

深陷十一“假期综合征”？ 我们为你对症下药

加长版国庆假期结束，和往年一样，生活中、网络上，又响起此起彼伏的“不想上班”“不想上学”的抱怨之声。

海外旅行党、居家宅党、走亲访友党，或都难逃各种症状的困扰。情绪不佳？睡眠紊乱？食欲不振？两眼发花？如果是肯定回答，恭喜你，可以接着往下读了。基本确诊，你患上了“假期综合征”。针对你的各类问题，我们对症下“药”，请速速自救。

■ 据新华社

上班上学恐惧症

旅游、聚会、在家宅着，是很多人的假期状态，连续八天如此，平日节奏被彻底打乱。突然调回紧张的工作模式或学习状态，不少人产生抵触情绪。部分人或长达两周效率低下，注意力难以集中。

药方

不再熬夜，尽量规律作息。充足睡眠是积极情绪的良好保障。另外，除了提醒自己工作和学习的重要性，不妨试着静下心来思考下一步工作计划。

令人心安的是，中秋已经来了，春节还会远吗？

睡眠紊乱症

虽然我们说要尽量规律作息，但连续多日假期，一些人飞往海外度假，导致时差混乱，一些人拼命熬夜，睡眠严重不足。朝九晚五的生活重启，常见萎靡不振或失眠多梦现象，如何尽量缓解？

药方

午后不要喝茶和咖啡，以毒攻毒只会“中毒”更深；每晚最好用热水泡脚，按摩脚心足趾，促进血液循环，缓解疲劳状态；睡前少看手机电脑，促进褪黑素分泌，以便快速进入睡眠。

消化不良综合症

每逢佳节胖三斤，与祖国同庆的不止是你，可能还有你新增的脂肪。不论是访亲拜友的应酬，还是旅行中的大快朵颐，大量油腻食物和碳水化合物在短时间内堆积，给肠胃造成沉重负担。即使没有神经性厌食，也可能产生腹痛腹胀等症状，严重的还会上吐下泻。

药方

长假后调整饮食结构，定时饮食，多吃水果、绿叶蔬菜、米粥、面条等“清火”食品，还可适当吃些健胃消食片或山楂片。注意饮食的同时，积极参加有氧活动，如慢跑、散步、游泳等，既调理身体，又振奋精神。

沉溺网络综合症

八天长假，另有不少宅人足不出户，刷刷、刷副本，沉溺于网络，恨不得钻进电脑和手机。精神娱乐满足了，却像跑完一场马拉松，只觉得头重脚轻，眼睛发干，看东西发花，还有双影。

药方

控制上网时间，用电脑超过一小时应休息十分钟。

多吃些动物肝脏、瘦肉、胡萝卜和豆芽等富含维生素A和蛋白质的食物。用菊花、枸杞泡茶饮用，有益于消除眼疲劳。

必要时可在医生指导下适量使用眼药水，并辅以调整植物神经紊乱的药物治疗。

最后补充一点小提示。节后刚开始，尤其是第一天，工作学习强度不宜太大，应循序渐进，避免因节奏突变导致神经衰弱。

上班休息之余，可和同事分享节日趣闻，或是闭目养神、聆听舒缓音乐、读书阅报等，给思绪和心情一个缓冲期。

金秋十月，呼吸一口清爽的空气，元气满满地开始新一轮“战斗”吧。

“百名红通人员” 郭欣回国投案

据新华社电 中央纪委监察部网站消息，8日，在中央反腐败协调小组国际追逃追赃工作办公室的统筹指导下，经云南省追逃办、省人民检察院扎实工作，成功规劝“百名红通人员”第27号郭欣回国投案。目前，“百名红通人员”已到案47人。

郭欣，女，1964年3月出生，原云南大学历史系副教授，涉嫌共同受贿及掩饰、隐瞒犯罪所得罪，2010年8月逃往美国。国际刑警组织红色通缉令号码A-31187/12-2010。

据介绍，“天网”行动以来，云南省委高度重视反腐败国际追逃追赃工作，省委、省纪委领导亲自部署，逐案督办抓落实。省追逃办充分发挥协调机制作用，挂牌重点督办，省检察院成立专案组，扎实做好调查基础工作。在法律威慑和政策感召下，郭欣主动回国投案。

驾车疯狂追逐碾轧藏羚羊？ 肇事者已被警方控制



10月6日下午2时，一则“两辆白色越野车在西藏追逐碾轧藏羚羊”的消息在微博广泛传播，有网友称，车辆在追逐过程中致数只藏羚羊死亡。@平安拉萨7日发消息称，两辆车到拉萨后准备入住拉萨圣地天堂洲际大酒店，并卸掉牌照将车辆藏匿，目前已被找到，7名乘员被控制，警方正对7人进行调查审理。

据网友10月6日下午微博爆料，一辆沪BYH×××和一辆苏DA5H××的越野车在戈壁上追逐藏羚羊群。图片显示，两辆越野车一前一后行驶，十余头藏羚羊在其间奔跑，其中一辆越野车距离藏羚羊群还十分靠近。根据爆料者发布的照片显示，两辆越野车紧贴一群奔跑的藏羚羊行驶，车后腾起灰尘。

另一网友在微博上转发图片消息称，涉事的两辆越野车目前停留在拉萨洲际大酒店。针对微博网友所称越野车追逐、碾轧藏羚羊，致使多只藏羚羊“受伤死亡”的说法，西藏森林公安局第一时间回应：森林警方找到了案发时的目击者，经初步核实，涉案人员驱赶藏羚羊进行拍照，没有进行碾轧和碰撞。

藏羚羊主要分布于中国以羌塘为中心的青藏高原地区（青海、西藏、新疆），是中国一级保护动物。目前，国内已成立羌塘、可可西里、三江源等自然保护区。■ 据《都市快报》

市场星报公益广告

文明旅游

每个人都是一道
亮丽的风景线

文明旅游行为公约

- 重安全 讲礼仪 不喧哗 杜陋习 ●
- 守良俗 明事理 爱环境 护古迹 文明行 最得体 ●

中央文明办 | 国家旅游局

市场星报 全国数字出版转型示范单位