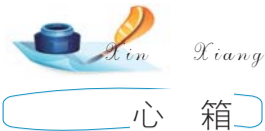


都市下午茶

主持人:淑怡  
邮箱:jiashipindao@163.com  
博客:http://huixinrexiang.blog.163.com

春节茶座

对于忙碌的上班族来说,春节七天假可谓是盼星星盼月亮般的期盼。一年的疲惫,都渴望在这七天里获得化解。但是,许多人却发现,春节长假却让自己更加疲惫了。明明没有上班,却比上班还累。这是怎么回事呢?亲爱的读者朋友,这个春节,你休息得好吗?让我们和下午茶的茶友们聊聊天,再对比一下自己的休息方式,看看自己是不是真的会休息。



慧心:心理咨询师  
信箱:huixinrexiang@163.com  
每周一下午2:30—4:30

# 这个春节,你休息得好不好



## YES 点头派

逛公园:活动筋骨、愉悦心情

这个春节,我休息得很好。作为一名医生,我太知道如何吃如何睡如何玩才能让身体得到真正的休息了。春节七天,我有两天值班。剩余五天,我也基本遵循原来的作息,晚上十点睡觉,早上七点起床。平日工作忙没时间逛公园,放假了,我和爱人便商量着每天到公园转转。我们不开车,反正不赶时间,坐公交车蛮好。这几天,我们逛了大明湖、趵突泉、五龙潭、千佛山,我们还去动物园看了大熊猫呢。我们两个都是不爱参加聚会的人,除了家宴外,其他的聚会应酬一概谢绝。女儿天天往外跑,不是同学聚会,就是和闺蜜相约逛街,偶尔宅在家里,也是抱着薯片和电脑通宵上网,这样过年不累才怪呢。

——宋合

淑怡语:运动,是最好的休息方式。宋合医生之所以休息得甚好,很大原因在于他每天逛公园,一来活动了筋骨,二来愉悦了心情。从人类的进化史来看,大脑本身就是在运动中发展起来的。只有运动,才可以使更多新鲜血液携带着大量氧气进入大脑,给大脑丰富的养分,刺激脑源性神经营养因子,促进大脑神经元的生长,还可以促使重要的情感神经化学物质的分泌,让我们的心情更加愉悦。爬山、走路、跑步都是不错的运动,关键是选择适合自己和自己感兴趣的来做。春节七天,淑怡带小狗去家附近的佛慧山四次,呼吸着山里新鲜的空气,做做深呼吸,舒畅极了。

宅在家里:

看书,听音乐,睡午觉,散步……

说起来很幸运,娘家婆家都在济南,不用舟车劳顿。我平日就比较勤快,所以年前无需花大力气打扫卫生。我的不少同事,年前大扫除就累得够呛,再采买年货,参加各种聚会,初一上班便吆喝过年比上班还累。现在生活好了,商店也全年无休,所以没必要采买许多年货,更不必炸下许多东西。我同事的妈妈,除夕一大早就指挥大家炸藕合、炸鱼、炸豆腐、炸麻叶、炖鸡、炖排骨,家里每个人都累得骨头散掉。而这些食物,每年都要扔掉大半,因为不等吃完就坏了。我可不做这些劳民伤财的事。除夕,我们在酒店吃年夜饭,然后各自回家看春晚。新年钟声敲响后,我便洗洗睡了。初一睡到自然醒,然后给双方老人电话拜年。初二回娘家吃团圆饭,初三回婆家破五。剩下的时间我基本都宅在家里,做做家务,看看书,听听音乐,睡睡午觉,散散步,想吃什么就做点什么,这才是真正的放假休息呢。

——蝴蝶兰

淑怡语:蝴蝶兰女士真是从容逍遥派。平日手底下的勤快,让她避免了节前体力透支地大扫除。而每日简单的家务,会让我们很好地锻炼手脑的协调性,激活大脑复杂的皮层,使大脑获得更多滋养。同时,整理房间,清洗碗碟,洁净地面,照顾阳台上的花草草,给宠物洗澡梳理毛发,这些清理、修整的动作也帮助我们梳理内心,让心灵得到放松和宁静。整洁有序的家居环境,能让我们享受到更多生活的美好,积累满满的正能量。阅读、看电影、听音乐、做美食、散步等更是让心灵滋养愉悦,让身体得到放松的好方式。需要注意的是,不要长时间保持一个姿势,避免身体疲劳。养成闭目养神、远眺、活动一下颈椎、腰椎的习惯,对放松身心大有裨益。



## NO 摇头派

舟车劳顿:去了婆家再奔娘家

这个春节,和以往的春节一样,都是一个累字。年二十九一大早,我们便开车去胶东婆家过年。除了婆家,那里还有老公许多亲戚要拜访,单是年前给各家采买礼物就让我非常疲惫。在婆家,无法午休,还要陪着前来拜年的亲戚,左邻右舍说话,真是疲惫不堪。初三回到家,做家务洗衣裳。初四参加同学聚会,吃完饭又被拉着去唱歌,累啊。初五回娘家破五,总得陪爸妈吃顿团圆饭吧。初六则履行承诺带孩子去动物园看大熊猫。这年过得真比上班累多了。

——琳娜

淑怡语:春节聚会,如果是亲朋好友间愉快的交流,那是很好的休息之道,但若不情愿的应酬,就不是休息放松而是负担了。很多人参加的同学聚会是蛮无聊的一件事,真不如三五好友小酌一下开心。春节常常会比平日吃得多,加重胃肠负担,尤其是太过油腻的肉类,真的应克制一下。

过足戏瘾:伤了身体,累了大脑

春节七天,我基本宅家里,吃零食看电视是我的最爱。76集的《甄嬛传》和80集的《楚汉传奇》让我过足了戏瘾。只是,黑白颠倒地看电视剧,生物钟全乱了,睡眠也明显不够。但初六我睡了整整一天,哈哈,总算补回了看电视剧缺的觉啦。初七上班后,真感觉有些累,不过,累我也高兴,平日哪有机会这样随心所欲地玩呀。

——非凡

淑怡语:尽情地看电视剧、打牌、搓麻将、玩电子游戏等,都能转移掉平日工作学习中积累的压力,让心情得到缓解,但这种缓解是暂时的。因为我们最需要放松的是大脑而不是身体。这些娱乐,仍然让我们的大脑在工作,而且,长时间保持一个姿势,很容易让身体疲劳。因为长时间窝在沙发里看电视而导致颈椎、腰椎疼痛的人不在少数。打乱生物钟的做法是最伤害身体的事情,年轻人总觉得自己有所欲为的本钱,却不知,年轻时对身体的不在意,会为身体健康埋下隐患。

泰国旅游:马不停蹄赶景点

春节我和先生去泰国玩了,每天很晚才回到酒店,第二天很早就起床,马不停蹄地从一个景点到另一个景点,虽然玩得尽兴,但真的好累呀。每年春节我们都出去旅游,每年都疲惫不堪,但是平日没时间呀,也只有春节可以满足我们远足的心愿。

——小亚

淑怡语:假期旅行,当然好,但是,小亚这样的旅行显然是疲惫不堪的那种。如选择静态旅游,就是在在一个地方住下来,慢慢地看风景。去年,我朋友一家便选择去南方小城度假过年。每天骑着脚踏车看风景,在街边的咖啡店看杂志听音乐,或干脆搬张藤椅坐着晒太阳。这种休闲式的旅游,才能收到真正放松心情缓解压力的效果。当然,你需要把大脑放空。如果在好山好水好空气中,仍然想着房子没有别人的大,车子没有别人的贵,年终奖没有别人的多,孩子的成绩没有别人的好等等,那心灵也得不到放松。

## 朋友推销令人烦

慧心老师:  
你好,初一下午老同学珍约我喝茶叙旧,我非常开心地赴约。我和珍是近三十年的老朋友了,曾经无话不谈。十年前珍随丈夫到南方工作定居,我们便很少有机会相见了。这些年,各自忙碌,联系渐少,只偶尔通个电话。有朋自远方来不亦乐乎,我心里美滋滋的。但令我完全没有想到的是,三个小时的下午茶时间,她一直给我讲XX,一款直销产品。我并不排斥XX,但我反感传销或直销的形式。今天是初五,每天都接到珍的电话和短信,执着地说我做她的下线,说有钱大家一起赚,令我不胜其烦,可又不好意思翻脸。如何做才能既保住友谊又不让她游说我呢?

——水仙

水仙读者:  
你好。我的一位朋友说,一个人一旦做上传销或直销,就等于被洗脑了,其思维方式便不再是常人的了。最明显的一点是,其抗挫折的能力特别强。所以无论你再如何和她翻脸,她也不会恼的,呵呵。就我个人经验来说,应对这类传销(直)销大使,最好的方法是屏蔽之。

朋友其实是一段一段的,两小无猜的童年伙伴,长大后随着各自生活轨迹的变化,也会渐渐渐远甚至老死不相往来。曾经无话不谈的好友,不代表能永远成为无话不谈的好友。事实上,这些年,随着空间距离的遥远,你们之间的联系已经非常少了。偶尔通个电话,情感上的沟通是非常有限的。这份友谊,对你来说,更多是一种形式上的保有,失之固然有些可惜,但绝非痛心疾首。对你来说,这份形式上的友谊重要还是生活和心灵的宁静更加宝贵呢?当鱼与熊掌不可兼得时,舍鱼取熊掌。

人各有志,你的朋友珍认可直销并投身其中,这是她的选择,当然,前提不能是非法传销,那是法律所不允许的。你只要心平气和地对她说,“我对此不感兴趣,也不愿意涉及任何与此有关的话题,如果你坚持游说我做下线,那我们只能遗憾说再见了。”如果她继续“骚扰”你,那把她的号码存进黑名单就ok了。生命苦短,有限的时间里,我们当然要选择去做那些真正喜欢和想做的事,去见那些真正想见和喜欢的人,和他们分享我们宝贵的时间。

生活就是不断选择的过程,有舍才有得。既想保住友谊又不再让她游说,基本是不可能的,因为嘴巴长在她的身上,你根本无法把握,能把握的只能是不给她对着你游说的机会。当友情遗憾走远时,我们能做的也只能是珍藏曾经的好,并祝福她将来的日子一路走好,你说呢?感谢来信,祝福深深。

慧心

## 赠品有质量问题可以索赔吗?

周先生咨询:

春节期间,我到商场购买了一台电视,商场为促销,随赠了一盒礼品,内装巧克力、瓜子、花生、核桃等食品。我回家后发现花生等食品有异味且部分霉变,随即回到商场要求退换,或予赔偿。商场则认为礼盒是赠送品,不属于赔偿范畴,拒绝退换或赔偿。请问,我作为消费者发现赠送商品存在质量问题时,能否退换或要求赔偿呢?

律师观点:

根据法律规定,商家应当承担退换或者赔偿的责任。

从《合同法》的角度来说,商家所谓“赠与”与一般的赠与不同。消费者只有根据商家要求,在指定地点、指定商品消费总额达到一定数量时,才能获得“赠与”商品,因此商家的这一“赠与”是附条件的,而不是无偿的。我国《合同法》规定,附义务的赠与,赠与的财产在限度内承担与出卖人相同的责任。因此商场应当对

赠与商品的质量负责。从《消费者权益保护法》的角度来讲,获取货真价实的商品是消费者不可侵犯的权利,即使是附赠品,也应当具备合格、合等级、合同约定的品质,商家不得以赠送为由提供不合格产品或者假冒的产品。事实上,商家用于促销的赠品大多也计入销售成本中,因此,赠品实际上也是商家用于销售的产品,应当受到《消费者权益保护法》及《产品质量法》的约束。《零售商促销行为管理办法》第十二条更加明

确规定:零售商开展促销活动,不得降低促销商品(包括有奖销售的奖品、赠品)的质量和售后服务水平,不得将质量不合格的物品作为奖品、赠品。

所以,商家用于促销的奖品或者赠品如果有质量问题,消费者同样可以要求退换或者赔偿。作为消费者,要勇于拿起法律武器,保护自己的合法权益。

解答人:王崇利(高级律师)  
信箱:wcdai66@163.com

