

核心提示

春节长假已过，您是否还在怀念春节幸福团圆的滋味、想念一起玩乐的同学和朋友、担心家里的空巢老人，甚至还出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪？如果是的话，那么您很可能患上了节日综合征。

本期的网谈话题和广大网友一起谈谈节日综合征，也请相关专家为网友支招解惑。

节日综合征，怎一个“烦”字了得？

本报记者 付凯明

过年应酬多 肠胃伤不起

“过年这几天，几乎每天走亲访友，朋友聚会有时候都得赶场，天天喝酒真是伤不起啊！”就职于某房地产公司的网友【齐天小圣】说，春节期间，许多同学从外地赶回来过年，一年就见一面，所以格外亲切，聚在一起难免就会多喝两杯，走亲戚又少不了喝一场，几天假期下来，肠胃真是受不了。

过年期间，每家每户餐桌上都是鸡鸭鱼肉等荤菜“唱主角”，新鲜蔬菜成了“配角”，这也使得不少人的肠胃或多或少地出现了问题。

网友【花海】说：“春节期间几乎没在家做过饭，不是在双方父母家，就是在其他亲戚家。虽然我不喝酒，但是除了早饭以外，午饭和晚饭都是大鱼大肉，再加上瓜子、花生、杏仁等干果，油性太大了，几天下来，总觉得胃里不舒服。”

2月17日，记者走访市区多家医院发现，因消化不良等引发肠胃疾病的患者较多。据了解，春节期间，市区各大医院平均每天因肠胃疾病就诊的就有几十人。解放军第九十一医院医生石威告诉记者，春节期间他们医院最多时一天接诊40余名患者，这些患者主要有三种情况：第一种是因为饮食过量，食物种类杂乱、过于油腻，导致胃胀、胃酸等症状；第二种是因食物储存不当，食用后引发了急性肠胃炎；第三种是饮酒过量引发的胃炎。他提醒广大网友，要尽量控制饮食数量，以清淡饮食为主，调整好作息

仁等干果，油性太大了，几天下来，总觉得胃里不舒服。”

2月17日，记者走访市区多家医院发现，因消化不良等引发肠胃疾病的患者较多。据了解，春节期间，市区各大医院平均每天因肠胃疾病就诊的就有几十人。解放军第九十一医院医生石威告诉记者，春节期间他们医院最多时一天接诊40余名患者，这些患者主要有三种情况：第一种是因为饮食过量，食物种类杂乱、过于油腻，导致胃胀、胃酸等症状；第二种是因食物储存不当，食用后引发了急性肠胃炎；第三种是饮酒过量引发的胃炎。他提醒广大网友，要尽量控制饮食数量，以清淡饮食为主，调整好作息时间，并适当增加运动。

儿女踏上返程路 空巢老人受不了

媒体报道，2月10日晚，山东淄博火车站，一位旅客在前来送别的父母面前突然跪地不起，对着父母磕起了头，满头白发的老父亲伸手抹着眼泪……感人的一幕让人唏嘘不已。

报道称，该跪地男子今年46岁，家在淄博，自己在北京工作。其父母都在80岁左右，独自在家，是典型的空巢老人。

亲人离别，情深如此，感同身受。春节前朝思暮想盼儿归，短暂的天伦之聚后又依依惜别，很多空巢老人心里往往接受不了这样的落差。如果加上病痛

能就是对空巢老人的致命一击，甚至发生老人想不开而自杀的极端事件。

网友【小勺子】感慨：“春节期间，应该多陪陪父母；春节过后离开家，也要记得多和父母打电话，多开导老人，以免老人深陷‘分离综合征’中不能自拔。”

“有了家中老人的期盼，回家过年才更有意义，我们的回家路才能走得一路温暖，离家在外打拼也才更有奔头。”网友【星星点灯】说。

孩子收心难 家长很头疼

春节长假里，很多事情变得没有了规律，如不按时睡觉和起床，肉食点心饮料吃喝无度，玩疯了的孩子该如何面对开学的生活？着实让家长伤脑筋。

网友【FEEI 箐箐】的孩子今年5岁半，读幼儿园大班。大年初八这天早晨要去幼儿园，可任凭其怎么叫，孩子就是不起床，最后干脆哭着闹着不去幼儿园，导致她上班迟到。她无奈地说：“过了个年，孩子以前养成的好习惯都没了，弄得我们当家长的头都是大的。”

网友【小溪潺潺】说，她的女儿平时挺乖巧的，可不知道为什么过了春节就不愿意去幼儿园了，全家人连哄带劝，就是不中。真不知道该怎么办？

对此，市实验幼儿园老师、国家二级心理咨询师刘序红解释，因为假期没有明确作息

时间，很多孩子玩得太疯，晚睡、少睡，然后赖床不起，不良的生活方式打乱了孩子原来的生物钟。孩子在节日里随父母走亲访友、旅游、聚餐频繁，丰盛的菜肴使得孩子无休止地放纵胃口，甚至有的出现腹泻、发烧、感冒等，身体不适也会影响孩子的情绪。长假在家没有纪律约束，孩子思想上很容易产生惰性，节后回到学校，要再次经历重新适应环境的过程，孩子心理上难免产生陌生感和恐惧感。家长要有针对性地帮助孩子重塑好习惯、恢复生物钟。

关注无偿献血

开展核酸集中化检测 确保五地市血液安全

本报讯（通讯员韩惠云）记者近日从市中心血站获悉，作为全省3家核酸集中化检测实验室之一的市中心血站核酸检测实验室，承担着安阳、濮阳、济源、鹤壁4个地市血站的血液核酸检测工作。今年春节前，市中心血站共为4个地市血站检测核酸标本3.2万余人份，不仅保障了我市春节期间的临床供血与安全，也为提高其他4个地市的血液质量及安全作出了积极贡献。

2015年底，省卫计委下发关于加快推进我省血站核酸检测工作的通知，血站核酸检测工作已被列入国家重点督查项目，各地市要高度重视，积极配合，密切协作，全力推进此项工作，确保血液安全。接到任务后，市中心血站领导高度重视，立即制订工作方案，与相关兄弟血站进行沟通、协调，克服人员紧张、设备不足的双重困难，在最短时间内开展了核酸集中化检测工作，并取得了明显成效。

节日抢红包 眼睛出毛病

诊断为干眼症，病因就是长时间不科学用眼。

相信很多网友有着跟该网友类似的遭遇。今年春节期间，各种红包“狂轰滥炸”，很多网友机不离手、眼不离机，专心致志抢红包。殊不知，用手机抢红包时，眼睛会一直注视着手机屏幕，眨眼次数大大减少，容易对眼球表面的泪膜层造成损害，从而加剧眼睛疲劳导致眼睛干涩、刺痛，甚至出现眼睛刺痛、流泪、畏光等不适症状。

状，患上干眼症。

解放军第九十一医院眼科中心医生王涛提醒，少数严重的干眼症，尤其是合并全身免疫性疾病的干眼症有可能发生角膜炎、角膜溃疡，导致视力下降。如果不注意，使眼睛经常处于干燥状态下，就会引起角膜上皮细胞的脱落，发生器质性病变，使视力严重受损，甚至失明。长时间玩手机抢红包，除了会导致干眼症外，还会诱发近视、青光眼、结膜炎等眼部疾病。有干眼症等眼部不适者，应该到医院就诊，按医嘱治疗，不要置之不理任其发展。

网友热议：春节渐行渐远 尽快调整状态

网友【花开富贵】说：“经历了春运的艰辛，回到了期盼已久的家和家人团聚，短短几天，发现自己变懒了，吃得多了，感觉时间过得快了，还没怎么样呢，春节假期就过了，真心不适应啊。”

网友【途安】说：“一年只为这几天。这几天过去了，感觉心里空落落的，而且还有各种不适应，很难再有小时候那种过年的感觉了。”

网友【色彩斑斓】：“一年又一年，转眼间春节一过，我们要回归到原来的状态，就像之前《焦作网谈》几期专题系列报道一样，从春运的脚步到过年的味道，再到年后各种的不适应，也许这也是我们必经的一个过程。希望广大网友收拾好行囊、调整好心情、调整好状态，踏上新征程。”

元宵佳节 合家欢乐

2016年度焦作春季家装文化节

暨“东风雪铁龙新未来杯”第四届中国焦作国际车展

①现在拨打电话 18739105788 13663914587 报名即可免费获得价值5000元的装修基金和设计方案一套(限前100名)

②家装直通车整点免费参观样板间 ③家装建材大汇聚，一站式购物 ④报社监督，装修无忧

【时间：3月18日至20日 地点：焦作市太极体育中心田径场】

媒体支持：《焦作日报》《焦作晚报》 焦作网 焦作城市电视 104.4私家车广播 焦作掌上车市 各县市电视台

策划执行：汽车家装部 咨询电话：18623913737(汽车) 18739105788 13663914587(家装)