

高速免费,私家车出行人数增多;经济发展,本地就业人数增多

## 菏泽春运公路客流下降16%

详见B02



### 三六九,往外走

从2月15日即农历正月初六开始,菏泽公路客运迎来节后出行高峰,仅菏泽汽车总站15日当天就发送旅客2万余人;菏泽火车站旅客发送量也开始逐渐增加,2月15日(初六)旅客发送量为19600余人,2月16日(初七)旅客发送量为19900人,“这几天旅客量很大,预计会持续到19日(初十)。”菏泽火车站客运工作人员说,现在旅客客流主要是务工流以及探亲流,以学生流为主的客流预计将出现在2月25日(正月十六),那也将是菏泽火车站春运第二波客流高峰期。本报记者 邓兴宇 摄

>>>B02

## 春节吃饭,高档消费少了,打包“光盘”多了

>>>B03

## 风雪来袭,气温重回零度,提醒您注意御寒

>>>B04

### 小贴士

## 对症下药,跟“年后综合症”说拜拜

经过连续多天的吃喝玩乐,好多人上班后出现不适应,一些上班族还出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班怀有恐惧的心理。那么怎样应对这些“节日综合症”呢?

### 症状1 睡眠紊乱综合症

春节期间,许多人都是选择利用长假回家过年,或者走亲访友,出门旅游。出门在外,作息不规律,造成节后回来之后,有些人一时无法从节日的作息中调整过来,夜里精神抖擞,熬到早晨才能睡着。

#### 对策:早睡早起,起居有序

长假玩乐过度,打乱了人体正常的生物钟,造成植物神经系统紊乱,结果“睡眠紊乱”就会找上门,对此,市民可以通过休息或给身体补充营养得到改变,做到早睡早起,起居有序。

### 症状2 假日消化不良综合症

春节肯定都离不了饭局,天天是鸡、鸭、鱼、肉,再加上各种零食,一天到晚嘴不闲着。过不了几天,有些人便觉得毫无胃口,吃不下东西,胃部隐隐作痛。另外,有不少市民过完年想吃素食清肠减肥,没想到却出现腹胀等不适症状。

#### 对策:适当运动对付神经性厌食

可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃歇歇。另外,最佳的方法是参加一项自己喜欢的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态上来。

另外不可盲目依靠素食“清肠”。春节期间食用油腻食物过量者,仍要注意膳食平衡、荤素搭配,可适当增加水果摄入,或用金银花、菊花泡水喝。

### 症状3 新年焦虑症

过完农历春节,就是新的开始,如何在蛇年获得进步这成为白领们上班愁的第一件事,为此,很多上班族对此产生过

多焦虑,如为升职发愁、为加薪发愁等。

#### 对策:自我调节,释放压力

长假之后,要将节日期间还没有处理完的事情,用最简捷的方式尽快了结,不要拖拖拉拉,再让它们牵扯自己的精力。另外,可以自我调节,或者向朋友或者亲人寻求帮助,通过向别人倾诉调整心理,释放压力。

#### 症状4

##### 沉溺假期综合症

春节长假期间,也有这么一群人,足不出户,一天到晚与电脑为伴,沉溺于网络。几天下来,只觉得头重脚轻、眼睛发干、看东西发花。直到工作,心里还惦记着假期生活。

#### 对策:按摩、散步,对付疲劳

长时间用脑,大量消耗能量导致大脑血液和氧供应不足,削弱了脑细胞的正常功能,缓解的方式是让大脑放松休息,可轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分分心、听听音乐等;心理疲劳则应

设法减轻心理压力,严重者应赶快去看心理医生。

### 症状5 上班恐惧症

春节长假过后,总有一些人心里会产生莫名其妙的恐惧感,主要有以下几种症状,晕乎乎不知该做什么,常常坐在办公桌前长时间发愣,不知道工作从何处做起;手脚发软,浑身无力;头昏脑胀;突然觉得上班没意思,想要辞职。

#### 对策:停止应酬,静心思考

要想解决这一问题,应该从生理、心理各个方面做好调节。上班族应尽快停止各种应酬,规律睡眠,饮食,静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。

一旦出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态,也不要着急,白天多喝点茶、咖啡,多做深呼吸,中午抓紧时间睡个午觉。另外,每天晚上10点按时睡觉,同时每天坚持锻炼10分钟左右。