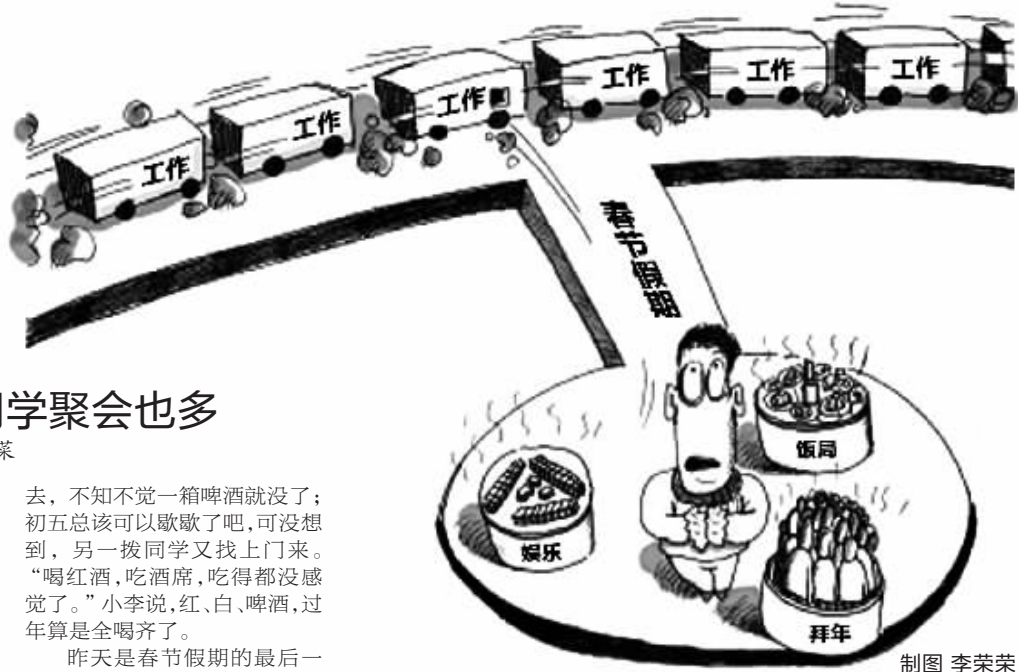


应酬不断像赶场 忙来忙去不轻松

# 春节7天过得比上班累

春节7天假,本该好好放松一下的,但不少人感叹过这个春节比平时还累。除了像赶趟儿似的应付饭局,走亲访友也不轻松,尤其是夫妻俩老家都不在南京的,一家三口得从婆家赶到娘家,又从娘家赶往南京,春节7天总是“在路上”,能不累吗?



制图 李荣荣

## 家里饭局不断,同学聚会也多

感叹:美味佳肴不如泡饭加榨菜

要问小李这个春节都干什么了,“吃喝”二字足以概括。

除夕夜,大伯做东,几杯白酒灌下去,小李立马脸发烫头发晕,晚上回家连春晚都没看,一觉就睡到初一中午;初一晚上,姑妈请客,这回他喝得是面如“关公”,两眼红得跟“兔子眼”似的;初二、初三,舅舅、姨家的饭局又接踵而来;初四,家里聚会算是告一段落,可同学聚会又紧接着来。谈天说地,回忆过

去,不知不觉一箱啤酒就没了;初五总该可以歇歇了吧,可没想到,另一拨同学又找上门来。“喝红酒,吃酒席,吃得都没感觉了。”小李说,红、白、啤酒,过年算是全喝齐了。

昨天是春节假期的最后一天,小李已是满口起泡,肠胃内翻江倒海,对于吃,用他的话说,早已食不知味,只有吃泡饭和榨菜才觉得清爽,这7天假过得真不轻松。

## 新媳妇拜年忙,懒觉计划泡汤

感叹:拜年也是个力气活

去年,小吴和小周终于完成了人生大事;今年春节,小周首次去往老公小吴的老家盐城过年。

除夕晚上全家看春晚,凌晨1点才睡觉,本想第二天能多睡会儿,可初一早上刚过8点,小夫妻俩就被小吴的父母叫起来。尽管不情愿,小周还是跟着老公去拜年,先去了小吴的爷爷奶奶家,接着又去给三个伯父、两个姑妈拜年。

大年初二,姨妈家请吃饭,小周的懒觉计划又泡汤了。到

了姨妈家,一屋子的人光是搞清楚称呼小周就有点晕。“舅舅好,祝您身体健康,万事如意。姨夫好,祝您……”二十多个亲戚全拜完,小周不禁感觉词穷,脸都笑僵了。

初三,小周想着能睡个懒觉,可又被婆婆叫了起来。原来,公公的几个朋友来拜年,表示要见见新媳妇。和长辈聊天,也不知道说些什么好,只能东拉西扯,一直保持着微笑。小周说,没想到拜年也是个力气活,真是有点累。

## 一家三口三地跑,春节就在忙赶路

感叹:大多数时间在车上,比平时还累

小于和妻子是大学同学,毕业后都留在南京工作,随后成家立业,现在孩子5岁了。这幸福的一家三口,每到过年都会抓狂,因为小于的老家在南通,而妻子的老家在淮安,两人又都是独生子女,为了不让父母过年寂寞,两人过春节的时候得两地各跑一遍。

从除夕到初六整整七天,小于一家已经跑了三地,小于戏称“跟赶场子似的”。他说,除夕一大早他们全家就起了个大早,拿着给父母买的礼物,风风火火地往汽车站赶,赶到车站就花了40分钟,上了车,一路颠簸3个多小时才到了南通,随后又转车往家赶,到家的时候差不多赶上吃年夜饭。

初一初二,这一家三口到亲戚朋友家走上一圈,两天就没了。初三一大早,全家又得继续赶路,从南通到淮安得四五个小时,“在车上的时间基本用来睡觉,最可怜的是孩子,一路睡觉,到家了还没睡醒呢。”

初四初五,两人按照惯例到妻子娘家的亲戚朋友家串门,几乎是这家板凳还没坐热又转战下一家。眨眼功夫,两天又没了,昨天初六一早,两人便带上孩子第三次坐上了汽车,往南京赶。

小于说,仔细想想,春节7天,有6天都好像在赶路,大多数时间都在车上,比平时还累。“这7天假的最后半天总算是歇下来了,可今天就要上班了。”

快报记者 赵丹丹

»长假过去,上班族注意了

# 快“醒醒酒”,以防节后上班喊累

专家教你摆脱各类节日综合征

春节7天假,回家休息了几天就不想去上班;假期里跟朋友玩麻将,没想到把生物钟打乱,人变得疲惫不堪……不少人诧异,为什么放松了反而觉得累?鼓楼医院心理科专家介绍,这是种现代都市病,是由于人们的内心存有焦虑,经历了过度疲劳后突然放松,便会惧怕再回到曾经的状态中。

## 症状1: 越休息就越不想上班

徐先生是高淳人,目前在南京一家汽车销售公司从事策划工作,是典型的越休息越害怕上班的一类人。“一年到头,只有春节几天的饮食是正常的。在老家的这几天,早晨7点30分起床吃早饭,中午11点30分吃午饭,晚饭时间是5点30分,睡觉时间是晚上10点30分,这7天假过得是清清爽爽,即使出去拜年也是准点开饭。”而平时上班的日子则显得紧张。早饭基本不吃,午饭一般要到下午1点,而且一天不吃肉就感觉吃不饱,晚上下班到家已经是6点多,晚饭吃到嘴也要7点,最要命的是失眠问题,12点前基本睡不着,可第二天又不得不起来上班,睡眠时间不够,一天都是昏昏沉沉的。“真想再请假休息几天”,徐先生告诉记者,在家休息几

天后就特别留恋老家的生活,“真羡慕留在家乡工作的同学,他们的幸福指数比我高。”

鼓楼医院的心理专家告诉记者,在长期紧张的工作压力下,人们心里的焦虑感始终没有放下,即使是过春节放假,思想包袱没有卸掉焦虑感就依然在持续,所以尽管身体放松了,但心理没有恢复到位,所以假期后上班时,人的思想负担会越来越重,从而产生越放松越疲惫的状态。“有人说这是春节综合征,其实叫‘现代都市病’更贴切。”

## 症状2: 放松过度身体异常

如果说徐先生的休息算张弛有度比较健康的话,那么不健康的过度放松,不仅没能起到放松的作用,反而让身体出现异常状况。

记者昨天从南京市第一医院获悉,因焦虑、紧张、心神不宁

前来就诊的患者一上午就来了12个。在第一医院神经内科,记者见到了睡眠惺忪,双眼通红,疲惫不堪的小余(化名)。他告诉记者,过年倒是没有外出走亲访友,只是在家与同学朋友连打了三个通宵的麻将,但这彻底打乱了他的生物钟。小余称,每天上午他始终睡不醒,至少要睡到下午两三点才起得了床,而起床后又是全身酸软、乏力。最痛苦的是,一到晚上他就睡不着,相反十分兴奋,每次都得到凌晨两三点才能入睡。为此,在外贸公司上班的小余担心,这种状态会影响到工作,所以他来求助医生。

## 提醒你: 自我调节最为关键

南京市第一医院神经内科副主任医师王军告诉记者,上班族应尽快停止各种应酬,抓紧时间自我调节,规律睡眠、饮食,从生活内容到作息时间都做出相

应的调整,静心思考上班后应该做的事,将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,白天工作时可以喝点茶、咖啡提神,也可以每过几个小时进行一次慢而深的呼吸;如果工作让你感到焦虑和紧张,可以试着听听音乐、看看书,让自己先放松一下,还可以尝试回想一下工作中令你愉快的时光,这将有助于上班族尽早进入工作状态。

如果因为长假玩乐过度,人体正常的生物钟被打乱,导致“睡眠紊乱”找上门的,专家提醒,可以通过休息或给身体补充营养来解除。同时,还要做到早睡早起,起居有序,保证有足够的睡眠时间。至于因为长时间用脑,导致大脑血液和氧供应不足,出现头昏脑涨、失眠多梦等症状时,可通过轻轻按摩头部、散步闲逛来自我调节。

通讯员 张子青  
快报记者 安莹 刘峻

## 熬夜没好处 身体发“火”没胃口

春节七天长假已经结束,很多市民在享受假期的同时却饱受“上火”的困扰,不是生溃疡,就是便秘。专家提醒,只要方法得当,饮食也能灭“火”排“堵”。

## 熬夜暴食,身体发“火”

徐小姐春节前刚迁新居,很多亲戚趁着春节赶来拜年。这几天,徐小姐白天带着他们逛南京的各大景点,晚上陪着他们打牌娱乐。亲戚们倒是玩得很开心,但徐小姐的嘴巴却生起了溃疡。

据南京市中西医结合医院中医科的主任王东旭介绍,春节期间的酒席几乎顿顿有肉,亲朋好友在一起也容易瓜子零食不断,这容易导致“食火”泛滥。此外,很多市民喜欢晚上熬夜娱乐,中医认为如果不遵从夜里23点到凌晨3点睡觉的规律,就会使身体的阳气持续亢奋,进而发生嘴角溃烂、口腔溃疡等症状。

## 教你败火 实火喝凉茶,虚火喝鸭粥

由于春节期间上火的市民很多,凉茶类饮料就成了很多有上火症状市民的首选。对此,南京市中西医结合医院消化内科副主任医师刘万里表示,凉茶的本质是药茶,对有实火症状的患者比较适宜,但对于出现虚火症状的患者,喝凉茶会导致凉上加凉身体反而更虚。

那么,虚火的人怎么食疗?很简单,喝鸭粥。刘医师介绍说,鸭肉粥是我国古代医书《肘后备急方》中的一道古方,除了阴虚体质的人外,平时易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的人或者经常感觉劳累的上班族和皮肤干燥的市民,不妨多喝鸭肉粥。

## 如何消食 泡点陈皮生姜红糖水喝喝

春节期间,同事、亲朋间的聚会不断,但春节过后很多市民会感觉吃什么都没胃口。为此,营养专家建议,过年出现的年饱现象要多吃点蔬菜来调节一下。据介绍,“年饱”实际上是一种病态,由于高脂肪、高蛋白的食物吃得过多,加重了肠胃的负担而造成功能紊乱。

如何消除“年饱”?中医专家推荐了一款陈皮生姜消食饮。这道食疗方做法很简单:取陈皮5克,生姜2片,加适量红糖,用沸水冲泡,代茶饮即可,一次一杯,一天两到三次即可。

快报记者 刘峻

## 猛吃猛喝也没好处 节没过完就进了医院

春节一家团聚,不少市民只顾尽情吃喝,却没想到节日没过完就不得不进医院。据悉,春节期间各医院的消化科尤为繁忙。

除夕前一天,南京医科大学第二附属医院住院部就格外忙碌。当晚,南京某公司22岁的职员因年终聚餐多喝了几杯,出现吐血和血便症状,被同事紧急送入医院治疗。经诊断,为酒后胃黏膜糜烂。本打算第二天领着女朋友回家过年的,这下好了,女朋友直接陪小伙在医院过年了。

据该院医学消化中心主治医师张发明博士介绍,每年春节期间都有不少病人因吃喝过量,导致健康出现问题而不得入院治疗。该院消化医学中心仅在春节假日三天内,就收治了20多位危重病人,其中13例是急性胰腺炎病人,80%的病人因饮酒过量或是进食油腻饮食太多导致。

快报记者 李绍富