



# 坚守岗位 节日里的美丽风景

本报记者 刘冬 赵丹 边艳 高凯 刘栓阳 文/图

春节长假,大街小巷为什么依然保持整洁?那是“城市美容师”环卫工人,一如既往地拿起扫把,及时清理垃圾;汽车时代,节日里道路仍拥挤,但秩序井然,那是因为交警正常上路执勤,指挥行车,疏导拥堵,排解事故;节日里,急症的病人被送到医院,得到及时救治,那是因为医护人员加强值班,全身心投入紧张工作……  
还有重点工程建设施工者,为了保质量、赶工期,节日里依然奋战在工地;餐饮、商店的营业人员,公共文体场所的工作人员,为了增添节日的活力、喜气,依然脱不下一身工作服,为公众提供尽善尽美的服务;新闻工作者在新春里走基层,访民生,品文化,记录时代前进的足迹,为受众提供精神食粮……  
节日期间,记者走近他们,倾听他们的心声,让他们说说心中的幸福是什么。



## 恭贺新年

### “游客玩开心了,我就很开心”

刘惠丽(黄帝故里景区管委会游客接待中心导游)

大年初一早上7点多,记者来到黄帝故里景区,游客接待中心的导游们已经在这里为新年的第一场拜祖仪式做准备工作,刘惠丽正在帮一名礼仪人员整理服装和发型。“惠丽姐,你歇会吧,除夕夜敬香祈福年会你忙到凌晨一点多,又一大早来这儿帮我们整这整那的,辛苦了。”“没关系的,我不辛苦。”刘惠丽笑着说。

大年初六,在黄帝故里景区记者又见到了刚刚为一个家庭团讲解完的刘惠丽。“我刚刚接待的是一个北京团,他们是在本地朋友的陪同下来故里敬香祈福的。你看见刚才那位70多岁的阿姨了吧,考虑到阿姨岁数大,我在为他们讲解的时候就以老人为中心,讲解时的步伐和语速都得放慢,尽可能让阿姨听清楚。你知道吗,阿姨对我的讲解很满意,直夸我讲得好。回程时还问我导游员的评价表呢!”刘惠丽开心地说。

刘惠丽告诉记者,他们工作人员从前年二十九一直工作到现在,中间没有休息过一天。今年黄帝故里景区的游客接待量比以前多了很多,每位导游员平均每天接待两三场,每一场都得一个多小时,但没有一个人喊苦喊累。

在这里已经工作了10个年头的刘惠丽深深地爱着自己的这份工作,看着游客们高高兴兴地来,开开心心地走,觉得自己的工作很有意义。“虽然每次讲解的内容一样,但是游客不同,我从他们身上学到的东西也很多,自己变得更有责任心了,同时觉得自己更年轻了。”

新年愿望:希望更多的海内外炎黄子孙能常回家看看。

### 盒饭断断续续吃个把小时

刘培(新郑市人民医院内科医生)

春节值班,刘培也记不清这是第几个年头了。他说,身边有很多事业成功的朋友劝他别当医生自己创业,保证三年赚到当一辈子医生的收入。但是,刘培说他舍不得医生这个职业,打算一辈子干下去。

今年春节的天气延续着“冷”的基调,弄得大家都不想从被窝里钻出来。早上6点多,刘培已经起来,洗漱后吃了点早饭,就骑车往医院赶。

和夜班同事交接的时间是早上8点,刘培提前半个钟头就做好准备工作。因

为最近几天比较冷,内科的病人特别多。拉肚子、肺炎、感冒……生各种病的都有,刘培挨个给病人看病,迅速开药,因为现在还在春节假期,很多病人都不愿意住院,大家都希望快点看好病,快点配药回家。

说到过年值班的问题时,他说:“今天的班一天一夜,明儿早上还得查房,回家基本都到中午了。”到了吃饭时间,他只能在医院的餐厅买个盒饭带回科室。病人一个接着一个,这一阵子忙碌,一直持续到下午1点半左右,刘培才有了喘口气的机会。难怪他的午饭断断续续吃了一个小时才算吃完。放在平常,一个大男人吃个盒饭,5分钟解决的事儿。

“有病人进了诊室,肚子再饿,我们肯定要放下筷子,先给病人看病,等没人的时候,趁空手随便扒两口,饭嘛不就是为填饱肚子,所以像虾和蟹这种吃起来比较麻烦的食物,我从来不吃,太浪费时间。”他笑着说。

新年愿望:希望大家都能健健康康的,我们医生自然也轻松一些。

“我点的不是酸辣锅,是麻辣锅,你们赶紧抬走,给我换麻辣锅来,不换我不付钱。”采访李文国时,他正在处理一起“纠纷”。作为饭店的领班,此类“麻烦”他已经司空见惯,累了一天,虽然心里很不舒服,他还是平息了心中的“烦躁”,换上了职业笑脸,吩咐工作人员“把酸辣锅换走,抬上客人要的麻辣锅”。

22岁的李文国是浙川人,脾气好,做事麻利的他,在火锅店工作不久,被老板赏识,当起了小领班。春节期间,店里只放了除夕一天假,他没有回家,而是去了已经移民搬迁到新郑梨河镇的李国勇家团聚。饭店大年初一开始就开门营业,作为领导,李文国“身先士卒”,每天忙出忙进,干的活最多,说的话最多。“我不能叫累,我是领班,我都叫累了,下面的工作人员就更要喊累了。”

他说,春节期间很多餐馆关门,这儿照常营业,生意很好,一天下来要接待几百位客人,看着店里生意好,他也挺高兴。

李文国说,来新郑工作时间不长,感觉新郑人的消费水平不错。这儿是中等消费水平的餐馆,一般一位客人的平均消费是三四十元,不算贵,来的客人多,回头客也多。

新年愿望:我是打工的,希望新年工资再涨点,拿的钱更多点。



春节假期,来到新华书店购买书籍的市民络绎不绝。读书充电成了新郑市民假日新选择。



小朋友敲钟十二响,祝福自己学习进步。

### 民警“皮鞋冒烟”坚守岗位

唐欲晓(公安局特警大队第一巡区区长)

“这两天天气虽然冷,但一趟巡下来皮鞋都要走得冒烟。”新郑市公安局特警大队第二巡区区长唐欲晓笑着说。为了让市民过一个安祥和的春节,全市半数民警春节期间都在坚守岗位。

元月22日晚除夕夜,“春节值班,我们都习惯了。”在特警大队值班的唐欲晓告诉记者,他当警察这么多年来,记忆中没有在家里吃过几次团圆饭,大多数时候都在单位加班。“从大年初一开始,队里75名民警除了五六名民警在岗值班,其他人全部出警巡逻,24小时不离岗。”对这种连轴转的春节加班方式,几位民警都称习惯了。

除夕是最难过的,一到晚上家里人就不停地来电话问寒问暖,不能回家陪老人,亲人吃个年夜饭心里也不好过,但是还要不停地告诉家里人,明年一定陪他们……

春节这几天,治安秩序好,队里接到的都是一些小警情,“昨天辖区有人喝醉,向我们求助;今天凌晨有两辆车蹭到了……”唐欲晓说,“虽然不能和家人团聚,不过群众看到有警察在街上巡逻,心里会感到很安全,我们苦点累点也没什么。”

新年愿望:希望市民朋友度过安全、幸福的一天。

### 感言

这个一年里最重大的传统佳节,正是万家团圆、休闲怡情的日子。然而,这个社会要正常运转,必然有一部分人放弃休假,留守工作岗位。工作者是美丽的,节日里坚守岗位最美丽。正是由于他们的任劳任怨、默默奉献,节日里的社会生活才变得和乐、宁静。“舍小家,为大家”,敬业爱岗,诸如此类的嘉言美词,就是这部分人应得的赞赏。

所有这些,看起来都很平常,对坚守岗位者来说,是应尽的职责,但对享受节日生活的人们而言,应当向那些工作者的身影投以敬意的目光。

### 回味渐逝年俗 体味不变内涵

腊月二十三辞灶,除夕守岁,正月初一磕头拜年,正月初三开井日,正月初五“破五”……这些传统的年俗,正在被人们慢慢淡忘,不少人因此感慨春节变了、年味淡了。但每到春节,人们依旧不顾旅途颠簸,“有钱没钱,回家过年”。细细体会个中滋味,原来春节那合家团圆、好友欢聚、祈福新年等传统文脉精神一直没变。

李文国是新郑的老市民了,他对小时候腊月二十三辞灶印象特别深刻。李文国说:“腊月二十三,是‘小年’,传说灶王爷这一天要升天向玉皇大帝汇报工作。在这一天一大早,爸爸便会在家中的灶台前,贴上早已‘请’好的灶王爷像,给他敬香,并在他嘴上抹上蜜,让他‘上天言好事,下界保平安’。”到了腊月二十四,人们开始打扫房子卫生,即“腊月二十四,掸尘扫房子”。按民间说法,因“尘”与“陈”谐音,新春扫尘意味着“除旧迎新”。而现在,这些年俗有的被人们简化了,有的已被人们慢慢淡忘。

“随着经济的发展和时代的变化,许多有意思的年俗都消失或改变了,这些消失或改变在所难免。”民俗学者认为,其实年俗形式一直在变,但春节这个中国最大的传统节日,之所以能传承下来,并且一直为民众所重视,是因为春节的文化精神并没有变。虽然春节习俗不断变化,但是春节作为中国宝贵的文化遗产,发挥着弘扬孝道、全民同乐、稳定社会等诸多重要功能,人们在春节中让快节奏的生活和工作压力得到一次释放,让感情得到一次沉淀和回归。近年来,虽然不少人感叹年味变淡,但每当临近过年,中国所有的城市、乡村,依旧会变成情感磁场,把出门在外的人吸引回家。火车站、汽车站的售票大厅排起的长队,候车大厅拥挤的人群,每年春运的“亿万大军”,都体现出中国的“年文化”在中国人身上不变的传承。

本报记者 赵丹 高凯

### 聚焦黄帝故里大拜年 央视除夕特别节目

元月22日(农历除夕),央视除夕特别节目《一年又一年》在中央一套和新闻频道,播放了黄帝故里景区“龙子龙孙迎龙年,黄帝故里拜祖先”活动。

大年除夕,黄帝故里景区锣鼓喧天、金龙欢腾、群狮闹春。黄帝故里群众自发聚集在一起,以意趣盎然的民间民俗文艺活动喜迎新年的到来,表达了新郑市民迎龙年、庆丰收、乐享太平盛世、喜迎美好生活的喜悦心情,并彰显了黄帝故里人民淳朴善良、勤劳祥和的民风,展现新郑文化大繁荣、人民共享文化惠民成果的盛世和谐局面。

黄帝故里——河南新郑,是中华人文始祖轩辕黄帝出生、创业、建都之地。每年大年三十,当地的老百姓、来自海外的华人、港澳台同胞纷纷从四面八方赶来,共同汇聚在黄帝故里敬香拜祖、祈福纳祥,并举行欢乐喜庆的民间文艺表演活动,这也是新郑代代相传的习俗。 本报记者 赵丹 高凯

## “六大法宝”应对节后综合征

“假期结束了,各种纠结,各种不情愿,各种舍不得,我好像患上了节假日综合征……”不知不觉中,今年春节的七天长假已经结束了,很多白领沉浸于欢乐祥和的氛围中时,却也饱受着“节后综合征”的困扰。下面提供对付“节后综合征”的“六大法宝”。

1.心理放松,轻松上班:七天长假之后,要将节日期间还没有处理完的事情,用最简单的方式尽快了结,不要拖拖拉拉,再让它们牵扯自己的精力。可写一张便签式的备忘录,将未尽事宜和上班后头几天要办的事情罗列其上,这样可做到心里踏实,一目了然。

2.深呼吸应对“上班恐惧”:上班族应尽快停止各种应酬,抓紧时间自我调节,规律睡眠、饮食,从生活上容到作息时间都做出相应的调整,静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。一旦出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态,也不要着急,白天工作的时候可以喝点茶、咖啡提神,也可以每隔几个小时进行一次慢而深的呼吸,想象好似随着吐故纳新,紧张也离开了身体;中午小憩一会儿,晚上争取早睡。

3.按摩、散步、减压对付睡眠紊乱和疲劳:长假玩乐过度,甚至通宵喝酒打牌等,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。可以通过休息或给身体补充营养得到缓解,要做到早睡早起,起居有序,要保证有足够的睡眠时间。长时间用脑,大量消耗能量导致大脑血液和氧供应不足,削弱了脑细胞的正常功能,集中表现为头昏脑胀、失眠多梦等,缓解的方式是让大脑放松休息,可轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分心、听听音乐等;心理疲乏则由过节压力感造成,应设法减轻心理压力,严重者应赶快去看心理医生。上班前要好好洗个澡,洗澡可消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。

4.适当运动对付神经性厌食:过节往往出现一天不停嘴的现象,吃多了,就容易撑着,引起神经性厌食。对患有神经性厌食的人,可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满肉肉的肠胃也歇歇;也可由旁人给予及时的开导、解释和鼓励等心理诱导;最佳的方法是参加一项自己喜欢的运动,如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态上来。

5.多交流对付游玩恐惧症:在游玩中发生环境变化,由于游玩者处于陌生、特殊或刺激的处境、物体或在与人交流时,易产生异常寻常的强烈恐惧或紧张不安,从而出现回避反应的一种精神障碍。要学会多与他人交流,把性格内向、胆小、缺乏自信、依赖性强的不良心理暴露出来,寻找症结所在,然后得到他人的说服,逐渐对事物本质有一个完整的认识。

6.想象放松对付旅途病:旅途病是指在旅行途中发生的急性短暂精神病性障碍,其临床表现主要为意识障碍、片段狂想、幻觉或行为紊乱,回家后这些感觉可能重现。如果采用一个想象放松法,会得到良好的矫正。即到一个安静的地方,闭上眼睛,想象自己坐在或躺在一个美丽的地方,开始感到放松,整个身体感到舒服,配上几次深呼吸,感到精力已注入你的身体,人就会觉得神清气爽,症状会逐步消失。 本报记者 刘冬

### 上班啦,该收心啦

乐,谋划谋划今年的美好前程,给自己一个憧憬。长假已经结束,我们该重新启程。

与浓浓的节日氛围告别,我们需要尽快收心,转入到正常的工作状态之中。一年之计在于春,一开始就准时到岗,增强效能意识,精心谋划工作,发扬龙马精神,在新的一年里开好头、起好步,这对做好全年的工作将至关重要。

新春伊始,万象更新,让我们把欢娱的喜悦深藏心间,把祝福的话语作为动力,从现在开始,各就各位,以昂扬向上的精神状态,全力以赴投入到工作中。

本报记者 刘冬

