

# 假期综合征,你中招了吗?

## 医生支招让你“满血复活”



**信阳消息** (记者 韩蕾)7天的春节长假,让很多市民都把工作的压力、学习的烦恼抛到了九霄云外,走亲访友,探亲拜年,同学聚会,忙得不亦乐乎。如今,假期已过,不少人却依然沉浸在过年的气氛中,面对工作或者学习,却是“身在曹营心在汉”,提不起来精神,工作或学习效率低,有些市民甚至出现了失落、焦躁等情绪,这种情况在医学上称之为节后综合征。要想迅速“满血复活”,更快投入到工作或者学习中,就要摆脱假日综合征所带来的影响。

**支招一:睡个午觉精神好**  
“这两天我只要对着电脑就打

哈欠!”小杨在羊山新区一家私企上班,但是上班这两天哈欠连天,怎么都提不起来精神,“放假的时候日子都过颠倒了,每天晚上都玩到后半夜,早上醒不了,通常起来就是到吃中午饭的时间了!”

这样的作息间会导致整个肌体紊乱,如果假期结束后不及时进行调整,还会引起失眠,让整个人的气色变得非常差。“尽量晚上11点之前就睡觉,中午也尽可能睡个午觉,不用太长时间,30分钟就可以让精力尽快恢复。同时,还要多出去晒晒太阳,这样也有利于缓解疲劳!”面对这个问题,市中医医院的医生给广大市民支了招。

### 支招二:饮食适宜清淡些

“我现在什么都不想吃,尤其是见着油腻的,更没胃口!”昨日上午,记者在市中心医院见到了正准备去看医生的李先生,“不管是在家里吃还是在外面吃,总少不了鸡鸭鱼肉,再加上几乎每天都要喝酒,这一个假期下来整个人的肠胃都变得不太好了!”同时记者还从该医院了解到,春节期间因为肠胃不舒服来医院看病的市民也是有增无减。

过节期间应酬比较多,市民都是大块吃肉,大口喝酒,加重了肠胃的负担,从而导致很多市民困倦昏沉,精神状态也不怎么好。怎么解决这些问题呢?市中心医院的医生告诉记者,这个时候吃饭就要注意多吃些清淡的,可以吃些易消化的粥,或者适当吃些海带、芹菜、山楂等含有纤维并且开胃的食物,这样既可以清理肠胃,也有助于促进体内脂肪的排泄。

### 支招三:坚持运动不能停

春节期间,不少市民原本每天运动的习惯也被丢掉了。“本来想带着狗狗去遛个弯儿,但是从亲戚家拜完年回来都挺晚的了,加上太累,就只想睡觉!”昨日,在天伦广场正在锻炼身体的杨女士告诉记者,“所以,假期一过我就赶紧把遛弯儿的习惯捡起来了!”

“节后该散步的散步,该打球的打球,坚持运动的习惯可千万不能丢!”从事多年中医的乔医生认为,每天坚持运动有益于市民身心健康,而且运动除了能放松身体,也能起到心理缓冲作用,还能让市民更快进入正常的工作状态。



## 冯玉英的面人情结



冯玉英和她的面人摊。

见习记者 李亚云

24日,新年的气氛还很浓郁,不少市民行进在走亲串友的路上。在步行街一个小小的面人摊前,一个个鲜活灵动的面人吸引了不少来往路人的目光。红脸的关公、帅气的黑猫警长、神气十足的美猴王……总有人禁不住眼前小面人的诱惑,要将这“小精灵”们带回家。

眼前这种种类繁多的面人全都出自冯玉英老人之手。今年66岁的她虽已头发全白,但捏起面人来,她的动作却快速而利落。先用双手揉、搓、捏,再用工具灵巧地点、切、刻,五颜六色的小面团到了她手里,用不了三五分钟就能变成一个栩栩如生的面人了。

如此娴熟的技术其实得来不易。冯玉英11岁时,家里来了个捏面人的租客。幼小的冯玉英对他捏的面人十分着迷,便拜师学艺。“捏面人主要以糯米面为主料,把面烫、蒸过以后,配以颜料调成不同颜色,然后再捏出各种形象的面人。”冯玉英说,捏面人听起来简单,做起来并没有那么容易。各式各样不同形象的面人做法都不尽相同。11岁的冯玉英跟着师傅也只学会了十二生肖和四大名著里面少许人物的做法。为了让捏出来的面人更加逼真、传神,冯玉英勤学苦练,浪费了不少原材料。

经过不懈的努力,冯玉英捏出的面人总算是有模有样了。后来,冯玉英成了某建筑公司的一名职工,因为工作繁忙,捏面人的爱好就此搁置,直到退休后,她才将这门手艺重新拾起来。此时的冯玉英已经50多岁了。“以前学的那些人物已经落伍了。”为了跟上时代的发展,冯玉英不断学习,将福娃、奥特曼、黑猫警长、喜羊羊等受欢迎的动画形象捏成面人。“好学”的冯玉英没事就琢磨,还能不能捏出新东西。

看着家里堆放着各式面人,冯玉英想:“何不干脆摆个小摊卖面人?”说干就干,于是冯玉英的面人小摊就这样开张了。打从冯玉英的面人走上街头至今已十年有余。捏面人的手艺也为冯玉英带来了一笔可观的收入,但冯玉英说这只是“意外惊喜”,最重要的是自己不想丢了这门手艺。谈话间,一朵鲜红的玫瑰花在冯玉英的手下绽放开来。



## 春节长假菜场歇业 流动菜摊生意红火



**信阳消息** (见习记者 金培满)忙碌了一年的菜贩们也难得趁着春节假期好好休息一番。初一、初二、初三部分菜场歇业休假,少数菜场也难得见到几家坚守的菜贩,初六、初七三三两两的菜贩开始陆续回归菜市场。记者近几日走访市区几家大菜场了解到,春节期间菜贩缺位,菜市场萧条,但菜场周围的流动菜摊生意渐势红火。

正月初三,记者走访发现,茗阳菜市场和三五八菜市场歇市,东关菜市场也只有三两个菜贩。在一家菜摊上,记者见到一些白菜,一小堆的胡萝卜、青萝卜和

几把发黄的蒜薹。而在菜场的出口处有两位推着三轮车的菜贩,车上一堆青菜和菠菜,还有少许蒜苗。看着这些菜是比市场上的新鲜很多,但一问菜价才知价格不菲,青菜4元一斤,菠菜5元一斤,蒜苗8元一斤。

到了初五初六,记者再次去了几家菜市场,市场内还是很冷清,没有什么可以选择的,但菜场外推着三轮车、提着菜篮子的菜市热闹了起来,新鲜的青菜、菠菜是主打,一些蒜苗、菜薹看着成色也不错。路边菜贩多了起来,随之价格也有少许下调。记者在旁边观察发现,虽说卖菜的不多,可前

来光顾菜市的人却不少。

在初八,记者又光顾了东关菜市场、新华大市场和五星农贸市场等几家大的菜市场,有半数以上的菜贩已到位,菜场内往日的繁忙在逐渐恢复。同时,像茗阳菜市场和三五八菜市场等一些菜场开市的菜贩还是不多,但在这些菜场周围的路边菜摊生意甚是红火。在茗阳菜市场内,市场内开市的菜贩三三两两,但菜场口外的流动菜市排成长龙,二三十位菜贩在叫卖新鲜蔬菜,青菜和菠菜2元一斤,蒜苗4元一斤,较前几日的菜价有了较大幅度下调。