

我市春节文化旅游市场平稳有序

□记者 张洪涛

本报讯 昨日，记者从市文化广电和旅游局获悉，2021 年春节假期，我市文化旅游市场运行平稳有序，全市共接待游客 79.35 万人次，旅游综合收入 9522 万元。

为丰富假日文化和旅游产品供给，满足人民群众日益增长的文化

和旅游消费需求，在做好疫情防控的前提下，我市结合艺术表演、非遗展演、文化下乡、旅游营销等方面，精心组织策划了一系列线上、线下文化旅游活动。周口野生动物世界的《金牛送福》《川剧变脸》《森林剧场》《雨林剧场》等演艺表演日均观看超万人次。项城市博物馆在线上进行了《中国传统孝道文化展览》，以传承文化、弘扬家风、践行

孝道为主题，弘扬中华民族优秀传统文化。

第 11 届“中国·淮阳非物质文化遗产展演”线上活动，以“匠心传承 云观非遗”为主题，于 2021 年 2 月 6 日开始在抖音（蓝 V 认证）、腾讯视频、快手等平台进行线上展演。周口市文化馆开展“周末剧场·云剧场”——周末公益剧场精品节目云上展播，

精心挑选周末公益剧场 13 年来贴近百姓生活、反映百姓期盼、引起百姓共鸣、记录时代变迁的佳作进行剪辑，让观众足不出户就能与文艺亲密接触。周口市博物馆开展“寻找幸运之‘牛’”活动，推出《牛转乾坤——辛丑（牛年）新春生肖文物图片联展》和《众志成城——河南省抗击新冠疫情专题实物展》。②7

梅花迎春开 游玩好去处



2 月 19 日，市民带着孩子在淮阳梅园里拍照游玩。春节假期，阳光灿烂，新落成的淮阳梅园里腊梅等花相继盛开，该园湖水澄清，大白鹅引颈高歌，还有精致的木质栈桥等，一步一景，成为市民休闲游玩的好去处，众多市民呼朋唤友选择到此游玩，假期里该园每天都迎来大批到此游玩的市民。③6

记者 侯俊豫 摄

文化添彩 扮靓新春

□记者 张洪涛 文/图

本报讯 昨日，记者从市文化广电和旅游局获悉，连日来，我市在切实做好疫情常态化防控的前提下，采取线上展播与线下场馆预约相结合的方式，充分运用新媒体平台，用“互联网+”推动线上线下联动，开展文艺演出、文化服务等一系列春节文化活动，让全市人民度过一个喜庆祥和的春节。

全民阅读绽放芬芳

春节假期，市图书馆和中心城区 8 座智慧图书馆正常开馆，广大读者到馆借阅图书、自习读书，形成了一个阅读小高峰。与此同时，市图书馆按照省文化和旅游厅统一部署，组织开展了“春满中原 老家河南”系列文化活动，共举办线下“读书沙龙”“青少年智慧空间体验互动”等活动 11 场，线上“数字阅读推广”系列活动、“畅想之星公益阅读计划”、“红色党建阅读服务在耳边”等活动 24 场。

文化活动多姿多彩

市文化馆在四楼展厅举办了摄影作品展，向留在周口过年的“家人们”全方位展示了周口的人文风貌、自然风光和建设成就等。同时，我市在春节期间组织开展了 2021 年全市文化馆联盟文艺精品展演、周末公益剧场云剧场、周口市“乡村文化合作社”云上春晚等活动，并同步开展了周口书画名家云上书画作品欣赏、春节传统文化知识竞答等线上活动，受到群众一致好评。

“云端大戏”喜迎新春

为丰富“就地过年”市民群众的文化生活，我市推出线上“欢乐过大年”优秀剧目展播活动，通过“云演出”的形式为广大市民提供公共数字文化服务，打造全新的观演模式，让群众足不出户就能与文艺亲密接触，开启一段奇妙的文化之旅。②18

周口关帝庙景区恢复开放

需要实名制电话预约进园，预约电话为：0394-6113396

□记者 杜林波

本报讯 2 月 19 日，记者从周口关帝庙景区获悉，该景区决定于 2021 年 2 月 20 日（农历大年初九）开园，但需要实名制电话预约进园，预约电话为：0394-6113396。

据介绍，根据全国文化和旅游部的文件要求，为满足春节期间群

众文化和旅游生活，经上级部门批准，周口市关帝庙景区在落实“双暂停”措施的前提下，决定于 2021 年 2 月 20 日（农历大年初九）开园。景区开园时间：上午 8:30 至下午 17:00。

双暂停措施是：暂停对外开放大殿、春秋阁、酒仙殿、财神殿、灶君殿等室内场所；暂停民间信仰集体活

动。

需要注意的是，开园后，游客需要电话预约进园，预约电话为 0394-6113396。预约成功后，现场购票、佩戴口罩、出示健康码、测量体温、登记身份证后方可入园。

特别注意的是，景区内禁止燃烧香、裱、纸等纸质祭品。②9

不想上班、慵懒倦怠……

“节后综合征”这样应对

□记者 黄佳

本报讯 春节长假结束，记者翻看微信朋友圈发现，“假期余额已没有”“慵懒倦怠、没精神”等感慨一度“霸圈”。“很多回到工作岗位的人常会提不起精神、胃口差，甚至出现睡眠紊乱、焦虑、注意力不集中等情况。”周口市第六人民医院医生理萍指出，这是典型的“节后综合征”，长假期间很多人容易忘记平时对自己的约束，改

变以前养成的良好的生活习惯，当睡眠规律、饮食规律等被打破后，就会在节后的工作和生活中出现以上种种不适或症状。

理萍说，尽管多数人的“节后综合征”会随着时间推移自动消失，但因此会影响正常的工作和生活，譬如在节后的工作中造成失误等，难免让人遗憾。所以在假期结束之前或结束之后，理应通过积极的自我调节最大限度减少“节后综合征”的发生。

“告别‘节后综合征’，首先要尽快结束假期没有规律的生活状态，避免通宵熬夜等活动，重新回到原来有规律、有节奏的生活轨道。”理萍说，除此之外还要调整饮食，从频繁的聚餐、酒席中解脱出来，饮食清淡一点，减轻肠胃负担，很多身体不适的症状也就自动消失。最后，要保持一定的运动量，通过适量的运动让身体从假期的情懒、倦怠状态中恢复过来。②18



读者在市图书馆里读书