

## 上班啦！

## “春节假期综合症”逐个击破

春节里人们都尽情享受假期的乐趣，走亲访友、探亲拜年、同学聚会等等，忙的不亦乐乎。春节长假过度放松，上班后不少朋友仍然沉浸在节日气氛中，感觉特别劳累，元气大伤，早起发困，一天不想干事。那么假期后如何调整身体和心态去迎接新一年的工作呢？

## 作息方面

节日期间，许多人上网、玩麻将通宵达旦，废寝忘食。这不但影响正常生活，使眼、脑充血，周身血液循环失调，出现头昏、头痛、眼花、记忆力减退、肢体麻木等不适症状，如果上网或打麻将所有吸烟者，久处污染环境中，还容易引起呼吸道疾病。熬夜时，大脑需氧量会增大，平时应该让室内保持空气畅通，并有一定湿度，可以不时做个深呼吸；以睡补睡，若时间允许，中午一定要小睡一下。熬夜会使人的消化系统循环变差，所以不能吃太饱，并以清淡为主，多吃维生素含量高的食物。胃肠不好和睡眠不好的人可喝枸杞泡的热茶或菊花茶。

外出旅游是近年来兴起的过年新方式，不少人利用长假，在风光优美、风土人情迥然不同的异地度过新年。但若行程安排过紧，旅途劳累，则又会带来不适。专家介绍说，“上火”就是“旅游综合症”的一种，主要表现为全身燥热、口干舌苦、食欲不振、大便干燥等症，也有的人则眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、嘴角起疱疹等。建议多喝水，要在口未感到渴时就补充适量的水分。上班后，每天晚上可用热水泡泡脚，水温可略高一点，以自身感觉到“烫”为妥，泡脚使血管扩张、血流加速，增强血液循环，还有解乏安眠的作用。

## 饮食方面

春节期间，人们欢聚宴饮，多吃鸡鸭鱼肉，少吃蔬菜。有些过量食用的人会在

饭后半小时至1小时，突然出现头昏脑涨、眼珠突出、上肢麻木、下颌发抖、心慌气喘、心跳过速、脉搏加快、呼吸急促、血压增高等一系列症状。因是食用美味佳肴过量引起的，故称为“美味综合症”。要使症状得到改善，在烹饪菜肴时，要不加或少加味精。多吃新鲜蔬菜和水果，这些食物富含纤维素和维生素，能促进胃肠蠕动，加快体内有害物质排出。一般来说，轻者休息一下就会改善，症状重者要去医院求治。

## 身心方面

春节期间身心过度放松，生活显得懒散，饮食和作息规律也均被打乱，吃得太多睡得多，看电视上网多，运动却很少。上班后必然会出现所谓“春节后遗症”或所谓“节后综合征”：上班无精打采，精神不能集中，全身乏力，食欲不振，身体感觉极度困乏，头晕不适，难于从假期的懒散状态中恢复过来。而由于看电视或上网太

多，也会出现眼睛干涩疼痛等症，腰背酸胀不适；更有人出现莫名的上班恐惧感，以至于失眠或是茶饭不思，上班时也极易与人发生争执或容易发怒。

应对措施：当然是要恢复正常饮食和作息生活规律；其次，建议

进行适当的体育锻炼；最后，要有针对性地调整身心。尽量避免过度劳累，让自己逐步适应上班生活，少接触电视或网络，除非工作需要；注意休息以恢复体力，在避免过劳的同时也要避免过度放松，过度放松就无法真正从节后综合征中走出来；上班时可经常进行慢而深的呼吸，休息时看看书或听听音乐，不要再去暴饮暴食或是去娱乐场所，尽可能远离节日期间的娱乐安排；作些按摩放松活动，饭后散散步。上班后很多人喜欢聚在一起分享节假日的各种新鲜事或旅游的收获，这显然对脱离节后综合征不利，建议不要急不可耐拿出来分享，可以待适应了工作上班生活的安排后再拿出来与大家慢慢分享。

男子谈恋爱缺钱起邪念  
蒙面盗窃被抓获

——永安派出所联合刑警大队破获一起盗窃现案

通讯员 曹新宇

2月25日12时许，本色KTV青檀路店经理孙某来到永安派出所报警称：其店内吧台当日营业款14000余元被盗。了解情况后，民警迅速赶到现场调查，并及时联系刑警大队，经调取店内监控，发现一蒙面男子有作案嫌疑，又经刑警大队现场勘验发现嫌疑人对店内环境非常熟悉，初步判定为内部作案，民警遂对店内员工进行逐个排查，锁定嫌疑人为店内员工颜某，民警便将颜某带回讯问。

经讯问，犯罪嫌疑人颜某在本色KTV青檀路店

内干服务员，由于近期谈女朋友手头较紧，遂对店内吧台营业款起了邪念，便留意起吧台工作人员的举动，在2月25日凌晨3时趁吧台人员离开之机，为躲避电子监控，颜某蒙面将吧台内放于抽屉中的当日营业款14000元现金装到身上偷走并转移到其住处藏匿，没想到没过几个小时便被警察识破抓获。

目前，犯罪嫌疑人颜某已被刑事拘留，赃款14000元已被起回。

孟庄镇开展  
“爱耳日”宣传活动

通讯员 刘勇 李锋 刘青青

3月3日是全国第16次“爱耳日”。孟庄镇残联利用集市开展了以“安全用耳，保护听力”为主题的“爱耳日”宣传教育活动。活动中，通过发放宣传彩页、宣传画，向人们普及爱耳知识，唤起人们关注听力健康。

该镇残联积极围绕全国“爱耳日”宣传教育主题，进行广泛宣传，大力宣传非职业性噪声对听力健康的损害，提高全镇安全用耳，保护听力的意识；宣传普及安全用耳知识，教育广大群众养成安全用耳习惯，科学使用有音响功能的电子产品，防护各类娱乐性噪声；大力宣传有关噪声治理的政策、法规和知识，推动建设健康聆听环境。

据统计，我国有听力残疾人2780万，每年新增听力残疾人逾30万，是世界上听力残疾人最多的国家。研究表明，噪声是导致听力残疾的重要原因之一。近年来，伴随手机、平板电脑等电子产品的普及以及歌厅、酒吧等娱乐场所增多，特别是青少年因不当用耳发生噪声性听力损伤的风险日益加大。

你知道全国爱耳日吗？  
——每年的3月3日



耳朵的作用  
•产生听觉  
•平衡听觉

## 关于禁止销售燃放孔明灯的倡议书

元宵节即将到来，燃放孔明灯成为了部分市民节日祈福的重要方式之一。孔明灯也称许愿灯，是以固体酒精、煤油、蜡烛等作为燃料，利用空气对流形成动力，使其上升的一种灯具，制作材料属于易燃物。因孔明灯属于明火，外焰温度高达300℃，一般纸张的可燃温度只有130℃，普通木材的可燃温度在250℃~300℃之间。因此，孔明灯带来的火灾隐患非常大。孔明灯最高可升至千米，一旦燃放不当、风力风向不稳，与高层建筑、电线碰撞就会飘落，极易引发火灾事故，尤其对供电通讯设施、油库、文保单位、森林资源等安全构成严重威胁，甚至还有可能影响民航客机安全。

据消防部门和电力部门统计，近年来，因燃放孔明灯或受孔明灯影响，已引发了多起火灾事故，造成了较大的社会影响，给人们生命财产安全带来了极大威胁。如：2006年2月，台北桃园机场因一个飘落的孔明灯引发20多年来最大的火灾，机场因此关闭，损失巨大。2007年，温州市和重庆市就因为孔明灯的影响，民航飞机被迫改变航向，紧急避让。一旦孔明灯被飞机发动机吸进去，将会导致发动机损害，飞机丧失动力，后果不堪设想。2010年，常州市元宵节当天，因燃放孔明灯引发的火灾有8起。2011年3月14日，因孔明灯飘落，致使江苏常州武进区雪堰镇南山村山林发生火灾，过火山林面积达53.5亩。2011年9月12日晚到13日清晨，齐齐哈尔市北三区因燃放“孔明灯”而引发的火灾近10起。2012年

10月20日，由武昌开往成都东的T246次列车行驶至武汉长江大桥时，被孔明灯逼停，导致列车延迟10分钟。2012年2月，固镇县连城镇的3名顽童将捡到的孔明灯放飞，落入同村的一农户养鸡棚，引燃大火，经法院审理该起案件，判处3名儿童监护人赔偿农户经济损失6万元。

因燃放孔明灯危害较大，枣庄市政府已于2011年元宵节前下发通知和通告，在全市范围内禁止生产销售燃放孔明灯，并明确规定：对燃放孔明灯的，由公安等部门依照有关规定处罚；对拒不执行管理、妨碍国家机关工作人员依法执行公务的，由公安机关依照《中华人民共和国治安管理处罚法》等有关规定处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。若因燃放孔明灯而引起火灾事故，燃放者可能会因此而触犯《刑法》，构成失火罪，并承担相应法律责任。根据我国《刑法》规定，犯失火罪的，处三年以上七年以下有期徒刑；情节较轻的，处三年以下有期徒刑或者拘役。

鉴于燃放孔明灯的诸多危害，我们呼吁广大市民一定不要燃放孔明灯。同时，要阻止亲戚或朋友从事买卖、燃放孔明灯的行为，严防发生火灾事故，不给他人或集体造成财产损失和生命威胁。