



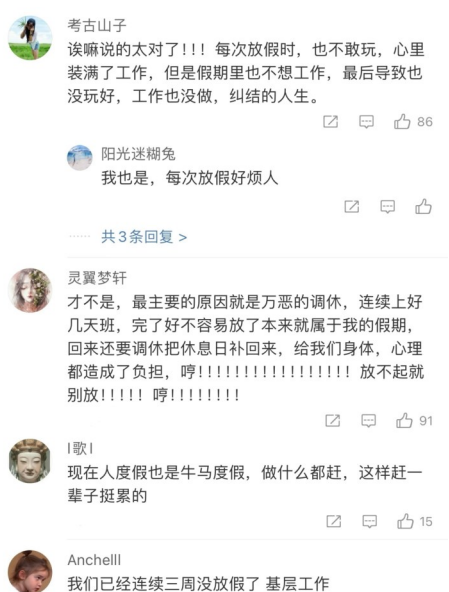
# “虚假放假”引热议，假期真的比上班还累？

株洲晚报融媒体记者/谢嘉 文/图

中秋小长假落幕，株洲市民投入忙碌的工作中。昨日，不少人工作首日就发出了这样的感叹：“这假期，过得比上班还累！”从工作电话和信息侵扰的非工作时间，到调休政策导致的节日时间缩短，再到假期中的各种“不放松”现象，一场关于“虚假假期”的讨论悄然兴起。今天，让我们走进市民的生活，听听他们的声音，探寻假期疲惫的真相。



有人渴望休息，又害怕错过工作机会。



网友热议“虚假假期”。

## 故事

### ●工作信息，假期心情的“隐形杀手”

“每次放假，我都告诉自己要好好放松，总是做不到。”80后的市场营销专员李明说，他工作性质让他即使在假期也难以完全脱离工作。“你看，这个群，这个邮件，还有这个电话，都是工作。”他指了指手机屏幕上不断弹出的红色通知。

记者注意到，李明的手机上有两个专门的工作

群，里面的消息几乎每隔十几分钟就会更新一次。“有时候，我真的很想关掉手机，可又怕错过重要的消息。”他说，这种矛盾的心理让他的假期变得异常纠结。

“我放假第二天去了一趟郊外，但心里一直想着工作，连风景都没心情欣赏。”李明无奈地

说，最后，自己只好提前结束行程，回家处理工作。

这种“虚假假期”的现象在职场中并不少见。“很多人都有类似的经历，我们渴望休息，但又害怕错过工作机会。”李明说，这种心理负担让他在假期中感到更加疲惫。

### ●调休烦恼多，超级月亮下的赶路人

中秋之夜，株洲街头，张先生抬头仰望那轮明亮的圆月，心中却涌动着复杂的情绪。作为在株打拼的外地人，他原本想与家人共赏“超级月亮”，但调休安排却让他计划泡了汤。中秋当天，他只能匆忙地加入返程的人流。

车站里，人潮熙熙攘攘，张先生背着行囊，

随着人潮移动。“每次假期都因为调休而变得索然无味。”张先生面对记者，忍不住抱怨，中秋是调休最后一天，外地上班族和学生都匆匆赶路，哪还有闲情逸致去赏月、享受团圆？

回想起前几年的中秋节，张先生和家人围坐一桌，品尝着美味的月饼，聊着家长里短，沉浸在团圆的温馨

之中。他期盼着，下一次的假期能够减少调休带来的遗憾，让他有机会真正放松，享受与家人的欢聚时光。

“这个中秋，我们本想好好庆祝一番，但最终还是成了一个‘虚假假期’。”张薇，一位会计，也向记者表达了她的困扰。她觉得，每次调休前后的加班，都让她失去了享受假期的兴致。

## 调查

### “这个假期，你真的休息了吗？”

假期本应是一段放松心情、享受生活的美好时光。不少市民却感到了一种“虚假假期”的疲惫。记者采访了多位市民，试图揭开假期休息状态的真相。“放了，又没放，但放了。”王先生是一名广告公司的创意总监，面对即将到来的项目截止日期，即便是中秋假期，他也无法完全抽身。“假期对我来说，就是换个地方工作而已。”王先生说。

张女士这个假日在神农湖畔，享受了亲子时

光。“铺上餐垫，摆满了各式各样的美食，孩子们在草地上追逐嬉戏，笑声不断。”张女士满脸幸福地告诉记者，她认为假期就应该和家人在一起，做自己喜欢的事情，这样才能真正放松下来。

并非所有人都能像张女士一样，找到属于自己的放松方式。记者采访了几位90后、00后，他们中的大多数都表示，假期虽然不用上班，却感觉更加疲惫。“宅在家里刷刷剧、玩游戏，一天下来，感觉比上班

还累。”小李是一名程序员，他无奈地表示，自己似乎陷入了“假期综合症”的怪圈。

记者进行了一项小范围的问卷调查。结果显示，超过半数的受访者表示，在假期中并未得到充分的休息和放松；近三成的受访者认为，假期中的活动安排过于紧凑或单调，导致身心俱疲；而仅有不到两成的受访者表示，自己能够充分利用假期时间，进行充电和放松。

## 声音

### “调休，想说爱你不容易”

在社交媒体上，关于“虚假放假”的讨论更是如火如荼。有人吐槽假期消费高涨，外出旅行变成了“人挤人”的噩梦；有人则晒出自己在家中的悠闲时光，倡导“宅度假”的新风尚。市民们也各抒己见。

“调休才是真正的虚假放假！”李女士是一名销售人员，中秋假期因为调休只放了一天，而且这一天还被各种家庭琐事填满，根本没有时间好好休息。“多放一天会天塌吗？为什么每次都要用周末来凑

长假，搞得人身心俱疲。”李女士的话语中透露出无奈与不解。

赵先生是一名自由职业者，他利用中秋假期进行了一场说走就走的旅行。“我觉得假期怎么过，关键在于自己。”赵先生笑着分享道，“我提前规划好了行程，享受了难得的宁静与美景。假期就是要让自己开心，何必去计较它是真是假呢？”

“出去玩价格很贵，根本没办法好好玩。”张女士是一名大学生，她原本计划利用中秋假期和室友一

正的休息。”国家二级心理咨询师叶子表示，“无论是工作、旅行还是居家休息，只要我们能够全身心投入、享受当下，就能让假期变得有意义。

叶子表示，管理心理压力也很重要。她建议市民们通过运动、冥想、瑜伽等方式释放压力，必要时可以寻求心理咨询师的帮助。“很多人假期中感到焦虑，是因为他们在放松和工作之间找不到平衡点。”

## 记者的话

中秋佳节，本是月圆人团圆的美好时刻，我却看到了不同寻常的一幕。采访中，张先生的一句“每次都是这样，调休调得一点节日的味道都没有了”，让我深刻感受到假期对于他们来说，不再是放松和享受的时刻，而是一种无形的压力。

在这个快节奏的时代，我们追求的不仅仅是物质上的富足，更需要的是精神上的满足和情感上的交流。让我们期待，未来的假期能够少一些无奈，多一些温馨，让每个人都能享受到真正的放松和团圆。

# 从《株洲方言》里了解株洲

该书成为株洲方言首部集成者

株洲晚报融媒体记者/罗玉珍 通讯员/叶梦珍



《株洲方言》书影



株洲方言调查现场(左四为第一作者陈山青教授)

牛郎约织女——后期有期。  
二郎神的慧眼——有远见。  
木匠的刨子——爱打刨(抱)不平。

藕炒黄豆子——无孔不入。  
见人先作揖——礼多人不怪。  
以上这几句歇后语是从《株洲方言》一书中摘录出来的。该书作者是陈山青教授、朱福妹副教授、王小军博士等。《株洲方言》为株洲方言语料调查实录，是株洲方言文化首部集成者，由湘潭大学出版社出版。

## 填补株洲方言研究空白

株洲为长株潭城市群中心城市之一，处新湘语核心地带。株洲方言与长沙、湘潭方言相近同，不过老派话仍具自身特色。鉴于与长沙、湘潭方言的同质性及其千丝万缕的联系，株洲话的关注度一直不是很高，迄今尚无专门的研究成果。《株洲方言》作为首部株洲方言专著，其出版填补了株洲方言研究的空白。

《株洲方言》为“中国语言资源保护工程”湖南方言调查成果之一，由教育部、国家语委项目“语保工程”、湖南省社科基金重大项目以及中国博士后科学基金面上资助一等项目共同资助。

该书系统描写了株洲方言的语音、词汇和语法

面貌，提供丰富的原始自然语料，包括长篇话语、歇后语、歌谣、花鼓戏以及故事传说等口头文化材料，所有语料均来自田野调查，均配有音频和视频，具有原创性、可听性和可视性。

严谨是该书的一个特点。据估算，1分钟的生语料要进行方言、普通话、国际音标三项转写，至少需要5个小时的时间。在整理研究过程中，陈山青教授所带领的课题组成员付出了诸多艰辛和汗水，所有语料都经过了十余遍乃至数十遍的补充调查和核对，极具严谨性。

## 陈山青：对株洲方言怀有特殊的情感

该书第一作者为陈山青，湖南汨罗人，博士毕业于中山大学，现为湘潭大学文学与新闻学院教授，博

士生导师，博士后合作导师，国家语委科研工作专家库专家，汪涵资助“響應”计划项目首席专家。

她热衷于汉语方言和语言资源保护研究，具有丰富的田野调查研究经验，现主持国家社科基金项目2项，湖南省社科基金重大、重点项目以及其他省部级项目多项，出版专著、教材等6部(含合著)，在《中国语文》《方言》《汉语学报》《语文研究》等期刊发表学术论文50余篇。

她自大学毕业后曾长期在株洲工作和生活，视株洲为第二故乡，对株洲方言也怀有一份特殊的情感，她表示：“方言是语言的活化石，也是非物质文化遗产。作为方言研究者，拿出五年时间，为第二故乡——株洲方言文化的保护传承推出一份成果，贡献一己之力，是自己最开心的事情！”

## 天元区：

# 家门口就医 让看病不再难

株洲晚报融媒体记者/谭昕吾 通讯员/李小小

“孩子个头发育挺好，请继续保持每日摄入牛奶、早睡、多运动的好习惯。”近日，学龄儿童家长邱先生带着儿子来到天元区栗雨街道社区卫生服务中心，20分钟即完成骨龄检测；家住圆方路的孙女士，生完宝宝后，在家门口的泰山街道社区卫生服务中心，完成产后康复项目……

近年来，越来越多的健康项目和优质服务，带动了天元区各基层医疗机构的人气，居民纷纷点赞：“社区医院的就医就像家里人一样，为居民健康保驾护航，让社区医院看病不再难，也帮助健康理念深入人心。”

## 知名专家定期坐诊

每周五，栗雨街道社区卫生服务中心的二楼总有居民期盼的目光，这是株洲市中心医院儿童医学中心的专家们定期坐诊的日子。

带着孩子前来看哮喘病的易女士告诉记者，以往，每月要带孩子往返奔波大医院，换乘公交、挂号排队，她说：“自从中心医院纪青主任定期来基层医院坐诊后，我们不要再跑远，在家门口就能看到株洲最好的医生，不仅为我们节省了时间与金钱，更让女儿的健康得到了持续、细致的关注与呵护。”

三门镇，是天元区距城区最远的镇。今年初，为了方便镇上居民就医，三门镇卫生院开设血液净化中心，更好地为尿毒症患者服务，提高其生活质量。截至目前，已为患者透析1800余次，其中，该卫生院新增的血透透析滤过机，因为效果优于常规透析，较其他治疗模式有很多优势，适用于心血管系统功能欠稳定的高危和老年尿毒症患者，受到老年血透患者的好评。

天元区卫健局的相关负责人表示，知名专家和医疗资源下沉，是该区医联体建设深化的重要成果。通过专家下沉、资源共享，有效推动了医疗资源的合理配置与分级诊疗制度的深入实施，这一举措不仅提升了基层医疗服务的质量，还促进了基层医务人员专业技能的飞跃。

## 服务更高效更便捷

与此同时，天元区在医疗数字化建设上也迈出了



市中心医院儿童医学中心主任医师纪青，定期坐诊栗雨街道社区卫生服务中心。 记者/谭昕吾撰

坚实的步伐。

如今，前往社区医院、乡镇卫生院看病、理疗，患者也可以直接通过手机完成预约挂号、报告查询、在线缴费、诊间支付等流程，还可通过线上进行零门槛医保报销支付。

家住美的城小区的王珺因糖尿病需要定期复诊，在天元区栗雨街道社区卫生服务中心，他的电子病历被完整保存在云端，每次就诊，医生都能迅速调取其过往病史、用药记录及检查结果。这不仅避免了纸质病历的丢失和损坏风险，还确保了医疗信息的连续性和准确性，为医生制定个性化治疗方案提供了重要依据。王珺说：“现在家门口看病的确舒服方便，门诊、西药房、收费等关键服务都在一楼大厅，看病、拿药、缴费是一站式体验，缩短了患者的等待时间。”

近年来，天元区全面启动基层卫生信息一体化建设项目，构建起集医疗、公卫、家庭医生于一体的智能医卫融合系统，实现了公卫体检数据的即时上传、患者信息的区域共享、智能辅助诊断、双向转诊以及远程心电诊断等功能，极大地提升了医疗服务效率与患者体验。

## 美达影城(9月19日)

出走的决心 9:50 11:10 16:00  
17:30 20:15  
一雪前耻 9:55 11:50 13:10 14:00  
15:20 16:10 18:20 20:30 21:45  
祝你幸福 22:40  
野孩子 10:00 11:00 12:20 13:20  
14:00 14:40 15:40 16:20 17:00  
18:00 19:20 20:20 21:00 21:40  
22:40  
全民嫌疑人 9:55 11:45 13:35  
15:25 17:15 19:10 21:05  
大场面 12:05  
异形：夺命舰 13:45 18:00 22:15

芦淞区钟鼓岭七星潮流物公园五楼(株洲书城对面)  
订票热线：28106878



## 开奖 (开奖日期:2024年9月18日)

七乐彩 2024109期  
09 12 16 18 22 28 29 20  
福彩3D 2024252期 0 8 6  
大乐透 2024109期  
12 23 26 27 28 03 11  
排列3 2024252期 7 0 0  
排列5 2024252期 7 0 0 5 2