

开车开得浑身僵硬 刷屏刷得手指抖动 专家建议——

小心！节后综合征别变成“恐惧症”

明天你起得来吗？明天你上班时会精神饱满吗？明天你能适应开始拥堵的交通和单位食堂并不可口的午餐吗？……这些或许正让许多上班族纠结不已。而在专家眼里，更应警惕和调适的，是如何防治节后综合征演变成节后“恐惧症”。

放假7天
生物钟完全乱了

所谓节后综合征的问题近年来一直伴随着生活在高速运转的社会生活中的人们。经常的症状包括：不适应上班时间，早上起不来晚上睡不着，上班时间打不起精神、犯困，无法提高工作效率等等。这几天已有网友在微博

上诉说着自己的“心病”。网友 Ray 说：“吃了一个礼拜的肉，喝了一礼拜的酒，牙床肿，喉咙痛。”网友小 R 仔说：“春节就是吃喝拉撒睡、走亲戚、煲电视剧煲电影，每天玩到凌晨两三点，睡到午后自然醒，生物钟完全混乱了。”

有的网友晒出了与以往节后综合征有所不同的新“症状”。比如，赵先生昨晚开车从老家河南回沪，在近10个小时的旅程中，由于一直保持着一个固定的驾驶姿势，一回到家中便感觉浑身酸痛，特别是腰部和颈部很难自如转动，连走路的姿势也十分僵硬。他担心明天还能不能应付得了长时间的坐班。

又比如，一名叫“燕南飞”的网友

说，这几天患上了“手机刷屏依赖症”。从小年夜放假开始，除了睡觉，几乎都是在发短信、微信中度过的，刷屏成了假日生活的最主要内容。而低头触屏的姿势，不仅脖子疼、眼睛酸，手指也在不停地抖动。更要命的是，现在连上个厕所的几分钟时间都会离不开手机。自己是做财务柜面工作的，真担心明天工作时还能不能专心。

上班7天
综合征雪上加霜

更让一些上班族恐惧的，是从明天开始的“7连班”，整整一周的连续工作，会让患有节后综合征的人更加感觉雪上加霜。

在上海市心理咨询行业协会会长王裕如教授看来，上班族还要警惕的一个“后节日”现象便是“沉默症”。有些人由于春节交友聚会太过密集，心理、身体都处于极度疲惫状态，一旦转入上班后，有人就懒于开口说话。“这是因为他们在角色转换后自我调节机

制开始启动了，大脑和身体自动放松。”但王教授说，家人如果一旦发现一个人不爱说话，对工作也提不起精神来，并伴有胃口不好甚至失眠等情况，就要特别留心，这可能是抑郁症的前兆，应及时进行心理干预。

本报记者 王蔚

“小贴士”调适综合征

- 调整好生物钟，减少应酬、减少饮酒、按时睡觉。
- 不妨将节后第一个工作日的整块工作切成几个小段，每隔一两小时就起身做做工间操。
- 不妨尝试多走路。比如坐公交上班的，可以提早一站下车，步行一段路。一来把自己从春节的久坐玩牌中调整过来，二来也能利用走路放松身心。

节后旅游报价大幅跳水

部分线路降价六成 市民出游意愿强烈

本报讯（记者 沈敏岚）今天是春节假期的最后一天，外出度假过年的市民纷纷返回上海，而各大旅行社也纷纷下调旅游报价，有闲、退休一族忙着“错峰出游”，捡难得的出游便宜。来自携程旅游和各大旅行社的信息显示，节后团队游、自由行等旅游线路报价均大幅跳水，降幅最高达六成，各种优惠促销活动纷纷面市，尤其是海岛游降幅最显著。市民出游意愿依然强烈，多个出境旅游线路报名已经到了三月份。

春节期间火爆的海岛游节后跳水最明显，针对节后淡季的促销线路受欢迎。比如，入住五星豪华酒店的三亚5日自由行（1晚住宿起），春节高峰期间起价5000元以上，节后下降到1800元起，降幅达六成以上。上海直飞毛里求斯开通后人气火爆，已经预订到3月份，8日自由行起价从春节期间的近2万元下降到不到1万元，部分产品两人同行享一人全程免单。

澳大利亚线路节后价格比春节下降20%-40%。美国游节后机票、地接价格明显回落，大部分线路的降幅都在3000元以上，2、3月份产品预订达五成以上。欧洲游节后产品价格相对春节有约10%的降幅。

港澳游节后相比平时有近400元左右的降幅，相比春节有50%以上的降幅。3、4月春游赏花季是赴台旅游最适合的季节，价格相比春节黄金周普遍下调30%以上，部分产品甚至达到50%，上海出发个人游产品起价下降到2100元起。

首波返程客流高峰如约而至

铁路到达旅客今超28万人次 长途南站客流突破4万人



■ 今天上午9时，上海火车站旅客通道内熙熙攘攘，“候鸟”们也跟着父母回到了上海 见习记者 陈梦泽 摄

本报讯（记者 金志刚）今天是春节长假的最后一天，铁路、公路迎来首波返程客流高峰，预计返程客流高峰将一直持续至2月24日前后。

铁路
增开临客列车运送旅客

随着春节假期结束，部分探亲

客、务工和学生开始踏上返程旅途。据统计，2月12日、13日两天上海铁路局日发送旅客均已超过了80万人，昨天更是发送旅客约100万人次，今天发送量有望超过100万人次。

由于今年春运比去年迟了近20天时间，因此上海铁路局节后学

生流、务工流、商务流和探亲流将高度集中，形成多流叠加的态势。

在上海地区，昨天三大火车站客流平稳，发送旅客15.28万人次。今天上班族的集中返程使到达客流高涨，今日到达客流可能超过28.7万人次。为应对返程客流，铁路部门增开了临客列车，上海三大火车

站及时开足出站闸机方便旅客快速出站。

公路
半分钟一辆大巴抵沪

公路长途客运从昨天开始的连续3天是第一波返程高峰，从苏浙皖、江西、福建等地开来的长途车几乎车车满员。第二波返程高峰将出现在正月十五前后，以民工流和学生流为主。

据上海长途南站介绍，这两天的返程高峰时段，集中在上午10时至12时和下午2时至晚上7时这两个时间段。极端高峰时，平均每半分钟就有一辆大巴进站下客。昨天到达长途南站的旅客超过3.5万人，今天将突破4万人，长途南站增加了应急出站通道，并增派了一倍的工作人员，及时疏导到达旅客。

长途南站出发旅客较平时也有近三成的涨幅，主要是来自云贵川、湖南、湖北等地的外来务工人员。他们乘坐火车到达铁路南站，再转乘长途汽车前往昆山、苏州、太仓、张家港、南通等地。为了确保这些旅客及时中转，长途南站每天准备50辆次的加班运力，根据火车到达的时间合理安排，保证他们随到随走。

公交轨交出租联手疏导回沪大客流

衔接，重点解决夜间抵达上海旅客的出行。

针对务工流、探亲流、旅游流三流相遇，客流相对集中的特点，本市交通行业积极应对，28条春运专线

全部上马；同时，在确保夜宵线班次营运的同时，另外准备了机动车，以及及时疏运大客流，做到早高峰的市民乘车不受影响。在三大火车站、两大机场，本市加大了出租车站点的

调度管理，确保抵达旅客能有序乘坐出租车；轨道交通1号线实施了临时开行“双头班车”计划，地铁上海火车站站提前开站时间，让等候的旅客进站避寒。

文化唱戏 阿拉“举手”搭台

（上接第1版）

俞素琴表示，从“荷花杯”出发，使“文广演艺”联手长宁区成为市民文化节舞蹈大赛的“举办主体”具备了可行性。而“文广演艺”本身还具有演出策划、经营管理方面的优势，比一般机构更为专业，可让大众文化活动少走弯路，节约成本。

东方绿舟
“我们时刻准备着”

东方绿舟是一个集拓展培训、青少年社会实践、团队活动以及休闲娱

乐为一体的大型公园，而非专业的文化单位，也没有现成的能够直接纳入市民文化节的项目。但是，基于广阔的场地资源和广泛的受众基础，东方绿舟成为第一个到市群艺馆“举手”参与首届上海市市民文化节的单位。

据东方绿舟副总江上寅介绍，作为国家教育部挂牌的国际青少年活动中心，每年会有几十万青少年到东方绿舟来学习、游玩。最基础的队伍，

就是本市18个区县所有高中生里的一届学生约10余万人，会到这里来度过寓教于乐的一周。

此外，每年暑假会有一两万外国师生前来参观度假。还有本市各个学校自己组织的夏令营、秋令营等。这里还是华东地区最大的企业拓展培训基地，本身拥有40余名专业的培训师。东方绿舟自身还开发了聚焦于亲子游、同学游、休闲游的

大批散客。

有了来来往往的游客，策划有主题、有吸引力的活动也成为东方绿舟的强项。除了“18岁成人仪式”、“3月植树节”等一批按季节规划的公益性活动之外，今年还有“留动中国”全国留学生5项体育文化大赛、古今中外名人汉白玉雕塑展等新推活动。场地，更是容纳大批游客、举办大型活动的基础。

东方绿舟占地面积5600亩，水上活动面积2000亩，既有浩渺的水域也有苍翠的植被，还有仿真航母、月亮湾、地球村等主题区域……对于参与市民文化节，江上寅引用少先队歌来表态：“我们时刻准备着”。同时，他也不忘表示感激：“市民文化节为我们打开了一扇窗。”

市群艺馆长萧烨燊则表示：“其实，我们是为彼此都打开了一扇窗，有时候甚至是一扇门。推开门后发现，更有好多条通道，条条通往市民艺术节。”