

走亲戚 逛商场 游公园

市民休闲过大年

信阳消息(见习记者 王洋)春节7天假转眼就过去了,市民走亲访友、逛商场、游公园,休闲过大年。

走亲访友 家家欢笑多

正月初一起床,市民贾女士就忙着给亲朋好友们挨个打电话,召集大家去家里玩。她家的亲戚基本上是从正月初一到十五,挨个家里聚一次,图个热闹。不到一个小时的工夫,家里就聚集了一二十人,有聊天打麻将的,有放烟花比新衣的,有忙着准备午饭的,好不热闹。

春节走亲访友,礼轻情意重。为了招揽顾客,商店也都把各种礼品从店内搬到了店外,有的甚至搭起了临时帐篷,酒、牛奶、油等高点击率的礼品几十箱摆在一起,很是显眼。走在大街上,大人小孩儿穿戴整齐,提着

礼品说说笑笑去拜年。

正常营业 商场人气旺

正月初二一大早,家住平桥区的袁女士刚吃过早饭,就拉着妹妹一起去市内逛街,每年初二逛街成了姐妹俩假期的必备节目。袁女士告诉记者,辛苦了一年,趁着初一、初二亲戚还没来,给自己放个假,逛逛街、吃吃饭,看看有没有合适的衣服买几件。

记者探访市内多家大型超市商场,春节期间,不少超市除了开、关门时间有所调整外,都在正常营业,人气还很旺。有的全家齐上阵,以逛街休闲为主,买不买在其次;有的是专门冲着购物来的。商场和超市很给力,推出了各种优惠促销活动。看见打折的,不少市民也是大包小包往家拎。

休闲娱乐 公园好热闹

正月初五,阳光明媚,在浉河公园门口记者就感受到了这里的热情。糖葫芦、烤红薯、氢气球、泥人、玩具手枪都已经汇集在此,好不热闹。

在公园草坪上,小孩子们在玩耍嬉闹,大人们三五成群聚在一起晒太阳、聊天、打牌,每个人脸上都洋溢着幸福的笑容。碰碰车、跳床、滑梯、旋转木马……各种各样的游乐项目,吸引了小朋友的目光,这个还没玩好,就嚷着预约下一个了。在春节这样喜庆的日子里,父母们也是尽量满足孩子的要求,让他们玩得尽兴。正带孩子玩打老鼠游戏的市民王先生高兴地说:“平时没时间,春节放假,瞅着今儿天气好,带孩子出来玩玩。”

情人节遇上“破五” 市区各处真热闹

信阳消息(见习记者 李秋艳)2月14日正好是农历正月初五,西方的情人节赶上了中国的“破五”,市区各处十分热闹,大街上的人络绎不绝,步行街、商场、公园里的人可谓人山人海。

“今天是情人节,买朵花吧,5元钱一枝。”仿佛走到哪里都能听到这样的声音,到处都有卖花郎、卖花女的身影。胜利路一家花店门前摆了很多鲜花,买花儿的人更是络绎不绝。“昨天晚上加班到深夜,今儿一大早就开始忙活了,到现在早饭还没有来得及吃。你要是早上来,看到的花比现在还多,已经卖出去一大半儿。”该店老板告诉记者。对于花店老板来说,他是累并快乐着。再看看逛街的人,不光是情侣,三五成群,各种年龄段的都有,以家庭为单位出来逛街的也是随处可见。拿花儿的,吃东西的,玩气球的,总之都没闲着。

新玛特门前的台阶上,坐了不少逛街逛累的人。“真是年龄大不中用了,才逛了那么一会儿就累了。”一位正在揉膝盖的大妈对旁边的老伴儿说道。“什么才一会儿啊,你都把超市逛一遍啦!”老伴儿笑呵呵地说道。大妈也不好意思地笑了,说道:“正月初五俗称破五。今天开市,就是热闹!”商场里首饰专柜前围了许多买首饰的人,导购员忙得不亦乐乎。一位导购员告诉记者,今年的金饰品特别受欢迎,年前年后销量都很不错,而情人节是他们最忙的一天。从早上营业开始到晚上关门,一直都没有闲着,很多款式在当天都卖缺了。与此同时,餐馆也是一桌难求,尤其是靠近商场超市的餐馆,不管大小,都是人满为患。东方红大道上一快餐厅门前还排起了长龙一样的队伍。



2月14日上午,胜利路一家花店门前买花的人络绎不绝。 见习记者 李秋艳 摄



春节期间,除了走亲访友,不少市民还走进书店看书、买书,点点书香伴着浓浓的年味,让人感觉很是惬意。昨日记者在胜利路步行街新华书店内看到,除了莫言系列、金庸武侠系列、中华上下五千年等比较畅销的图书外,像《舌尖上的中国》、《百姓家常养生菜》等保健养生类图书也格外受欢迎。见习记者 刘方 实习生 张晨 摄

今日“雨水”

乍暖还寒需注意保暖

信阳消息(见习记者 吴楠)今日迎来“雨水”节气。“雨水”过后,气温将逐步回升,但是这个节气也是冷暖空气交锋明显时期,冷空气活跃,寒潮多发,天气乍暖还寒,忽冷忽热。据气象部门预报,2月18日、19日我市将明显降温,并且还会伴有雨雪天气。

“雨水”是二十四节气中的第二个节气。每年的2月19日前后,太阳黄经达330度时,气温回升、冰雪融化、降水增多,故取名为“雨水”。“雨水”节气一般从2月18日或者19日开始,到3月4日或5日结束。

这也是全年寒潮过程出现最多的时节之一。此时,来自海洋的暖湿空气逐渐向北挺进,而冷空气并不甘示弱,与暖空气频繁地进行较量。所以在雨水期间,尤其要注意“倒春潮”现象。

针对这样的天气,我市一家中医门诊的赵医师提醒大家,注意保暖以防感冒并且适

当进行“春捂”。他告诉记者,雨水之后空气中水分增加,导致气温不仅低,而且寒中有湿,在日常的生活中,防寒去湿很关键。患有肺炎、支气管炎还有高血压和风湿麻痹等疾病的患者更是需要注意保暖,不要在阴雨天气外出锻炼。

民间亦有“春捂秋冻”的说法,赵医师认为“春捂”也是有道理的。初春到来,气温回升,但这个回升是一个渐变的过程,气温会忽高忽低,天气会忽冷忽热,人们常常无法预测这种变化,这样会患上感冒、支气管炎等疾病,也会使原来的疾病加重。老人、小孩儿、产妇和慢性病患者,不要过早地脱掉棉毛衣服,以防风寒侵入而致病。

此外,他还提醒大家,这段时期,饮食应该保持中庸,吃热饭热菜,多吃新鲜蔬菜、水果以补充人体水分,应当少食油腻之物。可多食红枣、莲子、韭菜、菠菜、柑橘、蜂蜜、甘蔗等,少吃羊肉、狗肉等温热之物。

节后上班不习惯 调整状态是关键

信阳消息(见习记者 曾贵昭)春节假期已经结束,当您重新回到工作岗位时,是否有身心不适的感觉呢?不少市民反映,节后上班普遍感觉不习惯,一上班就感到精神不集中、疲劳困倦、食欲不振,不在状态。有关专家解释,这些现象都是“节日综合征”典型的表现,是假期里过于放松的缘故所致。怎样才能消除这些症状,更好地投入工作呢?专家建议,节后上班要注意调整好身体和心理状态。

保证睡眠充足

春节期间,人们打乱了平常的作息时间表,走亲访友,大会小宴,再加上通宵达旦地看电视、打牌,严重的睡眠不足和兴奋过度造成疲劳就在所难免。专家认为,节后上班前一定要保持良好的睡眠。熟睡时间要保证在7个小时~8个小时。但也不要为此而过早上床,这样有可能造成对睡眠过于专注,导致大脑兴奋而失眠。应该恢复以往的作息时间,等到有困意的时候再上床。

多喝水解油腻

节日期间,大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况,这样的身体状态对工作会产生不利的影响。专家建议,节后应注意调整饮食结构,恢复正常的饮食规律。

上班前后,应减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入,以防摄入热量过多。主食应以谷类为主,可适量增加玉米、燕麦等成分,并注意增加深色或绿色蔬菜的比例。另外,多喝水可以加快胃肠道的代谢,减轻因摄入大量肉类食物和酒类对肝脏的危害。茶也是很好的清道夫,它可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。

适当运动调整生物钟

上班前后有计划地调整好生物钟,最有效的方法之一就是运动。合理地运动通过肌肉与神经的相互作用,对自身生物钟的调节具有明显的作用。慢跑或者做一些简单的健身运动有助于舒缓精神紧张和兴奋状态,重新集中注意力,面对即将开始的工作。但不宜参加会引起情绪高度兴奋的活动。上班的头一天晚上应静静地梳理一下第二天上班应该做的工作,以免一上班就陷入应接不暇的忙乱之中。

办公室里少谈见闻

上班前,可以去购买一些办公服装、办公用品,或做一些与上班有关的准备工作,从中找回工作的感觉。上班后,不要热衷于在办公室里和同事谈论长假里的所见所闻,以免分心。上班头两天要让自己的工作安排比平时稍紧一些,以便尽早进入工作状态。

链接>>>相关资料

为什么长假后会出现

“节日综合征”?

据心理专家分析,人的心理活动是一个复杂、连续的过程,虽然长假时间和平常的工作学习时间在物理上有比较明确的界限,但在心理上并没有一个严格的界限,长假期间产生的兴奋感和松弛感仍然能在长假之后的较长时间内对人发生作用,所以,即便是已经开始上班了,也很容易由于延续着长假放松情绪的“惯性”而不能进入正常工作状态,无法尽快收心,不少人会出现上面所说的精神不集中、疲劳困倦、食欲不振等症。有的人一两天就能完全进入工作状态,有的人可能需要三四天才慢慢缓过劲来。还有的人也许还会患上节日病,遇到这种情况,就必须要去医生了。

信阳现代男科医院 男科 6565888

信阳不孕不育症医院 新农合定点医院 孕育热线:0376-6208222

信阳仁爱妇科医院 港式妇科 好而不贵 健康热线:0376-6590888

畅歌 KTV 想唱歌 就去畅歌 畅歌音响就是好