



应酬多，去还是不去

本报记者 王倩

“天天喝酒，真比上班还累。”春节期间，不少网友在微博上吐槽春节的另一种忙碌：忙聚会，忙喝酒，忙得没时间陪家人。过于频繁的聚会，让人身心疲倦，但又不好推辞，纠结啊！

●负担从节前开始

临近春节，饭局也多了起来，有的是工作关系上的应酬，有些同事朋友间的聚会，吃得多喝得多，身体就有些吃不消了。

“进入腊月以来，还没在家里吃过一顿饭，不是答谢会，就是同事聚会，再就是与客户聚餐，身体真是受不了。”网友“小小鱼”在微博上吐槽道。他的吐槽引起了不少人的共鸣，一时间关于身体透支严重，导致精神不佳，失眠等抱怨声再起。

对此，专家表示，一定要按时吃饭，要多吃一些暖和的食物，喝一些热汤或者热水，让胃部保持温暖，不被寒气所侵蚀；可选择进行专业的按摩放松，缓解身体上的不适，帮助肌肉中乳酸的代谢；要多吃维生素含量高的食物，提高免疫力，防止冬季病毒性感冒的入侵。

如果是一些应酬必须参加时，要尽量少喝酒，同时要掌握预防食道癌的常识，不吃过烫的食物，要细嚼慢咽，增加维生素B的摄入。

●回到老家“事”更多

在济南工作的小陈平时很少回老家，也只有春节期间才能彻底放下工作轻松回老家。虽然春节还没到，小陈已经接到了七八场聚会的邀约，有的是中小学时期的同学，有的是亲戚和邻居。

“不去吧不好，但春节就这么几天假期，总不能天天在外面吃饭，怎么办呢？”小陈越想越郁闷。

与小陈有差不多烦恼的还有大学生赵波，“去年春节我参加了八场聚会，有时候一天晚上要赶两场。”赵波介绍，放假回家后天天“赶场子”，有时候一天要聚两三场。

“都是大学生了，总觉街边的小吃档次太低，大多会选择去有点档次的酒家，一场聚会每人交个一两百元很正常。”

连着几天下来，花去了上千元不说，赵波身体也开始有些“HOLD”不住了。“经常是啤酒、红酒混着喝，到最后上吐下泻，可是第二天还得继续。”赵波说。

●最难缠的是酒局

酒是感情的纽带，喝多了却伤身体，面对让人犯愁的酒局，有网友在网上求助：“不能喝，别人逼你喝酒，该怎么面对呢？”

该帖一出就引来围观，网友提出的办法五花八门，大体上有“躲”、“蒙”、“拒”、“撑”四类。

躲酒——以开车、生病等为由脱身。网友建议开车去吃饭，一般别人都不会劝了；或者随身包里放个药瓶子，“医生说了要禁烟酒。”

蒙酒——演场戏来蒙混过关。比如有网友直接建议“喝一点装醉，然后到旁边睡觉”。

拒酒——严词拒绝，断交何妨。在推不开酒的情况下，有网友建议，“直接说酒精过敏，要是喝出问题，劝酒的都有直接或间接责任，家属可要求赔偿。”

如果上述“招数”都不管用，只能带解酒药来“硬撑”了。

●别成了“不回家的人”

“合理的聚会年轻人身心发展有意义。”有专家认为，现在的孩子大多在家庭中缺少兄弟姐妹，同学、朋友聚会能在一定程度上弥补这种情感上的缺失，同时也可以学会一些必要的人际交往技巧和能力。

合理的聚会，首先它的目的是联络感情、放松心情，它不拘泥于吃饭喝酒，大家在一起聊聊天，畅谈未来或者拜访恩师，这些都是很有意义的形式。

不少年轻人已经忘记了假期真正的含义，回家的目的更多的是看望父母家人，应该多花些时间陪陪家人，多与父母沟通交流，不应该因频繁的聚会而冷落了父母。

