

截至2月18日

# 全市春运客运量达 566.41 万人次

□记者 王永剑 通讯员 张亚东

本报讯 2月19日，记者从市交通运输局获悉，截至2月18日，全市春运累计客运量达566.41万人次。

春节假期结束，春运返程高峰仍在延续。2月19日，我市火车站、高铁站、汽车中心站等单位的候车大厅人流熙攘，交通服务人员坚守岗位，为来往旅客服务。

市交通运输局负责人说，1月26日春运开始后，该局为春运保驾护航，保障我市春运安全有序。由24家成员单位协同参与的春运工作专班，各司其职、协同发力，持续创新优化综合运输服务保障工作，引导群众错峰出行。截至目前，我市未发生因运力保障不足出现旅客滞留问题。

春运期间，市交通运输部门在高速公路收费站、火车站、高铁站等重点部位设立执勤点，加强与属地政府、公安交警等部门配合，积极开展交通执法、应急保通、路警联勤等工作，确保道路安全畅通。市交通运输部门全面统筹安排执法力量，采取定点检查、流动巡查等方式，严肃查处“三超一疲劳”等各类违法行为。

截至2月18日，全市累计客运量达566.41万人次。其中：普通铁路客运量11.13万人次，同比增长65%；高速铁路客运量52.24万人次，同比增长64.17%；道路客运量189.55万人次，同比增长138%；水路客运量13.29万人次，同比增长4.28%；出租汽车（含网约车）客运量119.53万人次，同比增长21%；城市公交客运量180.67万人次，同比增长102.32%。②22

## 动物园里快乐多



近日，游客在周口市野生动物世界观看巡游节目。春节期间，周口市野生动物世界在鸽子广场、游乐广场推出竹竿舞、舞龙舞狮和狂欢巡游节目，为游客带来欢乐与惊喜。  
记者 梁照曾 摄

## 年味书香两相宜



近日，小朋友与家长在参加周口市图书馆“民俗文化过新年”亲子手工制作活动。春节期间，周口市图书馆通过线上线下相结合的方式推出丰富多彩的阅读推广活动，让读者在品读书香、增长知识的过程中感受别样的年味。  
记者 黄佳 摄

## “节后综合征”来袭 收拾好身心再出发

□记者 苑美丽

2月18日，甲辰龙年正月初九，是春节假期结束后的首个工作日。大家在互相祝愿、准备进入工作状态的同时，不少人出现失眠、注意力涣散、食欲不振的情况，大脑好似“宕机”，这很可能是患上了“节后综合征”。如何应对这一“富贵病”？记者走访了市民及周口市第六人民医院精神疾病有关医生，了解“节后综合征”主要症状及缓解方式。

市民丁芳在中心城区工农路经营一家烩面馆，讲述起新年后的开工状态，她只打哈欠。“假期这几天，我主要是陪孩子、睡懒觉、刷手机、逛大街，身心完全放松。这一开门营业，我感觉既有压力又犯困。”丁芳说，开工前一天她怎么都睡不着，总感觉腹胀不舒服，

早上起来后脑子昏昏沉沉，面对顾客也没有精神。

市民武梦平是一名物业管家，记者见到她时，她正在给小区业主发放开工早餐。谈及开工情况，她表示稍有精神压力。“春节假期和家人在一起吃团圆饭、看电影、逛庙会，整个节日过得喜庆又热闹。”武梦平说，春节假期结束后，想要迅速进入工作状态，并不容易。

周口市第六人民医院医务部主任、周口市医学会精神疾病分会主任委员王建刚建议，面对“节后综合征”，大家要学会自我调节。首先要调整好生物钟，早睡早起，按时作息，尽快使生物钟恢复正常；其次要清淡饮食，多做运动，减轻肠胃负担；最后要及时调整情绪与心态，不急不躁，使自己心情平静、放松，以乐观心态面对工作和生活。②22

## 从“朋友圈”里看周口“过新年”

□杜林波

看大戏、忙健身、坚守岗位……传统与现代交织、休闲与奋进相融，在微信“朋友圈”日益普及的当下，记者从中管窥到多姿多彩的周口新年新风尚。

春节期间，在周口首届“三川十馆·春会”活动现场，非遗展示、文艺演出、儿童游乐……人山人海，到处都是一片喜气洋洋的景象，大家共庆红红火火的龙年春节。一位微友发“朋友圈”说：“现在过年真热闹，儿时的感觉又回来了。”

除传统年俗文化之外，春会还有古风真人NPC，邀请游客玩飞花令、接诗词，一同写春联，尝试拓印、制作年画。记者在微信“朋友圈”里看到，许多朋友返乡过年，随着乡村民俗文化的振兴，不少优秀的传统习俗被传承、发扬。

春节期间的贺岁电影在“朋友圈”也刷屏了。知名演员贾玲的贺岁电影《热辣滚烫》激发起不少微友的健身热情。一位微友发“朋友圈”说：“今天下午看完《热辣滚烫》后，贾玲就占据了整个我大脑，从此也填补了我没有女神的空缺。片中描述了很强大的生命力，也有浓郁的生活气息。只要是为了梦想的努力，每一步都算数，我们也只能活一次，那就让我们都拥有一个热辣滚烫的人生吧！”

在忙碌了一年之后，还有不少微友选择了在春节期间“放空”。“好多年没有这样，春节在家乡安安静静呆着，和亲朋好友聊聊天，轻松自在。”有的则和家人在小广场上散散步……越来越多的年轻人选择了身心愉悦的放松方式，成为新年新风尚。

周口文化底蕴悠远厚重，古老与现代相映之间，这座文韵悠远的古城，正不断挖掘历史文化的当代价值，探索优秀传统文化的现代表达……②22