底的穴位,畅通经脉使身体温暖起来容易入睡。此外可以吃点山楂或者用山楂泡茶等,都是不错的降火方法,大家不妨一试。

通讯员 杨璞 朱群  
快报记者 刘峻

狗住一天30元

猫住一天20元

## 白领春节看宠物 假期净赚上千元

春节假期,不少人回家过年或是出外旅游,家里的宠物没人看管,宠物寄养成了热门。昨天记者发现,今年春节宠物寄养市场挺火,就连一些白领也瞅准了商机,春节期间照看宠物,赚点零花钱。

### 一笼难求

#### 宠物寄养火得很

周先生和妻子过年都回南通老家,家里的哈士奇“贝贝”没人照顾,带着又不方便,干脆花钱寄养在宠物店里。春节期间,将宠物寄养的人不在少数,因此南京不少宠物店、宠物医院都照常营业。“他们都回家过年了,小狗、小猫就交给我们了。”在新模范马路的一家宠物医院,住院室已经改成了寄养室,一下子住进了15只猫狗,数量是平时的10倍。医院的苏医生说,过年前,笼子就全预订光了,猫狗都包吃住,大狗60元一天,小狗40元一天,猫30元一天,其中还包括遛狗的服务,食物多是动物饼干,当然除夕晚上还有加餐,每只猫狗都有肉吃。

而在南京二桥公园内的另一家宠物基地也成了狗的乐园,一下子聚了四五十只狗,数量是平时的十几倍。“生意太好,我们春节都没休息,光照看狗的工作人员就有六七人。”老板刘小姐说,寄养价格从每天30元到70元不等,小型犬30元一天,中型犬40元一天,大型犬50元一天,巨型犬70元一天,跟去年同期比并没涨价。记者看到价目表中还有给狗洗澡的单项收费标准。刘小姐说,他们有足够大的场地,因此不会把狗关在笼子里,保证它们每天可以自由活动、晒太阳的时间。

### 赚点零花钱

#### 白领假期看宠物

除了宠物店、宠物医院生意火爆,不少白领也瞅准了照看宠物的商机。“你春节回家或是旅行,我可以帮你照看猫狗,包你满意,价格面谈。”诸如此类的帖子在网上很多。

家住龙江的吴小姐春节宅在家中,当起了四只狗、一只猫的“保姆”,还做得不亦乐乎。吴小姐说她本来就是爱狗之人,家里有一只小鹿犬,养了有三年,她发现身边养狗的外地朋友,一遇到节假日忙得回家,宠物根本没人照顾,有时还请她帮忙照看。“要是给有宠物的朋友提供一个寄养的地方就方便多了。”她家住一楼,还有院子,寄养宠物再合适不过,于是今年春节她上网发帖揽起了生意,没想到还真有几个客人找上门来。

昨天在吴小姐家中,四只狗,一只猫在家中来回转悠,一见生人叫唤个不停,好不热闹。吴小姐说,比熊“毛毛”和腊肠犬“笨笨”年廿九就来了,而这只金毛是大年初三才来的,小猫“花花”除夕来的。“小狗一天30元,大狗一天40元,小猫则一天20元,都包吃住,还陪‘逛街’。”吴小姐说,几天下来,感觉还好,家里过节菜多,吃剩的骨头、鱼都可以给猫狗吃,还不浪费。“猫只要清粪便就成,狗还要遛遛,否则叫个没完。”她说,连老妈都被她拉进来了,早上一人牵两只狗,在小区里来回溜达。下午就让猫狗在院子里自己玩耍。晚上看电视、电影,按时睡觉。

吴小姐算了算账,三只狗住上7天,小猫住到月底,这么算来,她一个春节就净赚一千元了。

快报记者 赵丹丹



## 鞭炮迎财神 娃娃闹新春

▲昨晚,南京城上空升起的绚丽烟火。当天是农历大年初五,迎财神的日子,从凌晨一直到晚上,南京的鞭炮声几乎没有断过。

快报记者 洪波 摄

▼大年初五,不少市民在南京夫子庙景区游玩。一个巨型的“中国娃娃”吸引了孩子们的注意。

快报记者 施向辉 摄

