

节后“开工”，“很不爽”有没有

年过完了心还没收，节后综合征困扰上班族；医生建议别一上班就给自己太大压力，可先从具体、细小事情做起



(资料图片)

□记者 宋扬 通讯员 路书斋

最近几天，不少网友都在讨论同一个话题——不想上班。

“假期一晃而过，欢乐稍纵即逝！”

“很难进入工作状态，坐到工作台前就犯困。”

……

五花八门的节后综合征让节后上班族的心情“很不爽”。记者从心理医生处了解到，这种情绪属正常现象，但大家一定要做好身心调整。

身在上班心在过年，节后综合征困扰上班族

29日，过完年上班第一天，不少上班族

都通过QQ签名和微博来宣泄情绪。

微博上，“不想上班”成了热门词语，一家著名网站的微博甚至以此发起话题进行讨论：“春节假期刚刚过去，回来上班的人伤不起！你有没有感觉春节七天假太短了？你有没有真的不想上班啊？”

该微博一出，引得众人转载，很多博友还发上“大哭”、“伤心”等表情。

不少网站的调查反映，节后上班，很多人感到焦躁不安、无所适从，节后综合征调查中，“症状”——不想上班高居榜首。

春节期间，有些人出游、购物、会友，忙得不亦乐乎；有些人宅在家里看电视、睡觉，彻底放松。七天假期过后，很多市民都感觉一时难以最佳状态迎接工作。

刘先生是我市一家企业的工程师。30日，刘先生到市中心医院心理咨询门诊咨询，他说他春节前紧张地加班还精神十足，节后上班这两天却感到力不从心，想到繁重的任务就就恶心、乏力，甚至有请假回家休息的

念头。

医生建议，不妨先将繁重任务往后放放

30日10时许，记者在市中心医院心理咨询科门诊室看到，排队待诊的已有七八个人。该科室主任医师史静杰说，29日就有不少人前来咨询、就医了。

对于节后上班出现的抵触情绪，史静杰说这是节后综合征的一种，是普遍现象，若症状轻微属正常。

她建议有节后综合征的人从三方面进行身心调整：一是调整作息时间表，改变节日熬夜、睡懒觉的习惯并减少应酬，缓和持续亢奋的神经；二是在饮食方面要选择清淡的食物，规律饮食；三是在工作方面安排好时间、做好规划，先从具体、细小的事情做起，将繁重的任务往后放放，不要一上班就给自己太大压力和太高的要求。

本是朋友小聚，没承想喝出人命

□记者 申利超

农历新年的喜气还没散去，偃师市顾县镇李湾村的张女士就遇到了件麻烦事儿——同村一户村民来到她家，向她丈夫讨要死亡赔偿金。原来，事情缘于一场春节前夕的朋友聚会。

1月20日是辛卯年腊月二十七，家家户户都在忙着备年货，张女士的丈夫张先生当日15时许接到同村段先生的邀请，让他

到家吃饭。

当天一起吃饭的，还有该村的毕先生和段先生的妻子、儿子。毕先生、段先生、张先生的关系比较好，平时都在外打工，难得一聚。席间，四位男士一共喝了四瓶白酒。一个半小时后，张先生和毕先生离开段家。令人想不到的是，21日下午，段先生突然死亡。

28日15时许，段先生的家人及亲友来到张女士家门口，称段先生是在与张、毕二人饮酒后醉身亡的，张先生要负一部分责任，

他们要求张家赔偿3万元。

最终，在村干部的调解下，张先生、毕先生与段先生的家人达成协议，每人赔偿段家7500元。

那么，一人喝酒身亡，同席者是否有责任呢？记者采访了河南惠人律师事务所律师卫晓明。卫晓明说，同席饮酒，每人都有一定的主动性，发生喝酒身亡事故时，如果同席者在席间劝酒，那么就要对事故承担一定责任；如果同席者未劝酒，则不用为事故承担责任。

先来“苦肉计”，接着演双簧

老掉牙的“消灾”骗术，还是有人中招儿

□见习记者 蒋颖颖

虽然是看似简单的老骗术，但春节期间，还是有市民因此上当受骗——昨日，宜阳县城关镇一读者打来电话称他的爱人田仪因轻信破财消灾的说法，被骗子骗走4万多元现金。

这名读者说，年前，他年近50的妻子田仪骑自行车回家，走到宜阳县城关镇西街学校附近时，迎面走来两个人，一男一女，男子有条腿残疾。他们焦急地问田仪，有没有看见一个老婆婆带着一个四五岁的小孩在附近出现。他们自称是夫妻，孩子和母亲都不见了。

见田仪摇头，两人又说他们听别人说母亲和孩子在一家商店附近出现过，但他们不知道这个地方在哪儿，就想让田仪帮忙带路。

看着他们焦急的神情，田仪便带着两人往他们说的店家走去。

快走到商店时，一辆小轿车停在几人面前，车上下来一名中年男子。中年男子像碰到熟人一样和这对夫妻寒暄，并对他们的遭遇表示同情，两人请中年男子帮忙寻找破解办法。

随后，这名中年男子说他爷爷是“观音菩萨临世”，以前曾看出该残疾男子可能会有灾。当时，该男子没听，灾祸便降临到了他的头上……

田仪听后信将疑。这时，这名中年男子眉头紧锁，“算出”田仪的孩子会有灾祸，急于消灾的田仪被迷惑后，决定回家取钱破灾。

当时，田仪曾说家里没现金，只有定期存款，中年男子便说：“钱必须取出来，不然对家人不利。”

随后，田仪在几人的陪伴下拿了存折，到银行取了4万多元现金并交给中年男子。等她意识到自己受骗时，几人已不见踪影。

田仪及其家人立即报警，目前，宜阳警方正在对此事进行调查。民警也提醒大家要提高警惕，在帮助别人的同时要保护好自己，不要被陌生人所蛊惑。（文中当事人为化名）



热线电话:66778866
听民声 集民意 解民难

市民反映

设施有瑕

市民王女士反映：太康路与通济街交叉口东南角和东北角的路牌损坏。

市民乔女士反映：涧东路与中州路交叉口南30米路西，一公交站亭的玻璃破损。

市民许女士反映：牡丹桥北段路西15路公交车站牌破损，牡丹桥北10米一污水井污水外溢，御博路西御博城小区北侧墙边一井盖移位。

市民王女士反映：关林路与王城大道交叉口西200米路中间的绿化带内，一个分道牌倒了。

市民秦女士反映：老城区校场街18号门口，一雨水篦子破损。

井盖缺损

市民刘女士反映：天津路与联盟路交叉口南100米路西快车道上，有个污水井盖缺失。

市民田女士反映：厚载门街与牡丹大道交叉口西南角，有个污水井盖破损严重。

环境较差

市民李先生反映：涧东路与行署路交叉口西北角变电箱附近保洁不到位。

市民耿先生反映：临涧路人民浴池门口下水道堵塞严重，希望有关部门尽快处理。

部门反馈

市绿化工程管理处反馈：对市民反映的金谷园路与春晴西路交叉口西南角绿化带内一处石墩、铁栏杆破损的问题，已组织人员及时将其修好。

市绿化工程管理处反馈：对市民反映的西工区体育场路东西两侧绿化带内保洁不到位的问题，已及时派人进行保洁。

市水务集团反馈：对市民反映的中州路涧东路口西南角井盖破损和内陷的问题、中州路八一路口西北角人行道路上的井盖缺失的问题，这些井盖目前都已补盖完毕。

经济开发区反馈：对市民反映的大康路长夏路口东150米路南污水外溢的问题，我区建管局已派人疏通污水井，污水井现已恢复正常排水。

洛龙区环卫局反馈：对市民反映的滨河南路中和湾小区前一垃圾箱损坏严重的问题，已派人将垃圾箱修缮完毕。

(记者 李砾瑾 整理)