

■每日观点

健康过节应突出情感与文化内涵

□侯坤

而感到疲劳，提不起精神。(2月2日中新网)

每当春节等长假过后，总会有很多人因难以适应节后生活而陷入焦虑苦恼，俗称节后综合征。今年的春节假期刚过去，如何适应节后生活节奏，再次成为热点议题。其实，节后综合征虽然症状发生在节后，但究其根本还是节中的不健康生活方式所致，因此，若想摆脱节后综合征带来的种种困扰，还须从调整春节期间的过节方式入手。

平心而论，春节是一个阖家团圆的好日子，亲朋好友聚在一起吃吃喝喝、玩玩乐乐也很正常，既是对自我的放松，也是对

情感的增益。然而，近年来随着春节期间娱乐方式的日趋多样化，我们的假期时间安排变得越来越拥挤，整个春节几乎都被各种各样的活动所占据，导致很多人疲累不堪。更加令人遗憾的是，这种格外忙碌劳累的过节模式，并没有更好地展现出春节的情感意义，反而因为忙乱而冲淡了春节原有的浓浓亲情味道。我们不妨回想那些忙到不可开交的春节长假经历，恐怕很多人都只顾着吃喝玩乐了，甚至从始至终没和父母家人多说上几句话的人，亦不在少数。

尤其是，再看看节后综合征泛滥，春节假期几乎成了人们的

负累，如此过节就更加得不偿失了。那么，应对节后综合征又该从何入手呢？常言说，种其因者须食其果，有什么样的前因，就有什么样的后果。对于节后综合征，我们不能孤立地从节后反应角度来看待应对，而是应当反思其成因，从根源上展开“治疗”。简而言之，面对节后综合征，节后的适应速度和调整策略固然重要，但更有效的方法应是追求过节方式的健康合理。当我们的春节假期中不再有过度熬夜、暴饮暴食等坏习惯，能够健康过节、注意休息、合理饮食，自然少了节后综合征的困扰，适应起节后的工作和生活便会容易得多了。

犹记得我们小时候的春节，虽然饮食上没有大鱼大肉，娱乐方式上缺少各种花样，但相比现如今看似热闹非凡的春节，却过得格外温馨充实。原因不在别的，只因为那时的春节还未“乱花渐欲迷人眼”，承载并寄托着更多的亲情元素和文化意义，当然单纯而又幸福。而在如今愈发忙乱仓促的春节假期中，只见玩乐成分不断加重，情感文化内涵逐渐淡化，多少有些迷失了。对此，笔者想说，我们的春节假期是时候走出过度喧闹疲惫的状态了，亟需回归它饱含亲情意义与文化内涵的本来面貌——健康过节，幸福永远。

今年的春节假期刚过去，如何适应节后生活节奏，再次成为热点议题。其实，节后综合征虽然症状发生在节后，但究其根本还是节中的不健康生活方式所致，因此，若想摆脱节后综合征带来的种种困扰，还须从调整春节期间的过节方式入手。

走亲访友、聚会娱乐、游山玩水……转眼间春节假期就要过去了，又要恢复正常的工作和学习。春节过后，生活再次变得紧张而有规律，很多人或因不适应

■每日图评

不放少放烟花爆竹已蔚然成风

2月1日是烟花爆竹零售摊位销售的最后一天，商户为求清货，一早就纷纷打折甩卖，但是选购的人并不多，有些网点甚至提前关门。据统计，截至初五晚，全市共销售12.2万箱烟花爆竹，同比下降30.3%。环保部表示，2日至4日期间，京津冀及周边区域中南部可能出现重度污染过程，继续倡议公众尽可能少放或不放烟花爆竹，减轻空气污染。(2月2日《北京晨报》)

今年的春节是北京市烟花爆竹“禁改限”的第十二个春节，人们普遍感觉到，春节期间燃放烟花爆竹的数量、集中燃放持续时间明显减少，北京市政府烟花办发布的数据更是印证了人们的感受。

为什么今年燃放烟花爆竹的数量有大幅度减少呢？一是宣传工作做的到位。早在春节前，首都文明办、市总工会、团市委、市妇联联合发出倡议，号召大家为减少污染、净化空气、避免伤害，让春节期间的北京天更蓝、空气更清新、环境更优美、城市更安全，使全体市民过一个安全、祥和、环保的节日，不放或少放烟花爆竹。倡议覆盖面广，从企事业单位到街道居委会，真正做到了家喻户晓，没有疏漏；二是燃放安全管理措施严格细致。制定了如遇空气重污染天气，全市范围内禁止销售、配送、燃放烟花爆竹的预案，并组成了由安监、工商、环保等部门



组成的监督巡查力量。在三环内没有设置销售网点，允许销售的时间缩短为10天，销售网点比去年减少208个。三是从基层工作者到市领导都不辞辛苦，一竿子插到底，深入到社区和居民家中，把道理讲清楚，引导大家以

实际行动支持参与首都环境的改善，赢得了大家的理解和支持。按规定，到正月十五24时，五环路内禁止燃放烟花爆竹，希望大家再接再厉，不放或少放烟花爆竹，都为北京的蓝天贡献一份力量。 □许庆惠

■长话短说

微信“隐形加班”不能少了权益维护

据中国之声报道，尽管目前仍处于假期，可不少人平时用于工作的微信群却没放假，群里边一会冒出一个工作任务，结果，春节假期硬是被无处不在的微信群变成了“隐形加班”。更让职场人士头疼的是，说这是加班吧，名不正言不顺，人明明在休假而在不在办公室，所以加班费也就成了空中楼阁。(1月29日 央广网)

单位建立微信“工作群”本无错，不仅可以节省成本，也可以做到有效沟通，提高工作效率。但是，工作要求不分时间、地点随时跑到手机上，在一定程度上让微信“绑架”了职工的业余生活。如此做，长久下来，必然遭到职工的反感。尤其是节假日，本应该属于自己的时间，却被微信安排的工作骚扰，任谁都会不耐烦。

笔者以为，微信不能沦为加班的工具，尤其不能成为“隐形加班”的工具。需要从情理和法理两个方面解决此问题。其一，从情理方面。于老板而言，还需多些以职工为核心，安排工作、督导工作尽量避开休息时间，即使是加班也应和职工做好沟通；于职工而言，需要充分利用好时间，尽量在工作日内完成任务，须知偷懒耍滑，效率低下不说，也会耽误自己。

其二，从法理方面讲。即便要求员工加班，企业老板也应该“堂堂正正”，不应该“遮遮掩掩”，尤其是待遇方面，还须按章行事，不仅要做个工作上的“精明人”，也要做个遵守劳动法律法规的“明白人”；对职工而言，加班并不可怕，为了自身利益，不妨多长个心眼，留好维权证据，尤其是对不发加班费的老板，不妨通过法律渠道维权。

总之，用微信“遥控”员工，甚至在休息时间加班可行，也不应该忘了职工的合法权益，这就需要兼顾“情理与法理”两个方面。实际上，人才是一个企业兴旺发达的根本，而提升工作效能与维护职工合法权益并不冲突。需要的是，企业老板们尊法理、重情理，如此，才能留住员工的心与人；反之，靠精明剥夺员工的权益，终归留不住人才，不足取。 □杨玉龙

■网评锐语

年味的真谛是“幸福期盼”

殷建光：年味是什么？有人说，年味是饺子味；有人说，年味是鞭炮味；有人说，年味是亲情味；有人说，年味是团圆味。其实，年味的真谛是“幸福期盼”。幸福的总结一年，幸福的勾勒新年，幸福的期盼新的一年更美好。幸福期盼是一个享受过年的过程，期盼幸福是一个品味过年的过程，撸起袖子加油干是幸福实现的过程。

■世象漫说



揪出“老赖”

正值春运客流高峰期，安阳高铁站工作人员正在紧张有序地开展实名制验票工作，只见一名男子神色诡异、故意向前拥挤，想伺机逃避工作人员的查验。他的这一举动，立刻引起执勤民警李建勇的注意。经了解，这位乘客叫田某红，河南省内黄县人，因做生意与他人发生经济纠纷，被法院登记在信用黑名单，所以被限制消费，也不能购买高铁车票。本来他心存侥幸，想蒙混进站回家过年，不料被民警逮个正着。(1月31日新华网)

■有感而发

用压岁钱给孩子上好“新年第一课”

春节期间，不少地方陆续迎来取现金和兑换新钞业务的高峰期，有的客户要求连号、吉利号，个别银行甚至出现新钞紧缺的情况。这些现金大部分是给孩子们的“压岁钱”。(2月2日《光明日报》)

压岁钱是一把双刃剑，对孩子的成长利多还是弊多，关键得看家长是如何科学引导和合理利用的。在这方面，首要的是让孩子明确压岁钱的传统意义，不仅要明白父母长辈给“红包”的年内文化内涵，也应知道压岁钱并非从天而降的“横财”。只有让幼

小的心灵充分感受到美好的历史传承和压岁钱里蕴含的“责任”，才能使压岁钱在返璞归真中用得更有意义。

古人云：“爱子，教之以义方，弗纳于邪。”以压岁钱为名，其实就是很好的家教素材。当下而言，利用压岁钱，完全可以给孩子上几堂投资理财课、爱心慈善课和日常消费课。比如，可以对孩子进行财商启蒙，通过银行储蓄、购买理财产品、投资基金等途径，帮助他们树立积极健康的金钱观念，适度体验自负盈亏带来的酸甜苦辣；又如，用压岁钱播撒“慈善的

种子”，既可以当做爱心基金，在奉献社会、帮助他人中获得快乐，也可以拿出一定的比例作为孝敬钱，特殊日子里为长辈们尽上一份孝心。即便是日常消费，也应帮助孩子有效区分“需要”和“想要”之间的差别，通过制订用钱计划、建立消费账目，有效避免胡乱花钱乃至一掷千金。

一言以蔽之，“压岁钱怎么花”是一个重要的教育命题，不能上好这节课，考量着家长的教育理念和持家智慧。用压岁钱给孩子上好“新年第一课”，还得先让家长自己“充充电”。 □徐剑锋

文明不“放假” 当成春节新风尚

李云勇：不送红包送新书，不上牌桌进图书馆，献上热血表爱心……连日来，媒体记者深入长沙全市城乡各地感受文明星城的欢乐祥和气氛。在市内各公园景区，游人如织，秩序井然；在小区内市民少放或不放烟花爆竹，绿色低碳、文明的春节已蔚然成风……春节新风尚，长沙能做到，各地也能行。期望文明不“放假”成为中国各地节日新风尚，让文明之风盛开神州大地，把美丽中国点缀得更加美丽。