

# 节后第一天 上班族频发 “节日综合征”

## 专家 进入工作状态 从调整生物钟和心态做起

疲惫不堪、神经性厌食、犯困、精神不集中、反应迟缓、心情忧郁、感觉孤单、对假期意犹未尽……如果出现以上症状,说明你患上了“节日综合征”。昨天大年初七,是节后的首个工作日,“节日综合征”呈现井喷式爆发的态势。打开各大博客、论坛的页面,上班族的吐槽一望无尽,“不想上班却又不得不上班”成为了新年上班第一天的主基调。专家建议,合理调整生物钟和心态,有助尽快进入正常的工作状态。

本报见习记者 柏可林 记者 顾金华



### 》相关新闻



节后第一天 地铁客流增加。

本报记者 施培琦 摄

### 忙 忘设闹钟忘带电脑忘了开机密码

七天的时间,可以很短,也可以很长。从除夕到初六,放假的七天似乎转瞬即逝。节后紧接着就是七个工作日,又显得度日如年。

初六晚上,网友“南飞的燕2010”早上上床入睡,虽然第二天是周六,但也是工作首日。不料,闹钟没有在第二天早晨6点半如期响起,放假睡懒觉成了习惯,忘了设闹钟,早上睁眼醒来发现已是7点半。“她”噌的一下坐了起来,赶紧穿衣,叫醒老公和儿子,然后为儿子穿衣洗脸刷牙,来不及喂儿子吃早饭,只能把这重任交给保姆。奇迹的是,她踏出家门的时间

竟然与平时相同:“真想不通平时早起的一个小时都干什么去了……”

手忙脚乱的还有网友“飘飘同学等一等”,上班第一天,匆匆忙忙地出门,到单位后才发现居然把笔记本电脑忘在家里了。“难怪路上总觉得哪里不对劲……”更乌龙的情节发生在网友“唐僧nini”身上,无忧无虑地度过七天假期后,她昨天早上竟然把公司电脑的开机密码给忘了,“试了三次还是错,最后只能翻本子查备忘录。”同事和朋友在留言下发了个“冒冷汗”的表情,问道:“你究竟是多不想上班啊?”

### 乱 外卖仍放假午饭没着落

昨天不少网友都发现,早高峰的地铁格外空,例如张江高科等站点甚至还有空位,看来不少单位还没脱离休假模式。地铁里,乘客们耷拉着眼皮,双眼倦怠无神的样子,人人都是一张poker face(扑克脸)果然都有假期综合征,不想上班啊!”网友“琳琅满目的玮玮”的总结很精辟。

地铁空,道路空,连办公楼也很空。网友“神游-年-鬼去福来”感觉办公室空空荡荡,有种正准备放假的感觉,更加剧了不想上班的惰性。虽说人在办公室,但心早已飞到了千里之外,全然没有干活的动力。有人把原因归结于身体不舒服:“头昏脑涨,眼睛睁不开”“很久没坐公交车,有点晕车”“胃难受,想吐”“感冒发烧嗓子

疼”……似乎全身细胞都对“上班”表示严重抗议。

好不容易熬过了半天,到了午休时间,上班族们傻了眼,“外卖电话没人接,午饭该怎么解决?”小吃店的老板回老家过年,卷帘门紧闭,一纸“正月十五营业”的通知愁煞了附近的上班族。于是,各个24小时便利店人气爆棚。

昨天中午,记者沿着泰兴路从南京西路走到新闸路,沿途经过四五家便利店,冷柜里的便当几乎被抢购一空,只剩几款花色单一的寿司。一名正在微波炉前加热食物的先生对记者说:“附近唯一一家营业的粥店生意太火爆,伙计说要等至少半个小时才能送上门,还不如到便利店随便吃点呢。”

### 忧 肠胃紊乱疾病频发

李小姐任职于一家公关公司,平时工作节奏快,工作量又大。春节7天长假,李小姐就为自己足足安排了7顿饭局。暴饮暴食之下,李小姐出现了严重的腹痛、腹泻、呕吐、发热不止。昨天是上班首日,李小姐却只能请假前往医院挂水。

记者昨天从中山、仁济、市中医医院等了解到,每年春节过后因大吃大喝、饮酒过量等引发的胃肠道问题非常集中,诸如“厌食、反胃、胀气、打嗝等”,此外还包括其他种种不适,像头发蒙、脑袋涨、全身酸

胀不适等,而口气重、嘴巴苦、舌苔黄厚等也频频出现。

对此,徐浦中医医院中医内科副主任医师王起槐告诉记者,上班族本身就是肠胃病患者的主要人群,赶上春节长假,前来医院就诊的上班族就更多了。昨天是上班首日,医院的门诊量却大增,因酒精中毒前来就诊的患者也较为集中,“高蛋白、高热量、高糖、过油的食物,还有刺激性食物,以及暴饮暴食的不良习惯等对人们的肠胃健康造成了巨大威胁。”

### 喜 老板发开工红包 公司组织爬山旅行

上班第一天,也并不是那么糟。新年开工第一天,有些善解人意的老板给员工准备了开工红包,深受员工欢喜。网友“永远都晴朗”兴奋地炫耀道:“第一天上班,居然得了个大红包!第一次在项目上收到项目经理的红包,真是好彩头,揣着钱逛街去!”网友“吕吕Rebecca”也收到了红包,

拆开一看,只有20元,“虽然钱少,但也是公司的一份关怀。”相比之下,网友“顾佳文angela”的公司更具创意:“公司组织去苏州灵岩山新年登山,主题是‘更高——永远的追求’。”其实,员工在乎的不是形式,而是心意,“派发福利,让员工有归属感、幸福感,这样的公司必有前途。”

### 》专家建议 调整生物钟 保持快乐心态

假期总是太短,现实总是骨感。不想上班怎么办?专家建议,从调整生物钟和心态做起,逐步消除“节日综合征”。

- 1、上班第一周,先做轻松容易的工作。
- 2、通过休息、调整生物钟、泡脚泡澡等消除疲劳,睡眠是驱除疲劳的重要手段。
- 3、早上醒来就立刻起床。在床上拖着,只会增加你的痛苦焦虑感。

4、活动筋骨,促进血液循环,刺激内啡肽的产生,获得好心情。

5、笑是良药,上班路上想想美好的事,或者跟同事分享假期里好玩的见闻,有助于调节办公室的气氛,从而顺利进入工作状态。

6、俗话说:“胃病三分治,七分养”,王医师建议,多吃点去火的蔬菜,比如:冬瓜、蘑菇、苦瓜、豆芽、百合、银耳等,能降火开胃,清热解毒。

## 首个工作日 地铁客流仍比日常少三四成

本报讯 记者 陈轶珺 王婧 昨天是蛇年春节长假后的首个工作日,由于不少单位放假时间不一致,中小学生的假期,今早上海地铁未出现往常的大客流。记者从运营方了解到,早高峰期间进出站乘客共计100.1万人次,相比日常的150万-180万少了三四成。

### 地铁客流较前天激增2/3

为迎接返程客流,昨天地铁1、3号线的上海火车站、上海南站都实施了“双头班车”开行方案。1号线上海南站在首班车后加开一列车运行至富锦路,该列车在中山北路—富锦路站区间沿途各站只下不上,而1号线上海火车站及上海南站均为在首班车前加开一列载客列车,运营至莘庄,列车沿途各站也是只下不上。

与此同时,昨天地铁再次迎来了工作日的通勤客流。不过,由于部分单位尚未“开工”,加之早高峰主力之一的学生们也未到返校的时间,昨天的地铁客流虽然相较前天的39.2万人次要激增2/3,为100.1万,但相比日常的150万-180万少了三四成。

昨天早高峰期间,记者在地铁4号线世纪大道站看到,相比平时站台上里三层外三层的候车情形,昨天要略显“冷清”,基本上每个车门口都只排了两排各五六个人的队伍,仅在几条线的换乘楼梯通道口处乘客数量稍多。而向来为客流“集散地”的人民广场站方面,区域副站长熊熊告诉记者,昨天也未出现较大客流,特别

是1号线站中部这片几乎时刻拥堵的区域,难得没有聚集大量乘客。

### 预计公交出行高峰下周将出现

在公交方面,昨天申城早晚时段出行客流增幅明显,但全天公交客流总体平稳。昨天上午8点半,记者来到共和新路延长路的一处公交站台,这里约有20多名市民在等候公交车,途经该站点的公交车平均间隔在8至9分钟左右。8点35分,记者登上一辆46路公交车,车内已无空座。据公交部门工作人员介绍,昨天虽是节后首个工作日,但由于大专院校、中小学尚未开学,因此客流量尽管较春节假期中明显增多,但总体上依然较为稳定。他们预计节后的首个交通出行高峰将在下周出现。

### 高速路网总流量与初六持平

在公路方面,虽然高速公路小型客车免费通行已随着春节长假的过去而结束,但入沪和出沪的车流还在源源不断地持续。昨天0时至17时,沪高速公路网总流量为34.46万辆,和前天基本持平。其中,入沪车流17.47万辆,出沪16.99万辆。而上海路政部门特设的“一小时”过渡期也让很多路上耽误了时间的车主赶上了免费的“末班车”,昨天凌晨并未出现国庆期间曾发生的“零点集聚”现象。

而在崇明南门客运码头,旅客上下客船秩序井然,首个工作日也没有出现客流拥堵的现象,昨天整天的客流较为平稳。

## 宝山举办蛇年首场 “春风行动”招聘会

本报讯 记者 顾卓敏 昨天是春节后首个工作日。为促进人力资源市场健康有序运行,满足企业招聘用人和来沪务工人员求职的需求,宝山区人力资源和社会保障局当天举行了2013年“春风行动”首场招聘会。此次招聘会揭开了宝山区2013年“春风行动”序幕。2月16日到2月22日,宝山区推出“春风行动”招聘周活动,将连续7天每天举行招聘会,专门为企业和来沪人员服务。

在招聘会现场,记者注意到,这次活动不仅吸引了很多提前返城的来沪求职者,更得到了不少有大量招聘需求企业的欢迎,为求职者和用人单位送来了一场就业服务的及时雨。活动当天,共有20余家

用人单位设摊招聘,提供招聘岗位500余个,吸引了300余人前来应聘,达成意向录用102人。

为了让更多的用人单位和来沪务工人员知晓、用好“春风行动”的服务平台,宝山区人力资源和社会保障部门自春节前就开始筹备,年前就积极联系相关企业,为有特别需求的企业预留招聘席位,并对岗位信息进行逐一筛选,确保节后招聘会岗位丰富而又真实有效。

另悉,自2月16日到3月15日,宝山区还将开展38场各类“春风行动”特色活动,如大型公益招聘活动、火车站专场招聘会等,为来沪人员提供贴心、丰富、持久的服务。