



社区之间的拔河比赛场面热烈。

金秋之际，在槐荫体育场内，鑫苑物业举办了第六届业主运动会。与往届一样，鑫苑物业管理下的4个社区共同参与，吸引了400多名业主参赛，不少业主是全家总动员。

9月28日不到9点，高新区的鑫苑国际城市花园的近百名业主与碧水尚景、城市之家、鑫苑名家的近300名业主来到槐荫体育场的运动会场。在观众席上，记者看到4个社区的业主大多都是全家动员来参加比赛。各个队伍中，既有六七岁的孩子，也有满头银发的老人。“去年我们一家都参加了，孩子短跑还获了三等奖。”来自高新区鑫苑国际城市花园的陈女士说：“今年我们一家人又来了，正好是星期六，大家都休息，就报名参加了运动会。”

与一般赛事不同的是，社区业主运动会增添了娱乐性。开场表演采用了社区居民平时健身的太极、扇子舞、广场舞等形式。在比赛项目上，除了短跑、乒乓球等运动项目之外，还有趣味性的袋鼠跳、背夹球、齐心协力跑等，让运动会显得更有生气。

据了解，自2008年至今，鑫苑物业山东分公司业主运动会已举办六届。“我们举办业主运动会，不但丰富了社区文化，还密切了邻里之间、物业与业主之间的关系，让大家生活的氛围更加融洽。”鑫苑物业经理何勇说。

见习记者 任丽媛 通讯员 姚明 摄影报道



社区小朋友也来参赛。

社区运动会 全家总动员



袋鼠跳比赛，业主跳得欢。



物业保安表演擒拿术。



女子赛跑项目。

微话题

你患上节后 综合征了吗

国庆长假之后，不少人直呼“身体疲惫，精神萎靡，不想上班的节奏挡也挡不住。”还有的网友表示，节后的两三天里感觉倦怠，提不起精神，上班的工作效率低，甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、抑郁、神经衰弱等，这是节后综合征的表现。

网友吐槽“就是不想上班”

@珍珠的微博：假期后，就是不想上班，help me！

@Jamie王利君：真的是节后综合征啊！困！[睡][睡][睡]过节期间都是睡到自然醒！突然被闹钟强行叫醒！不太习惯！

@赶着蜗牛去远行：假期后第一天上班，还有点不适应，不想上班了都，无聊、没积极性、没成就感，但是为了活着，为了不被饿死，还得艰难地熬着。

@倒霉妞：长假过后，上班模式迟迟切换不成功！！！上班迟到、精神萎靡……

@小小刚：假期后第一天我问朋友怎么熬，他说，请假了。服，彻底服了。

@滴滴打车：如果今天你还是不想上班，恭喜你，你已经到了节后综合征晚期了。

网友盘点“治愈办法”

@新世界·新生活：赶紧找一张你十一拍的最美的照片，然后左看右看，上看下看，接着发一条配图微博，你的精神一定会焕然一新。不信就试试。

@阿狸ali：饮食清淡、多喝开水、多吃水果、健康运动、睡眠规律、写备忘录、保持好心态。

@慢点文化：克服懒惰和恐惧心理，调整好心态；中午小憩15—30分钟，每晚尽早休息，保证充足睡眠时间；吃点爽口的小菜，让积满油腻的肠胃舒缓一下；适当参加体育活动，如散步、慢跑、羽毛球等。

微调查

国庆假期婚宴 你随了多少份子钱

国庆长假是婚宴“井喷”的节日，只要去赴婚宴，礼金就是一个绕不开的门槛。到底随多少钱，既能维系亲朋间的感情，又在自己经济条件所能承受的范围之内？

@罐头盖子：不到一星期，随了2000元的份子钱，现在天天馒头咸菜中！

@黏糊君：我觉得自己得赶紧把婚结了，别没几年政策大手一挥不许随份子了，我得亏多少钱啊。

@黄敷兵：参加了一位朋友的婚礼，随份子只表示一下心意，大多数人认为多少随意，捧场而已。一味攀比，钱多情谊就重，这种心态应该改一下了。尤其应该抨击那些借事敛钱的行为。

@刘晓晓：放了7天假，去了仨婚礼，每个都随了800个大洋，月光族了啊……

微资讯

纳税申报 最好提早办理

@济南地税牟新：作为国家级信息系统工程的金税三期今天就要在山东、山西上线运行，由于系统尚有不完善之处正在调试过程中，在此提醒广大纳税人本月在办理涉税事宜时合理安排时间，特别是纳税申报时请提早办理，不要集中在申报期的最后几天，有不明之处请及时致电主管税务机关。

@济南市旅游局微博：济南市图书馆新馆今年9月竣工，经过近一个月的日夜奋战，新馆的各项筹备和搬迁工作基本结束，将于10月11日上午9点开馆接待读者。新馆共有阅览坐席2200个，总藏量260余万册(件)。新馆开放后，具备100万册的文献规模，5000至8000人次的日接待能力。