是什么？是百分之百的投入，是百折不挠的追求，而不仅是最终的结果。  
　　也是在1988年卡尔加里冬奥会上，中国选手李琰在当时还是表演项目的短道速滑比赛中夺得一金二铜。如今，李琰率领中国短道队征战冬奥会赛场，只有17岁的李靳宇的胸前挂起了银牌，人们看到了这支不懈打拼的队伍，希望和梦想正在传承。  
　　当自由式滑雪男子空中技巧选手贾宗洋与伤痛抗争3年后再度站上冬奥会赛场，当自由式滑雪女子空中技巧选手徐梦桃3次膝伤拼过3届冬奥会依然前行，当李纯健、金坚等雪车选手首次代表中国出现在冬奥会赛场上，他们的追梦之旅，不论最终达到什么样的高度，都已收获满满。  
　　不是只有金色才能证明梦想。为梦想而奋斗的人生，都是金色的。  
　　“他们都太强了！”走下赛场，中国小将张可欣毫不掩饰对国外高手的欣赏。初登冬奥会舞台，青涩而坚定写满这个15岁女孩的脸庞。  
　　2月19日，平昌冬奥会自由式滑雪女子U型场地资格赛成为张可欣的首秀。“站上跳台特别紧张，领队告诉我要深呼吸，只想动作就可以了。”两轮比赛“打头炮”，小姑娘滑得一点不怯场，空翻转体、空中摸板……第二轮拿到81.00分，她以第八名闯入决赛。  
　　自由式滑雪U型场地在2014年索契冬奥会被列为正式比赛项目，我国2016年4月才组建队伍，靠积分拿到平昌冬奥会入场券令人惊喜。因为年轻，她们奋力扬起翅膀，寻找属于自己的那片天空。  
　　只练了4年滑雪的张可欣最开始练的是高山项目，后来转到U型场地。身上带着“初生牛犊”的劲头，她将扮演黑马变成拿手戏。本赛季，她在世界杯中国站比赛中一举夺冠，被誉为希望之星。“飞在空中做自己想做的动作，很酷！”小姑娘很享受冬奥会的时光。  
　　与张可欣并肩作战的还有吴梦和柴洪，尽管两人没能晋级，但收获都不小。“我们打了5站世界杯才站在这里，特别自豪。”吴梦是此次中国代表团中年纪最小的队员，而18岁的柴洪受膝伤影响，对自己的发挥不太满意，但想到2022年又干劲十足。  
　　在冬奥会雪车赛场，年轻则意味着无所畏惧、敢于挑战。最高时速达到150公里的冰轨上，稍有闪失就会出现意外，但中国小伙们明白，“最初的时候，必须有一群人去冒风险。”  
　　19日晚，平昌冬奥会男子双人雪车比赛展开第三轮角逐。发令信号响起，李纯键/王思栋一起助跑，依次迅速钻入车内，印着五星红旗图案的红色雪车犹如出膛炮弹。随后，金坚/史昊也登场完赛。尽管这两对中国组合最终未能闯入奖牌轮，但这支建队仅两年的新军，已然向世界展示了“中国速度”。  
　　“紧张、刺激，又很兴奋。”完成“处子秀”后，队员们说。雪车之于中国，曾是如此陌生。这些从田径、重竞技等跨项而来的年轻人从零基础起步，争分夺秒刻苦训练，只为早日跨过与欧美雪车相差几十年的发展“鸿沟”。而今站在最高水平的冬奥会舞台，他们收获了信心，也看清了差距。“舵手操控上还欠缺，对雪车和赛道的感觉不够，有时离心力掌握不足，毕竟我们从事项目的时间太短了。”虽然短板不少，但金坚相信，脚踏实地走好每一步，追赶强手并不是天方夜谭。  
　　“我们建队的目标，就是为了2022年。”队员们牢记着这句话，也肩负着一份特殊的责任和梦想。“平昌冬奥会只是迈出第一步，下个赛季我们要用表现告诉世界，中国雪车来了！”李纯键信心满满。  
　　西班牙  
　　“迎春犬”穿越贺岁  
　　本报驻西班牙记者  王  迪  
　　九州日月开春景，四海笙歌颂狗年。春节的氛围也延伸到了万里之外的西班牙。在西班牙首都马德里，市中心重要街道的路灯都挂上了喜迎春节的海报。海报上的主人公是一只呆萌的“迎春犬”，表情像是一只来自中国上古的神犬穿越到马德里而惊呆了的神态。这是西班牙著名插画师胡安·卡洛斯·巴斯第三次为中国春节特别设计吉祥物形象。如今，农历新年的西班牙版生肖画长啥样，已经成为旅西华人和当地西班牙友人每年贺岁的共同期待。  
　　不久前，来到西班牙访问的中国文化部部长雒树刚在马德里中国文化中心为2018年全球“欢乐春节”系列活动启动仪式剪彩，当天开幕的“湖湘风华·湖南文化创意展”也为今年西班牙“欢乐春节”活动拉开序幕。出席活动的西班牙教育大臣门德斯·德维戈对展览表示高度赞赏，认为展览既反映了中国传统文化的历史底蕴，也展示了当代中国文化创意产业的勃勃生机。今年，“欢乐春节”继续在全球129个国家和地区的400余座城市传递中国文化和友谊，开展专场演出、文博展览、民俗展演、影视播放、主题庙会、文化论坛等30多种类型的近2000项文化活动，同全球各地人民共庆中国佳节。  
　　德维戈对本报记者表示，每当马德里的街道挂上“欢乐春节”的彩旗时，他们就知道中国春节要来了。近年来，西班牙与中国在文化方面的合作取得了巨大发展，每年西班牙人都与中国共度春节，“欢乐春节”已发展成为西中同乐、广为人知的重大活动。  
　　正月前后，马德里中国文化中心与西班牙广场、侨胞聚居区乌塞拉区一同成为“欢乐春节”的活动主场。中国新年音乐会、中华美食节、厨艺大师班、“中国风格艺术设计展”、“走进中心过大年”春节文化日、中国电影周等活动陆续在马德里中国文化中心展开，陪伴广大侨胞和当地民众共同度过一个祥和欢乐、喜庆热闹的中国年。  
　　西班牙友人哈维尔因喜爱中餐而迷上了中国文化，在去年春节举行的西班牙“成都周”活动中，他品尝到了最正宗的川菜，还特意在假期选择去中国旅行，也从此成为马德里中国文化中心的常客。今年，哈维尔早早就打听到农历春节的日期，并拿到了中华美食节的宣传手册。哈维尔说：“我生长在马德里，但以前并未走进过马德里中国文化中心。当我走进这里时，仿佛打开了一个新的世界——偌大的中国、丰富的中国文化都能在此遇见。春节期间的文化中心，让我身临其境体会到了中国人的过年氛围，这让我对中国越来越心生向往。”  
　　中国驻西班牙大使馆文化参赞刘雯秋表示，我们希望通过“欢乐春节”系列活动，让当地民众从不同角度了解真实的中国和中国文化。例如，推出中华美食节活动是为了提升中餐在海外的形象，中餐不仅仅是春卷、炒饭；“中国风格艺术设计展”能够让当地民众了解中国在设计创新领域的高速发展；中国新年音乐会则带来一场中华民乐和西洋乐结合的盛宴，西班牙国家电视台还会对在西班牙国家音乐厅演出的场次进行转播，希望能在当地形成一到春节就要听一场中国新年音乐会的惯例。  
　　今年的“欢乐春节”活动延续了往年与当地慈善机构联合开展公益活动的做法，将部分销售收入捐赠给无国界消防员联盟，用以帮助遭受灾害的人民获得迫切所需的救援和支持，也为年轻一代的华人树立爱心奉献的典范。  
　　  
　　墨西哥  
　　来中国大家庭过年  
　　本报驻墨西哥记者  王骁波  
　　2月6日，“走进中心过大年”活动在墨西哥中国文化中心举办。文化中心内张灯结彩，装点着红灯笼、中国结、对鱼等挂饰，春节气氛浓郁。  
　　中国特色的舞狮、腰鼓、孔雀舞、二胡、古筝、扇子舞演出和墨西哥“国粹”玛利亚奇乐队的表演相得益彰，现场欢声笑语、掌声不断，到场的中墨嘉宾都感受到了浓浓的年味。许多节目都是中墨演员联袂上演，这也将中墨人民一同过大年的初衷体现得淋漓尽致。当天先后两次登台、用二胡演奏了《茉莉花》和《赛马》的是个地地道道的墨西哥人——罗伯托·阿吉拉。5年前曾在中国南京师范大学学习交流过一年的罗伯托告诉本报记者，他愿意给墨西哥人介绍中国的传统乐器、传统音乐和传统文化，让墨西哥人更加了解中国音乐，让中墨两国人民的心走得更近。  
　　“中国的传统文化令我着迷”，墨方嘉宾坎普斯对中国传统乐器演奏和舞蹈赞不绝口。罗兰多也是中国文化的粉丝，一直关注中国文化中心活动的他说，希望有机会更深入了解中国的语言、音乐、文学等各方面文化。  
　　中国驻墨西哥大使邱小琪表示，春节对中国人来说是一年最重要的节日，大多数人会选择回到自己的家乡和家人团聚。如今，这个中国的节日与文化传统已几乎传遍世界的各个角落，墨西哥也不例外。  
　　“举办这样的活动能让我们在距离祖国万里之遥的墨西哥感受到新春气氛。”墨西哥中资企业协会会长陈耀刚说，“作为中资企业的一员，几年来，我们深深体会到文化交流与融合对于两国交往的重要性。今天的活动也是一个很好的契机，让墨西哥当地民众切身感受中国的过年文化，加深对中国的了解。”  
　　演出告一段落，过大年活动移步到了室内工作坊。墨西哥嘉宾三五成群地围坐在几位孔子学院老师的周围，跟他们学习剪纸、茶艺、画脸谱、做灯笼、制作中国结……许多“学员”专注地模仿老师的动作，并询问老师制作步骤，从他们兴奋的表情里不难看出对中国传统文化的喜爱。  
　　墨西哥中国文化中心主任罗君说，“走进中心过大年”活动是海外文化中心的品牌项目，活动对象并非针对特定人群，而是广泛的墨西哥民众，让所有对中国文化感兴趣的当地人都能走进文化中心，切身感受中国过年文化。“包括墨西哥在内的许多国家，春节前后在街头广场、唐人街等公共场所都会举办迎春庆祝活动，而‘走进中心过大年’活动的不同在于，能够利用主场优势，使之更贴近中国传统的过年氛围。”  
　　据悉，这是墨西哥中国文化中心首次举办“走进中心过大年”活动，属于墨西哥“欢乐春节”系列活动之一。今年墨西哥“欢乐春节”系列活动还包括《中国故事2017图片展》、《欢乐春节》图片展、“中国文化日”活动以及第二届改革大道“生肖装饰大赛”等。通过这些活动，在墨华人与墨各界民众一起欢度狗年新春。  
　　  
　　泰国  
　　“非遗”木偶暖人心  
　　本报驻泰国记者  林  芮  
　　“鞋儿破，帽儿破，身上的袈裟破……”随着熟悉的歌谣响起，一个木偶济公登场了。木偶济公的出场引起了在场观众的热烈反响，它既牵出了年长观众的儿时回忆，也让在场的小朋友感到新奇无比。  
　　这是2月4日在曼谷上演的“中国木偶迎新春”节目现场的一幕。该活动由曼谷中国文化中心、中国对外文化集团公司共同主办，吸引了当地300余名观众前来观赏。此次演出中，木偶戏种类丰富，精彩纷呈，包括扬州木偶剧团中杖头木偶《祝您吉祥》《草裙舞》《扇韵》，平阳木偶戏保护传承中心提线木偶《济公》《耍猴》，四川省大木偶剧院大杖头木偶《书艺》《变脸》等。  
　　木偶戏在2006年被列入首批国家级非物质文化遗产。参加此次演出的扬州木偶剧团、平阳木偶戏保护传承中心和四川省大木偶剧院三个知名木偶剧团组，都曾出访几十个国家和地区，具有广泛影响力。其中，扬州木偶剧团以“刚柔相济、细腻传神”的艺术表演风格蜚声海内外，现已列入国家级非物质文化遗产保护项目。平阳木偶戏保护传承中心前身为始建于1919年的“乐声社傀儡公班”，近百年来，荣获多个国家级奖项，是当代中国最具影响力的提线木偶剧团之一。四川省大木偶剧院是国家级非物质文化遗产川北大木偶的唯一传承单位，被文化部等授予“国家文化出口重点项目”。  
　　负责此次演出的国际木偶联会亚太委员会主席唐大玉女士在接受本报记者采访时表示，木偶戏历史悠久，已有2000多年的历史，传统深厚，在中华大地流传久远，并深受广大少年儿童的喜爱。“希望我们的节目能让远离故土的华侨华人兄弟姐妹重温祖国深厚的传统文化，慰藉他们的思乡之情、思亲之情。”  
　　笔走龙蛇春秋意，泼墨山水韵味长。由四川省大木偶剧院表演的节目《书艺》中，大木偶书生在纸上挥洒自如，用汉字和英文写出“新年快乐”，让观众叹为观止。演绎这个大木偶书生的李梓维是四川省大木偶剧院最年轻的演员，他告诉记者，他的父母也是木偶剧院的演员，自己从小看木偶戏长大，非常喜欢木偶戏这项传统艺术。“这次能来曼谷演出，把春节气氛和传统艺术带给曼谷民众，我觉得非常开心。”  
　　演出结束后，观众们纷纷受邀上台与木偶戏演员合影留念。泰国观众坎泰对本报记者说，第一次看中国的木偶戏，觉得非常有趣，也通过这个节目感受到了中国春节团聚和温暖的气氛。  
　　在泰国唐人街出生长大的华人陈惠芬女士对记者说，自己从小学习中文，对中华传统文化非常熟悉和亲切。“虽然之前已多次去中国看过木偶剧，但这次在泰国看到还是非常激动，身在国外也感受到了家一般的温暖。” 她说。  
　　除了“中国木偶迎新春”节目，曼谷中国文化中心还为当地民众准备了“丝路墨华——中国青年书画家作品巡展”“中泰音乐、舞蹈互学互鉴文化体验”“欢天喜地过大年——企盼”摄影展和春节美食品尝活动等。曼谷中国文化中心副主任张波告诉本报记者，之所以准备一系列内容丰富、形式多样的节目，一方面是为了体现我们的文化自信，另一方面是体现我们文化的包容性。中国文化是中国的，也是世界的，应该与全世界民众共享。  
　　  
　　俄罗斯  
　　分享幸福“闹”新春  
　　本报驻俄罗斯记者  张晓东  
　　2月5日与6日晚上，2018年“欢乐春节”系列活动在莫斯科中国文化中心火热进行。来自河北、上海的艺术家不仅带来了中国经典《梁山伯与祝英台》等乐曲，还用古筝与琵琶深情演绎了中俄两国都熟悉的《莫斯科郊外的晚上》《格林卡》等曲目，演到精彩处，观众甚至随着旋律动情哼唱起来。  
　　现场许多观众都是文化中心的常客。中国新春佳节期间文化中心活动特别多，内容丰富，虽然赶上了莫斯科几十年不遇的暴雪，但并没有影响他们赶来的步伐。俄中医疗方法研究中心传统医学会会长涅斯杰洛娃就是其中之一。她在30年前就研习中医，与中国及中国文化的渊源不浅，能说简单的汉语、写简单的汉字。  
　　对于中国年，涅斯杰洛娃最直接的认识，就是全家老小都要围坐在家里，要全家团圆。她强调说，中国过年要吃饺子，她自己也会做中国饺子。涅斯杰洛娃对中国过年贴福字特别感兴趣，特意与记者探讨了福字的寓意，什么是“福倒了”，并同记者一起分析了福字的组成。记者对其中的偏旁部首进行了解释，有衣穿、有饭吃、有田耕，在中国传统农业社会里就是幸福，对这个会意字的拆分让涅斯杰洛娃深入了解了中国人的传统幸福观。  
　　达基扬娜是第二次到访文化中心，上次来是一周前来参加“欢乐春节”首场活动、湖南民俗大戏《魅力湘西》专场演出。那次演出令她非常震撼，并对中国文化产生了浓厚兴趣。她说知道今年中国农历是狗年，正好现场有河北非物质文化传承人在进行武强木版年画的示范，拓印的正是生肖狗。听完了详细讲解，达基扬娜还不过瘾，索性直接上阵体验了一番拓印流程，拿着亲手创作的套红又套蓝的可爱小狗，她非常兴奋。达基扬娜说，女儿在中国南京留学，自己很快就要去中国。虽然与中国结缘比较晚，但她相信与中国的缘分会越来越深。  
　　精通汉语的劳伦斯几乎场场不落文化中心的活动，简直成了文化中心的“编外翻译”。这次文化中心的武强年画展，他在俄罗斯观众与文化传承人之间很好地充当了沟通的桥梁，代为翻译了观众提出的一些有关年画和中国春节的问题。因为与记者熟识，临别时劳伦斯跟记者说应该聚聚，要“闹”一下除夕夜。这个“闹”字用得真地道，旁边一位旅俄华侨大发感慨：多少年没有听人说过“闹”除夕了。  
　　离开文化中心时，工作人员为每位观众准备好中国结等小挂件，观众们像捧着珍宝似的小心翼翼装好。可以相信，每位俄罗斯人通过与文化中心的每次接触和参与活动，对中国以及中国文化的了解就增进一分，日积月累，他们就成为中国文化的传播者。  
　　  
　　版式设计：蔡华伟  
　　“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”春节寄托着每一个游子对家人的眷恋、对团圆的执念。无论走到哪里，春节的色香味儿，永远是中国人魂牵梦绕的想念。  
　　如今，中国的年味儿开始飘向海外。从雪花飞扬的俄罗斯到温暖和煦的泰国，从多彩神秘的墨西哥到热情洋溢的西班牙，在海外，与我们天涯共此时的不再只是黄皮肤黑头发的华侨华人，越来越多的“洋粉丝”加入了过节的队伍。  
　　英国BBC拍摄的纪录片《中国新年》称春节是“世界上最大的盛会。”原汁原味的庙会、妙趣横生的木偶戏、热闹非凡的舞龙舞狮……世界各地的中国文化中心敞开大门，海外游子、华侨华人和各国民众齐聚一堂，展现我们的节日民俗文化。  
　　另一方面，外国人也认真庆祝自己理解中的春节：不同版本的“迎春犬”出现在各式各样的商品上，“恭喜发财”成了大家共同的口头禅，水饺汤圆开始占据超市冷柜，小孩子们会像等待圣诞礼物一样期待压岁钱……  
　　春节就是这样一个“各美其美，美人之美”的好时节，它有足够的魅力将不同文化背景、不同地理空间的人们联系在一起共享美好。  
　　春节长假结束，和家人朋友分别，回到工作岗位，你却感觉身体无法回归了。不少人感觉，长假过后仿佛得了怪病，出现各种生理或心理不适，这就是所谓的“春节综合征”。如何避免“春节综合征”、减少由此带来的影响？解放军第302医院专家来把脉开方。  
　　  
　　症状一：肠胃不适 容易积食  
　　处  方：选择养胃促消化的食物  
　　春节期间走亲串友避免不了频繁的聚餐饮酒。大吃大喝会破坏肠道菌群平衡，肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质，肠胃就会出现问题，导致消化吸收功能受损，进而影响人体对维生素的吸收。很多维生素是预防慢病发生的重要因素，比如维生素D缺乏可能增加癌症、心脏病等疾病风险。此外，进食过多的高脂肪高蛋白食物，导致胃肠道的负担较重，容易出现积食、放臭屁的现象。  
　　解放军第302医院营养科副主任牟瑛建议：  
　　第一，每日晨起空腹一杯温开水，促进新陈代谢，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒素的吸收，溶解水溶性的毒素，可以加少量蜂蜜、食盐，根据个人喜好而定。  
　　第二，节日里油脂摄入太多，再加上坚果类零食的摄入大增，如果消化不良，就会使毒素停留在肠道被重新吸收，给健康造成巨大危害。我们可以在节后选择一些养胃促消化，能促进肠道迅速排出毒素的食物，如山楂、魔芋、黑木耳、海带、猪血、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等。  
　　第三，坚持“少盐、少油”原则，以蒸、煮、炖等烹调方法，少量多餐，食物细软易消化为宜。对于受伤的胃黏膜，可用抗溃疡药类，如胃达喜、胃舒平等药物。少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。每天下午三点左右为自己补充一杯酸奶，帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。  
　　症状二：睡眠紊乱 精神萎靡  
　　处  方：创造一个良好的睡眠环境  
　　春节，对于大多数人来说，千里迢迢，长途奔波，亲朋好友欢聚一堂，迎来送往，不分昼夜，睡眠不足。节后出现反复失眠、早醒，同时又有情绪低落、精神不振等症状。  
　　牟瑛建议，参考“睡眠健康新七点”的原则，为自己创造一个良好的睡眠环境，调整睡眠习惯，缓解睡眠紊乱和疲劳。1.在窗帘上加个遮光层，关掉所有带亮光的电器，让卧室彻底黑暗，能有效促进入睡并提高睡眠质量。2.放舒缓的轻音乐或者是英语光盘。3.睡前不要做任何动脑的活动，不要谈论让人兴奋的事情。可以适当做点轻柔活动，比如瑜伽动作，或床上体操，让大脑放松下来。4.白天尽量不喝咖啡和茶，不喝可乐和可可巧克力等含刺激兴奋的食物，如果实在想喝，避免下午5点以后喝。5.尽量早休息，在固定的时间躺到床上。睡前半小时不吃东西，不喝大量水，睡前去卫生间，避免起夜的干扰。6.提前1—2小时喝一小杯牛奶或红酒，都有助于睡眠和养颜。7.睡前洗个热水澡，或者用热水泡脚，放上精油、生姜和薰衣草，可以让身体和大脑放松。随着气温回升，节日过后应开始增加户外活动的时间，不仅可以加快血液循环，还有利肝脏气血运行。不过由于立春后天气乍暖还寒，这时比较适合进行节奏和缓的运动，如游泳、瑜伽、跳操，老年人可以放风筝、散步、慢跑、打太极、踢毽子等。每天1次，每次持续20—30分钟，以运动后疲劳感于10—20分钟内消失为宜。如遇到雾霾天气应避免室外运动，室内活动和家务劳动也可以达到同样的锻炼效果，如快走30分钟消耗能量等于爬楼梯15分钟、跳舞（中速）25分钟、打扫房间40分钟、擦地板35分钟等。  
　　症状三：腰酸背痛 浑身不适  
　　处  方：按照身体时间节律来安排作息  
　　春节过后，开始了规律的上班工作，稍微坐时间久一点，就腰酸背痛，脖子僵硬，腿脚发酸。工作后回到家，觉得浑身不适，跟平时运动过后的疲劳感觉还不太一样，晚上休息一晚上，第二天恢复得也不是很好。  
　　解放军第302医院中医科主任王睿林建议，尽快按照原来正常的上班节奏来安排作息。中医认为人体经络循行有其气血旺盛的时间点，如晚上11点到凌晨3点是足少阳胆经和足厥阴肝经的经络气血运行恢复的时间节点，此时要保证充分的休息；早晨5点到7点是手阳明大肠经的气血循行旺盛的时间点，养成这个时间点排便有利于肠道功能正常运行，诸如此类。总之就是建议按照身体时间节律来安排作息，让各系统能够恢复正常运行的节奏，腰酸背痛、浑身不适等症状就能够尽快缓解。  
　　此外，可以采取一些针对性的锻炼方法，比如在工作时症状明显的状态下，可以进行锻炼，简易的方式就是保持身体直立，双手用力叉腰，脖子后仰，双肩后收，逐渐加大力度和后曲的角度。这些操作比较灵活，能快速缓解腰背酸痛，再结合规律作息和饮食，会很快恢复到理想状态。  
　　症状四：恍恍惚惚 心神不宁  
　　处  方：提前一天走出“休闲状态”  
　　春节期间，人们逃离了紧张的工作氛围。假期一结束，很多人内心会产生对上班的恐惧感，容易造成心理生理上的不适应。  
　　解放军第302医院综合内科心理门诊副主任医师李琳说，提前调节，主动适应。从心理学角度上讲，在高度紧张的工作状态下，作为一种应急机制，人的大脑中枢会相应建立起一套高度紧张的思维和运作模式，以使人们能够适应快节奏的工作、生活模式。如果人们一下子从上述状态中停下来无事可做的话，原来那种适应紧张节奏的心理模式便会突然失去对象物，加上生理和心理的惯性作用，会使人们面对宽松的环境反而感到不适应。有些人会出现抑郁、焦急、忧伤、失落甚至心悸、失眠等身心健康问题，建议要从生活到作息时间积极作出相应的调整，每一次长假都有两个缓冲期——假日刚到和假日过后。假日最后一天应有意识地做一些与工作有关系的事，如看看报刊、思考一些问题，有助于走出懒散的“休闲状态”。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。也可每过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。心理症状严重时可在精神科医生的指导下服用一些药物，改善情绪，消除恐惧。  
　　前不久，一部名为《大秦直道》的电影上映，今天我们就跟随这部以秦直道为创作背景的电影去探访这条2229年前的古代高速公路。  
　　  
　　“条条大路通罗马”，一句谚语让罗马大道家喻户晓，但是鲜为人知的秦直道（见图，徐伊丽摄）比著名的“罗马大道”宽3—8米，长10倍。秦直道与长城、兵马俑、阿房宫等同一时期诞生，与其他三者共同成了一个强大王朝的象征。  
　　壮哉，大秦直道  
　　从空中俯视秦直道，宛如一条巨龙匍匐在蜿蜒的山脊，默默穿梭于低草密林之间。  
　　冬日的渭北旱塬树木凋敝，远望山峦起伏，不似夏日般绚烂多彩，却生出无限的苍凉与厚重。眼前高耸着一座秦直道起点的纪念碑，碑体造型独特，背面塑造了秦始皇的浮雕形象，并绘制了秦直道路线图。矗立碑前，一代帝王指点江山纵横捭阖的威严形象，千军万马猎猎旌旗浮现在脑海，耳边仿佛响起了万千修筑者的劳动号子。  
　　秦直道修建于公元前212年，是秦始皇命大将蒙恬率30万大军和数十万民夫修建而成的一条战备高速公路。据《史记》记载，“自九原抵甘泉，堑山堙谷，千八百里”。秦直道自陕西淳化（古云阳）北部的秦林光宫（即汉甘泉宫）北门始，沿子午岭北行，经旬邑、富县、榆林、内蒙古伊金霍洛旗、达拉特旗等地至包头，长达700余公里，主体历时两年半全线贯通，是当时咸阳至九原郡最近的道路。  
　　已故陕西作家陈忠实先生曾说：“秦直道穿越平原、山地、草原和沙漠，而且经过两千多年风雨的洗礼，现在仍然有一些路段能够比较完整地保留下来，这是很令人欣喜的事情。”  
　　直道修成之后，大汉的铁甲骑兵从陕西淳化屯兵地出发，三天三夜就可抵达阴山脚下。而上世纪90年代，从西安到榆林坐大巴尚需三天三夜。  
　　沉默历史的见证者  
　　榆林靖边县城北58公里处的红墩界乡白城子村是匈奴的都城遗址，因其城墙为白色，当地人称白城子。1600年前，匈奴单于赫连勃勃被靖边这片“临广泽而带清流”之地所吸引，意欲在此建立一统万年的基业，故建此城名为“统万城”。统万城整个城池由内城和外城组成，内城分东城和西城。东城周长2566米，西城周长2470米，遗址全部为夯土建筑遗存。然而，赫连勃勃却从未想到自己的基业在20年后便覆灭了，只留下这么一座北方少数民族王国都城遗址。  
　　秦直道从建成至今2229年间串联起了一连串的历史事件，沿途留下了一大批的历史故事和传说。行走在震撼苍凉的秦直道上，或许你可以听到从历史传来的11位汉代和亲公主远离家园的叹息和不停息的车马行进之声，