

怕堵怕挤怕扎堆， 不如做个“假宅族”

在刚刚过去的五一小长假中，很多上班族携家带口，欢天喜地踏上出游赏景的旅途，却饱受了“人在堵途”的舟车劳顿和“人在囿景”的视觉疲劳，最后落得个身心疲惫，毫无兴致，不得不拖着疲惫的身心迎接崭新的上班日。当然，也有一群人避开拥挤的人潮，选择了一种让身心透个气儿的度假方式。他们选择“宅”起来不扎堆，但他们又不是真正意义上的宅一族，表面上看他们是宅在家里，或是选择在周边活动，但他们在追求身体和精神上休息、放松的同时，又乐享团聚给自己带来的快乐，珍惜与亲朋好友一起的幸福时光。他们便是安静的“假宅族”。

本报记者 赵清华



假宅族

1 假日出游 怎一个 “挤”字了得

早在五一小长假来临之前，巨大的人流量带来的交通拥堵就变得毫无悬念，众多城市的交通管理部门在节前制定交通预警。交通压力大，北京首当其冲。据北京市交通委路政局预计，2015年五一假期高速公路日均交通量约为210万，比去年同期(191万)增长约10%，高峰日可能会接近或突破历史最高值(2015年清明假期第一天，213.56万)。

山东省作为人口和旅游大省出行压力也不容小觑。早在4月28日，济南市交警部门便发布五一假期交通预警，铁路方面估算，假期客流单日发送量将突破50万人次，这也将刷新同期最高纪录。其中，济南铁路局青岛火车站(含青岛北站)预计发送旅客21万人次，日均5.25万人次，同比增幅8.8%。而青岛铁路日均始发终到旅客列车将达到65.5对，比今年春运的61对还多，是有史以来开行列车数量最多的。应对五一客流，各地交管部门公路方面在高速公路、热门景点设置临时指挥中心，以加强交通的巡控力度；高铁方面，加开多趟列车减轻交通压力。任凭交通管理人员“机关算尽”，面对突涌的人海大潮，五一小长假期间，全国热门交通路线仍几度崩溃，热门景点也已爆棚。

4月28日，《人民日报》曾发了一条微博：“4月26日，五一小长假前夕，泰山景区游客爆满，夜间登山看日出游客量大，一度出现严重拥堵。”并配上了9张人满为患的壮观照片。随后被网友大量转载，纷纷惊叹：“才26日，就挤成这样了，干脆别出去了！”于是，这个假期，“假宅族”进一步发展壮大起来。“与其出去花钱找罪受，不如把五一当成大礼拜，在家好好享受一番！”与紧张忙碌的出游人群相比，“假宅族”们显然多了几分悠闲。

2 拒绝扎堆拥堵 “假宅族”更爱舒适度

“宅”原本仅定义为沉迷于互联网游戏，不喜欢交际的一类人的贬义词，如今却变得中性了许多。“宅”不仅仅是懒人的专属，现已转换成另一种度假生活方式。尽管“假宅族”也选择“宅”起来不扎堆，但他们又不是真正意义上的宅一族。他们在追求身体和精神上休息、放松的同时，又乐享团聚给自己带来的快乐，珍惜与亲朋好友一起的幸福时光。

28岁的张萌就是一名“假

宅族”，没有订车票、机票的困扰，没有出游防署防盗担忧，这个假期，她宅在家里和小伙伴唱K、打游戏、跳健美操，研究美食，玩得很酣畅。

五一小长假，看似有着比较宽裕的游玩时间，但是远游对很多人来说，“真的会很仓促”。回忆起去年五一杭州西湖游的经历，张萌说，“为了避免堵在高速公路上，她特地坐高铁去杭州，但是下了高铁就在堵得稀巴烂的路上定格，后来，

终于到西湖边却连站稳都费劲，再加上天气炎热，完全是在找虐。没怎么逛就回来了，整个人都蔫了。”还好，正是那次的遭遇，让她做出小长假不出游的决定。

有人说，80后、90后喜欢宅又都是吃货，没错，他们追求自由不喜欢被束缚，不喜欢繁琐的交际就宅在家里看看电影玩游戏，喜欢美食也会毫不遮掩地秀在朋友圈。其实，这也是这代年轻人的基本特征。

回归正题，对于很多人尤其是年轻人来说，钟情拥堵假期游山玩水的并不多，而在经历过甚至只是听说过出游的拥挤与疲惫后，出游也就似乎变得毫无吸引力可言。与此同时，随着时代的发展，旅游不再是一种时尚，而只是一种休闲消遣的度假方式。这也意味着，节日出游热会有冷却的一天，从某种程度上来说，“假宅族”给节假日出游热泼了一盆冷水。

3 休养为主 度假切勿娱乐过度

五一小长假期间，“假宅族”避开高峰人流选择“宅”在自己的小型生活圈里，作为利人利己的明智之举显而易见。如果既能足不出户，又能享受到娱乐身心甚至服务生活的话，这种度假方式再好不过。然而，如果没有完全掌握好宅在圈里度假的节奏，或是过急，或是过缓，则达不到度假休养身心的目的。为此，记者咨询了多位健康学专家，他们针对“假宅族”如何正确度假做了

系列分析。从高强度的工作节奏下解脱出来，“假宅族”像是被放飞笼中之鸟，回到家后便尽情地狂欢，不分昼夜地把持电视遥控器，或是网游，或是播放碟片的蓝光永久闪烁，成为不折不扣的“宅男”、“宅女”一族。

对此，专家提醒说，“过节别过累，放松别放纵”。长时间的娱乐不仅打乱了正常作息，也让自己得不到休息，身心疲惫。“电脑电视迷”一定要保持

良好的坐姿及用眼习惯，每小时让眼睛休息5到10分钟，眺望远处或做眼保健操，多做一做放松手部的活动，注意休息，保持睡眠充足。应该提升假期里的保健意识，让自己的身体也过个好节。

“因为平常工作太辛苦，这个假期我做的是补觉，吃饱了睡，睡醒了吃……”面对这种情况，专家提醒说，睡眠并不是越多越好，对睡眠不足的人来说，恶补可能并不奏效。而

且，有时候蒙头大睡反而让人更疲倦。

另外，在自己的小型生活圈内度假最大的优势在于节省了路途的时间，所以在这么大的时间里，如何避免生活乏味成为“假宅族”应该首先考虑的问题。相关专家指出，度假环境因素对游客的心理影响占很大比重，所以，对家居扫除和收纳，与亲朋好友安排好团聚计划成为轻松度假的第一个环节。