

□本报新闻观察员 洛谭



# “一元午餐”里的味道

这个“十一”长假，因为一顿午餐，咱洛阳的老君山火了。

10月5日，老君山推出“一元无人售卖农家面”，在中天门广场支起四口大锅，现场赶制特色掺汤面条，“一元午餐”里不但有新鲜蔬菜，还有一个金黄煎蛋，并配上葱姜蒜等。上千名游客排成数百米的长龙，争购一元农家面……午餐摊点成了比山色更美、更抢眼的一道风景线。

每到旅游旺季，游客吐槽最多的，除了景区人太多，就是景区的“天价饭菜”了。“天价鱼”“天价虾”等各种“天价饭菜”的背后，是商户的见利忘义，是景区的管理混乱。“一元午餐”是对这种宰客行为的有力回击，是景区文明经营的一种体现。从老君山“一元午餐”里，我们能品出许多味道。

第一是文明的味道。尽管现场没有专人负责收费，只有一个收款箱，上面写着“一元午餐、无人值守、自觉投币、自助找零”，但事实证明，投币领餐秩序井然，游客们基本都能遵守规则，自觉排队。后来，景区工作人员在清点款额时，发现游客投币

其他景区应该从“一元午餐”里品尝出学习和改变，杜绝宰客现象，满足游客需求，提升服务水平，让游客玩儿得顺心舒心，这才是“一元午餐”里真正有益的“营养”。

量远远超出预期，比平均每人一元的标准多出很多，这从一个侧面反映了游客的素质和文明程度在提升，文明旅游正在成为一种共识。

第二是创新的味道。“一元午餐”的成本远不止一元。表面上看，景区稳赔，而且卖得越多，赔得越多；其实，“一元午餐”是景区经营思路、经营理念的一种转变，带来的是一种口碑经济。相比那些宰客事件层出不穷的景区，“一元午餐”是最好的广告，因为“一元午餐”，游客对景区留下了良好印象，必然会吸引更多的游客前来。事实也的确如此，老君山“一元午餐”一经推出，就获得社会各界的广泛好评，游客纷纷在网上留言：“想不到，洛阳的旅游服务这么好，这个长假到洛阳旅游值了，以后有机会还来！”

游客从“一元午餐”里品尝出的是暖心和真诚；其他景区应该从“一元午餐”里品尝出学习和改变，杜绝宰客现象，满足游客需求，提升服务水平，让游客玩儿得顺心舒心，这才是“一元午餐”里真正有益的“营养”。

# 假期综合征，别中招了

□本报新闻观察员 洛谭

让健康的生活方式和心态常相伴，有拼搏有放松，你会发现，原来生活可以更美。

“十一”长假很快过去了，开启正常上班、上学模式后，不少人叹息“假期走得太快，就像龙卷风”，各种不适感也随之而来，被称为假期综合征。

其实，假期真有那么美吗？放松身心、陪伴家人，假期的好处自不必说，然而，假期不少人玩乐过度，睡眠不足；胡吃海喝，肠胃不适；沉溺网络，眼睛受损；甚至“假日心梗综合征”也冒了出来，着实把人吓得

不轻。不过，与其把这些“罪过”安在假期的头上，不如多反思生活中的心态。

假期综合征说白了，就是在高度兴奋的节假日过后，热闹的气氛一下子没有了，回归平静、日常生活后，心像突然被掏空似的，整个人都蔫了，焦虑、孤单、失落，这既是自身问题，也是社会问题。

对于老人来说，孩子走后，空巢

的滋味儿不好受；对于孩子来说，轻松过后，学习的压力不容逃避；对于中青年人来说，职场的竞争与矛盾不能摆脱。需要正视的是，节假日如今成为不少人躲避生活压力的避风港，自然希望这种放松的生活状态能一直延续下去。

专家指出，所谓的假期综合征并非病，和快乐一样，焦虑也是我们情绪的一种，它们并列存在，你不仅要允许它的存在，还要接受它。

消除假期综合征，除了加强自我调节，合理安排起居，多做有利于身心健康的运动，放松阅读也可以让自己内心平静，调整状态。

假期综合征，别中招了。生活有张有弛才有意义，科学研究证明，适度紧张的工作能延缓衰老，有益身心，养足精神工作也是对生活的调节。让健康的生活方式和心态常相伴，有拼搏有放松，你会发现，原来生活可以更美。

洛浦听风

□本报新闻观察员 洛谭

# 双涡轮增“鸭”，别把违法当玩笑

【新闻背景】10月7日早上7点40分左右，广州花都广清高速上，一辆轿车后面，几只鸭子在“看风景”，让人捏了一把冷汗。(据10月8日广报全媒体)

网友戏称的双涡轮增“鸭”再现高速公路，虽然没有100%的回头率，但是也有人捏了一把冷汗，吓到了交警。交警表示，这种行为是违法的，最高可罚款200元。

每逢节假日返程，“鸡鸭同车”的照片就开始在朋友圈刷屏，人们也往往把这种现象当成新鲜事和笑谈，许多网友戏称其为双涡轮增“鸭”、后置发动“鸡”，甚至有人还看到过七八只鸡被一起挂在车后，这种离奇景象被称为七缸发动“鸡”横列后置。

一些人在普通道路上开车习惯了，感觉上高速公路也和平时一样。其实，在高速公路上开车更要留神，一

些不经意的行为，可能酿成无法挽回的后果。

看报道，当车辆以每小时120公里的速度在高速公路上行驶时，车上的乘客从车窗扔出苹果这样的物体，冲击力可能要了人命。

因此，别以为把鸡、鸭挂在车上只是“笑果”十足的假日景象，要知道，节假日高速公路上车多人多，万一鸡、鸭跌落、飞出，造成后面车辆急刹车，后果不堪设想。

回家一趟，父母自然希望用礼物塞满孩子的后备厢，这些活鸡活鸭是父母的心意，然而返程的路，更重要的还是安全，如此将活禽类用透明胶、蛇皮袋粘贴、捆绑悬挂在车尾，看似很牢固，实际上却存在安全隐患，特别是在高速公路上危险系数更大。

别把违法当玩笑，别让亲情惹祸端，每个司机都需要警惕。

洛阳人看  
洛阳手机报

洛阳网  
lyd.com.cn

洛阳手机报，由洛阳日报报业集团精心打造，以专业能力为优质群体提供信息服务，拥有12万用户。

订阅方法：

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信712到10655885订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

油烟净化器销售安装  
双溪环保

13007572703 0379-69910985

洛阳人谁还没有个  
抢着买单的朋友?

全洛阳都是我的朋友圈子