

网友：提防节后综合征 支招：摆正心态是关键

2月14日，春节过后的首个工作日，不少网友还没摆好心态就已经进入工作状态。打开朋友圈，对于工作的茫然，对于生活的不适接踵而至：“节后综合征，没劲，乏力，嗜睡，不想上班”、“上班第一天！昏昏欲睡！昨天睡得挺早的呀！哎呀！这节后综合征也太厉害了吧”、“综合征恐已得，孤独爆棚”……其实，春节假期结束就是繁忙的工作，面对这种比较突然的生活大转折，节后综合征患者最受不了的莫过于心绪还沉醉在假期相聚的快乐中，或者仍然在旅行的美景中怀念流连，而身体却要在一大堆工作任务的办公桌前继续奋斗了。睡眠失调、注意力不集中、大脑混乱、记忆力下降的“剧目”开始上演。

亦乐乎，倒也感觉挺好。平时习惯了快节奏的工作和生活，突然停下来无所事事，反而不知道该怎么才好。可是假期结束，才发现生活更加不适应。”白领网友“喵小猫”通过南阳网微信平台后台留言到。

“有这样的感觉，假期每天能够睡到自然醒，是多少上班族最幸福的感受。假期因为没有早起要求，又常有聚会和娱乐，睡觉时间很容易超过12点，但因为早上可以睡懒觉，人们还是乐此不疲。一旦假期结束，又要朝九晚五，早起就成了最大烦恼。”互动活动中，网友“转角遇见爱”也在36行南阳社区论坛中发帖道。

“孤独感觉爆棚，全然没有上班时的朝气。段子上把这叫做节后‘上班恐惧症’。”还有网友戏谑附和。

专家支招：逐步收心最关键

“长假玩乐过度，打乱了人体正常的生物钟，造成植物神经系统紊乱，结果‘睡眠紊乱’就会找上门，对此，同事们可以通过休息或给身体补充营养得到改变，做到早睡早起，起居有序。”医生网友“医者仁心”在朋友圈中劝慰大家。此外，他还指出：

“假期之后，要将节日期间还没有处理完的事情，用最简捷的方式尽快了结，不要拖拖拉拉，再让它们牵扯自己的精力。另外，同事们可以自我调节，或者向朋友或者亲人寻求帮助，通过向别人倾诉调整心理，释放压力。”

对于转变生活习惯，他建议：“如果假期刚结束时做不到早睡，下午感觉特别疲劳，如果不需要照

顾家人的话，建议在下班之后先不要吃饭，而是赶紧找个地方躺下休息半小时。上班近的家休息，上班远的可以在办公室或按摩店等地方休息。等休息下精神充足之后，少量吃一点容易消化的食物，晚上再吃点健身，感觉会很愉快。然后晚上11点前休息，第二天起床时就能恢复精神抖擞的状态。”

(冯长顺)



网友抱怨：节后“症状”很明显

“没有懒觉睡了、没有红包抢了……才发现原来假期已经过去了。”连日来，微信和QQ朋友圈中不少网友借此编出段子，戏谑假期过后的各种不适应。“平时腿上好像上了‘发条’，一天到晚忙得不

拍客贴图

光影中国网2期月赛作品选登

为弘扬中华民族传统文化，用镜头发现中国年(即“春节”)特有的民俗风情，营造热烈的春节气氛，通过精彩有趣的摄影作品来感受不一样的年味，光影中国网2016年第2期月赛主题为“年味”，欢迎光影中国网广大影友们在春节里拿起相机，用镜头记录你身边的年味，定格时代的精彩！

本期月赛主题要求：以摄影独特的艺术表现方式，紧扣“年味”这一主题，拍摄题材不限，创作形式、风格手法不限，参赛作品内容健康向上。

本期《拍客贴图》辑取了其中的优秀片段，予以集中展示，通过光影魅力，以读诸者。

(张志)



图① 姥姥门口唱大戏
网友“云霏儿”摄

图② 民俗文化
网友“梦幻水晶”摄

图③ 小狮子
网友“云溪居士”摄



网友聚焦

集纳教育信息 免费加盟入驻

培训宝汇集我市各类教育培训信息

找培训，就上培训宝。培训宝是由南阳网主管主办的手机互联网平台，旨在创办南阳市最具活力、内容质量最好的教育培训网站。同时，在手机互联网平台的基础上，南阳网倾心打造推出了培训宝（http://px.01ny.cn），为更多的培训机构、培训学校提供了展示、品牌宣传推广的平台，搭建了家长与学校沟通的桥梁，为广大学生和家提供全面、专业的教育信息，满足各类教育需求。

微信用户可关注“南阳教育在线”微信公众号（nyjy2015），点击下方“找培训”即可。培训宝

与南阳教育网相辅相成，优势互补，实现了手机互联网平台与电脑互联网平台的同步、同频，极大地方便了教育培训机构的教育信息发布，拓宽了教育信息的传播渠道，使广大师生更加及时了解到更多更详细的教育信息。

现已有南阳宏志高考文化课冲刺学校、特尔教育、正田书法、树人艾米丽教育、七田阳光全脑教育、东方童民族艺术教育、财税职业培训学校、未来之星教育、博文教育、明星教育、超博教育、英姿·迈克舞校、中州技校、天天向上教育、春雨拉丁舞、优胜教育青少年派、纓姿国际舞校、马承

英语、聚能教育、爱乐钢琴、金拇指家政培训、曼特尔国际教育等200余家教育培训机构加盟入驻。该平台将为各类需求者提供教育培训的择校指南，为教育培训机构提供形象设计、招生服务、师资宣传、品牌推广，建立招生信息平台等一站式服务。

如果您是正规优秀的南阳培训学校，诚邀您加入我们，一起为学员们服务！更多南阳教育、培训、招生信息，敬请关注培训宝！

(张峰 张志)

地址：南阳市七一一路183-1号
南阳报业传媒集团3号楼4楼南阳网科教部

电话：0377—63130370
15539961302
邮箱：420247782@qq.com
QQ：4202447782



详情请扫描上方二维码

网友聚焦

光影月赛 评选揭晓

光影中国网第1期月赛和“大河人家杯”1月高端月赛均已圆满结束，经网友投票和专家评选，获奖名单已揭晓。

光影中国网第1期月赛以“春运”为主题，评选结果如下：

一等奖：“君君明”的《上岗之前》；

二等奖：“日暮苍山”的《风雪回家路》、“云霏儿”的《回家》；

三等奖：“维生素”的《期待》、“古兰”的《回家真好》、“图说中国”的《老吴镜头下2016年郑州火车站春运(第一天)组照》、“戈子”的《长途大巴》、“小马奔腾”的《回家》；

优秀奖11个。

“大河人家杯”1月高端月赛以“夜景摄影”为主题，评定结果如下：

一等奖：“裕州霞客”的《佛光普照七峰山》；

二等奖：“珠穆朗玛”的《沱江夜色》、“摄其精华”的《菩提树下》；

三等奖：“红山可人”的《乌镇夜色》、“快乐光影”的《卧龙欲飞》、“大海小溪”的《陆家嘴夜色》、“无形水”的《璀璨郑东》、“红山清风”的《凤凰夜曲》；

优秀奖10个。

欢迎大家踊跃投稿。摄影投稿请发至光影中国网“影赛园地”板块相应月赛栏目内。

(张景)

网址：sy.01ny.cn

普及健康理念 推广防病知识

南阳网“名医访谈”走进市中医院

近日，南阳网“名医访谈”栏目组走进市中医院外三科，倾听徐运来主任讲解如何预防和治疗甲状腺。甲状腺疾病又叫甲状腺肿瘤，是颈部常见的肿瘤，俗语“大脖子”病，一般是因为饮食中缺少碘所致。但近年来由于环境因素，甲状腺疾病的发生又有了新变化。

徐运来说，甲状腺疾病的发病机制尚不明确。早些年甲状腺疾病主要是饮食中缺乏碘，与地域性有关。但近年来由于环境因素的变化，甲状腺疾病又有了新的发病因素。目前已查明，头颈部的放射是甲状腺的重要致病因素。另外，雌激素也可影响甲状腺的生长，主要是通过促使垂体释放激素而作用于甲状腺，这就是为何女性易得甲状腺疾病。

徐运来提醒大家，甲状腺疾病早期主要表现并不明显，主要是下巴下面摸着有肿块。发现甲状腺病变的最有效方法就是彩超，如有感觉颈部有不适或肿块时要及早检

查。最后，徐运来说，甲状腺虽然有良好的恶性之分，但并不可怕，只要早发现，早治疗，就会得到有效治疗和控制。患者可适当控制富碘食物，避免过度疲劳和过量饮酒等。重视甲状腺检查，包括影像学检查和甲状腺功能检查，若发现异常需及时就诊。徐运来特意给大家提供咨询电话13937731226，大家可以随时向他咨询有关甲状腺疾病的各种问题。

(冯长顺)



详情请扫描上方二维码

网言网语

小事见文明，才更应点赞

□胡勇俊

记得一次与朋友吃早餐，发现他将用过的餐巾纸整齐叠放在口袋里。对于我的发问，朋友惭愧地说：“过去用过的餐巾纸随手一扔，养成了习惯。有一次看到一个小学生跑得很远，把废旧的餐巾纸扔到了垃圾桶，看后很有感触，感觉自己不自觉，就成了不文明的生人，羞愧于生活在这座文明城市”。

我为朋友的这种改变点个赞，更为城市里那些自觉践行文明、又在传播文明的居民而骄傲。他们不仅是城市文明的创造者，更是城市文明的维护者、文明创建的“形象大使”。

的确，文明“感染”，就在于我们的一言一行之间。很多人正是看过别人在公交车上一次次为他人让座，自己就学会了主动让座；同样，当你身边的人，都像文明“小袋鼠”一样，自己的垃圾自己带走、不再乱扔垃圾时，你也可能慢慢地成为这样的文明“小袋鼠”。

现在的居民，虽说文明意识都很高，都能够自觉地践行文明、恪守文明、维护文明，但是一些污言秽语、随手丢垃圾、随地吐痰、随意摆摊、在公共场所大声说话、吸烟等不文明陋习依然还未根治。

今年，是南阳争取“双创”的攻坚拔寨的决战之年，作为老百姓，更应充分运用好“双创”这一载体和抓手，起点要高、行动要快，乘胜前进、决战决胜，进一步优环境、促发展、惠民生、树形象。整治不文明行为最大的成效莫过于培养居民的自觉文明意识。当更多的居民自觉地做到不说脏话、不乱扔垃圾、不随地吐痰、不随手乱扔垃圾、不在公共场所抽烟等，从身边的小事做起时，自然也可以带动更多的人改变陋习。其实，用文明的影响力，用这种正能量相互传播、传递，形成更多的文明形象大使，营造争做“文明小袋鼠”的氛围，才是文明建设的终极效果。

看看你被这些谣言骗了多久

随着互联网的迅猛发展，网络已成为人们学习办公、交友联络、表达感情的重要工具。生活中、工作中……网络谣言无处不在，如影随形。今天，编者辑取了部分生活中常见的流言，供网友们甄别取用——

1.维生素C可以治疗和预防感冒

真相：健康栏目的专家们会特别强调要补充高剂量维生素C，因为高剂量维生素C片有着预防和辅助治疗感冒的作用。

真相：没有任何现代医学研究证明维生素C可以预防和减轻感冒，这只是上世纪早期维生素C刚被分离纯化之后诞生的诸多神话之一。

2.酸性体质是百病之源

谣言：人体体液的pH值处于7.35-7.45的弱碱状态是最健康的，但大多数人由于生活习惯及环境的影响，体液pH值都在7.35以下，他们的身体处于健康和疾病之间的亚健康状态，这些人就是酸性体质者。

真相：“酸性体质”只是一个“伪概念”。人体的不同体液pH值也有所不同，比如胃液就是强酸性的。正常情况下血液的pH值在7.35-7.45之间。酸中毒和碱中毒都是必须接受专业治疗的严重疾病。短期内的特定食物不可能改变正常人血液的酸碱度。

3.猕猴桃“鸭嘴”只因用了大量激素

谣言：不要挑选“鸭嘴”猕猴桃。因为，“鸭嘴”猕猴桃是使用了大量激素，“尖嘴”猕猴桃是少用或不使用激素的。

真相：猕猴桃是尖嘴还是鸭嘴，取决于果实生长而成的外形（即截面是圆的还是椭圆形的），而膨大剂造成的是整个果的增大，和果实的扁圆关系不大，因此用尖嘴和鸭嘴辨别是否使用了膨大剂并不靠谱。

(以上摘自网络)

网络辟谣