

编者语:

无论学习、工作,还是日常生活休闲娱乐,网络早已和我们的生活密不可分。网络使我们的生活越来越便捷,但“离开”网络、外出的时间却变得越来越少。尤其各种工作和应酬仿佛没有尽头,有时忙起来,连一家人坐到一起好好吃个饭都变得很难。都说不会休息的人就不会工作,适当的放松有利于提高工作效率。不妨暂时放下手中的工作,抬头看看窗外,4月的辽源春光正好。忙碌的城市打工人,是时候带上家中困了一冬的老人和孩子,趁着春意正浓,出门放松一下心情,享受大自然馈赠的这份美好吧!

# 春光正好,一起踏青吧

## 放松心情 享受生活

年近五十的李红最近感觉自己的眼睛不太舒服,而且总是头晕迷糊,看东西也模模糊糊。丈夫看她整天不是怀疑自己颈椎有毛病,就是怀疑脑袋里长东西,拉着她去医院看医生。不过,让两人意想不到的,经过一通检查后,医生得出的诊断是——近视。

原来,由于工作原因,李红在一年多的时间里手机、电脑不离手,而且睡眠时间也非常少,导致她的视力迅速衰退。李红没想到自己年近半百的人,还没戴上老花镜就先戴上了近视镜。医生建议她要定时让眼睛休息一会儿,多看看远处放松一下,平时也尽量多出门走走,长时间的工作和缺少运动已经在损伤她的身体健康。

像李红这样的人并不在少数,平时觉得自己没事,却不想身体就是在日复一日的“应付”中一点点垮掉。尤其是高科技带来的便捷生活,让人足不出户即可知天下事,智能服务更是随时送到家。于是有些人被惯得越发不爱出门,运动量也越来越少。

## 全家出行 其乐融融

4月的辽源春风醉人,几天暖风刮过,些许绿意从树梢、草坪、池边、山野间冒出。眼看着春意迫不及待地展现,许多市民也趁着天气晴好之日,出门踏青。

在东辽县的一处采摘园里,陈阳一家正在草莓大棚里挑选着又大又红的草莓。香甜的草莓引得上幼儿园的儿子摘下后总想直接塞进嘴里,陈阳的妻子则快

速挑选出几个熟透的草莓清洗后送给八十多岁的奶奶品尝。陈阳的父母也笑着满棚子里挑草莓,欢快得就像两个大孩子。陈阳自己则推着轮椅上的奶奶,等她老人家吃完草莓后,就推她去外面的水库边上转转,看看青山绿水,也好在自家宅了一个冬天的老人好好呼吸大自然的芬芳。

## 出门转转 以解烦忧

杨广平和几个好友都是早九晚五的上班族,平日的工作虽不忙但也“绑身子”,节假日基本都用来与两边的老人团聚共享天伦之乐,难得能找出属于自己的时间。从过年到现在,哥几个就没见过面。整日坐在办公室里的杨广平眼看着窗外绿意渐浓,翻了翻日历看到最近的假期,决定约上好友一起出门转转。杨广平的邀请让同样被“闷坏了”的哥几个一拍即合,他们翻出钓具、备好鱼饵,准备一起找个山清水秀的清幽之处好好享受一下悠闲时光,在一片青山绿水中,排解平日积累的压力,

才能以更好的精神投入到工作。像杨广平哥几个一样的人还有很多,大家都是家里的顶梁柱,平日难有空闲,整日思考的也都是如何赚钱养家。但人都有累的时候,就像是一根皮筋,拉扯得越长、绷得越紧也就坏得越快。中年人大多是上有老下有小,无论面对事业还是家庭,都没有了任性的权力。面对生活压力的不断增强,最好的排解方法就是寻找适合的放松方式,爬爬山、看看水,发展一些健康的个人爱好,约几个“驴友”“钓友”一起出门转转,放松心情。

## 朋友相聚 乐趣多多

对很多打拼在外的年轻人来说,越来越便捷的工作方式并没能带来更多的休息时间,反而使工作节奏从原本的8小时奋战变成了24小时待命,也让他们很难在工作和生活中寻找平衡,当他们开始念叨着“压力大”“焦虑”“抑郁”、面对工作总是忍不住烦躁时,就是到了必须要释放压力的时候。

年轻人的焦虑,不仅会影响他们的生活状态,甚至会影响身体健康。如何释放压力、放松心情?不妨选择出门走走。今年26岁的夏雨是名医护人员,自打夏雨开始工作,就在上班、加班、值班中不停地往返于医患之间。见多了生死离别,也有过很多委屈不解,工作带给她的压力必须有一个稳定的释放渠道。在最近的一次假期,她就早早地和朋友们约好,到有山有水的小庄园里玩一天。他们要爬到山庄附近的山上挖早开的山花和野菜,或是找片有水的地方钓鱼、放风筝,再带上些方便好拿的美食,中午就在山上或是

水边野餐。等天色渐晚,就在山庄里支上烧烤架,配上小啤酒,大家一起侃侃大山,吐槽一下平日遇到的开心事儿或不开心事儿,那滋味,绝对解压。事实上,爬山、踏青都是很好的放松身心方式,通过运动消耗大量的体力,再被春风一吹,生活中的不愉快都会跟着消散。人生没有一帆风顺,重要的是要学会如何面对。如果青年人在工作、生活中遇到难题,不如也学学夏雨等人,约上三五个好友一起出门转转,山庄、烧烤、小酒,人生的乐事还有很多。

## 清明出游 祭奠英雄

虽然辽源地区已经有了春天的温暖气息,但早晨的空气仍透着几分冷意。前几天清明节,在辽源市烈士陵园,一波波的党员群众、学校师生和志愿者,还有一些普通市民纷纷前来祭扫烈士陵园,为革命先烈献上鲜花,接受爱国教育,传承革命精神。乔燕一家四口就是这些祭扫人群中的一家

人,他们带着由大朵黄色和白色菊花扎成的花束,孩子胸前佩戴着红领巾,一起来到烈士纪念碑前敬献花束。乔燕说:“我们从小听着先烈的故事长大,对他们有着深厚的感情。那时的烈士纪念碑还在龙首山,我们每次去龙山公园玩儿,都会特意去纪念碑前站一站,为烈士们献花。现在,我也要经常带孩子来,让他们牢记革命先烈的付出。

这样他们才会明白,没有革命先辈们拿生命换来的胜利,就没有我们今天的幸福生活。”像乔燕一样选择度过一个“红色”假日的家庭越来越多,家长们认为这样不仅让孩子们涨知识、接受爱国主义教育,也让孩子们更懂得感恩,更加珍惜现在的美好生活。

### 安全提醒

**注意天气变化:**有出行意愿的市民游客要密切关注文化旅游、卫生健康、气象等部门发布的旅行提示和天气信息,加强风险评估,提前做好行程规划。  
**做好疫情防控:**积极执行和配合旅游目的地管理部门、景区、旅行社等地防疫工作要求和措施,乘坐大巴出游时,全程系好安全带,佩戴口罩。  
**自觉文明出行:**树立文明出游意识,爱护生态环境,不乱扔垃圾、不践踏花草;遵守公共秩序、文明就餐、不聚集、不扎堆、不大声喧哗;公共场所自觉佩戴口罩;保护文物古迹,不乱刻乱画。  
**预防蚊虫叮咬:**踏青出游时,也要注意个人防护,最好穿长袖上衣和裤子,不要将皮肤直接裸露在外,尽量远离草丛、灌木丛等地,避免在树林和草丛中久留。裸露的皮肤喷洒驱蚊液可预防蚊虫叮咬。外出归来洗澡更衣,检查身上和

衣物上是否带有蝉虫,以防把蝉虫带回家。  
**保护生态环境:**到山林田野游玩的市民要远离野生动物,遇到受伤的动物也不要直接上手,应及时拨打报警电话,请专业人士进行救助;也不要乱挖、乱采各种菌类、野菜和野果,以防误食有毒食物;及时看护好自己的东西,做到来时一片绿野,走后不留一丝杂物,更不可在野外随意乱扔垃圾。  
**严防野外火灾:**当前正处于森林火灾易发高发期,市民出行要自觉遵守森林防火规定,不携带火种和易燃易爆物品进入林区旅游,不在林区吸烟、烧烤、野炊。  
**注意人身安全:**春季风大,带家人出游时一定要看护好孩子和老人,要远离水域、山沟等不安全环境。