春节返岗返工 这份提醒请收好

阿拉来帮你

□记者 陈超 张真

春节长假已经结束，许多市民朋友还沉浸在节日的氛围中，有些难免感到疲劳、烦躁不安、提不起精神。那么，市民要如何克服“节后综合征”？节后定海求职机会多吗？跟着记者一起去了解下。

节后健康问题是市民密切关注的问题，在舟山市中医院，记者找到主任中医师黄立萍，请她帮大家讲解节后要注意的健康问题。“春节期间，市民吃了大鱼大肉等油腻的食物，容易造成消化不良，胃肠道不舒服。在节日以后要多吃点蔬菜水果，不要吃太饱，多吃点稀饭，让自己的肠胃清一清，减轻肠胃的负担。”黄医师和记者分析了问题原因，同时也提醒市民，上班后，身体可能暂时不适应高强度工作而感到疲劳，因此要好好休息，不宜熬夜和过多聚餐。在作息上，要适当调整作息时间，适量增加运动，须注意的是，有一些病人刚刚“阳康”，不建议剧烈的运动，要做一些轻缓柔和运动，像散步、做拉伸、练瑜伽这些比较轻柔的运动，能够保持良好的免疫力。

节后也是求职招聘的高峰期，对于一些求职者关心的节后用工需求和招聘会举行时间等，记者也前往区人力社保局进行了咨询。“在春节后会全面恢复我们‘周六招聘会’，其中第一场在2月11日。我们还会举办大型的春季人力资源招聘会，预计参会企业大概在50家以上。提供的岗位主要以技术工种和普工为主，适宜返回定海就业的一些外来务工人员。”区人力社保局就业促进和失业保险科科长谢承彬说。此外，在“引才云”的招聘网站，也会定期举办线上招聘会，目前正在举行“春风行动”暨就业援助月的招聘会，有求职需求的市民可以通过“引才云”网站，或者是关注“定海人社”的微信公众号，搜索相关需求的岗位。记者了解到，目前我区部分企业急需电焊工、车工等技术类的工种。

节后每周六上午8时30分，区人力社保局还会在定海区人力资源市场（定海解放西路242号）举行“周六招聘会”。求职者参加线下招聘会时，需带上本人的身份证或市民卡。

春节假期已落下帷幕，市民朋友们一定要关注自己的身体状况，及时调整好状态，采取一些适合自己的方式调节身心，快速克服“节后综合征”，迎接新一年的工作生活。

扫码看视频

口袋公园尽显城市方寸之美

定海一中门口口袋公园落成后，于春节前开启了“美颜模式”，成了附近市民休憩的好去处，也为城市增添了一抹亮色。

记者 陈炳群 摄

新春走基层

新春游园 年味儿浓

本报讯（记者 高佳敏 陈挺）新春游园是市民出游的选择之一，海山公园、定海公园成为春节期间市民休闲体验的热门“打卡地”，市民在享受城市公园之美的同时，重温老定海人的回忆。

正月初五上午，记者在海山公园外看到，一盏盏火红的灯笼烘托出春节浓浓年味。趁着晴好天气，园内已有市民在歌声中起舞，引来不少游客围观。在阵阵欢声笑语中，不少市民在绿道上散步，在草坪嬉戏玩耍、放风筝。而最热闹的当属入园后率先映入眼帘的飘带桥，高24米的红色雕塑整体宛若书卷，又似胶卷的造型被同样是红色的旋转楼梯自上而下包裹，自然地交融成一体，别具一格。当天不少市民“闻名而来”，只为上飘带桥游览一番，细细缅怀70余年前的那段峥嵘岁月。“我是老定海人，听说这里大变样，特地过来看看，改造得特别好，特别有标志性。”市民庄先生说。

一直以来，海山公园除了是市民休闲的公园外，也是定海铭记历史、缅怀英雄的地方。今年初，海山公园重新开园后，不少市民对保留公园原有格局、生态，同时又让飘带桥主题与公园本身气质相契合的设计点头称赞。“保留了公园以前原来的味道，喷泉、池塘、草坪都还在老地方，还增添了不少红色文化、廉洁文化等元素，如今人气越来越旺，真不错。”市民张先生当天带着女儿走了一圈后称赞道。

开园后的人气如何？常来公园的市民最有发言权。正在喷泉边载歌载舞的市民方女士回忆道，往常与朋友一起在公园锻炼时，公园内几乎都是熟面孔，今年开园以来陆续有舟山市民结伴参观，更有不少市外游客来飘带桥上“一睹真容”。同时，“海山之镜”清廉定海风景线、浮雕群像景墙“烽火岁月”等新增添的文化元素让人眼前一亮，颇具传承意义的改造吸引了不少游客驻足观赏。

此外，春节期间也有许多市民不约而同“涌”入定海公园，打卡这座历久弥新的公园。公园的空中走廊、户外拓展区，不少市民边散步边俯瞰园中美景。定海公园承载了几代人珍贵的记忆，也陪伴着市民共同成长。在饱览公园自然风光、追忆历史记忆之余，也有不少孩子置身在彩色蘑菇屋、彩虹滑梯、连环铁艺等儿童游乐健身设施中，重温父辈的童年记忆。“趁着假期出来走走，来定海公园这边再好不过了，还能回味孩童时光。”市民徐先生说。

扫码看视频

文化过年 韵味儿足

本报讯（记者 高佳敏 陈挺）春节期间，定海文化市场持续“升温”，越来越多的市民选择走进影院、徜徉书海，度过一个文化味十足的春节，享受难得的休闲时光。

近年来，看电影成为春节期间的主流消费活动之一。相比于以往，今年春节前夕，各大影城就“沸腾”起来。正月初一，《流浪地球2》《满江红》《无名》等多部题材多样的影片集中上映。1月26日上午，记者在位于定海凯虹广场的舟山上影联和影城看见，虽然未到观影时段，但现场已有不少市民在取票或购票，等待电影开场。据该影城营运部经理邱昱元介绍，影城热度复苏加速，正月初一至初四影城人流量达14000人次，每天平均营业额达16万元，这也是近三年来影城春节期间观影人数和销售额最多的一年。“正月初二营业额实现高峰，达到19万元，上座率几乎处于满员状态。”邱昱元说，由于今年电影时长普遍偏长，排片量较往年有所减少，但人气却出乎意料高，尤其在每天下午1时至4时，以及晚上6时至8时这几个时段，常常出现一票难求现象，需提前购票。

“过年你先看哪部电影”成为今年许多市民过节时畅聊的话题。与此同时，多元化的题材影片接续上映，满足了不少市民观影需求，助推文化消费热度持续走高。“今年春节影片涵盖科幻、悬疑、喜剧等题材，特别是《流浪地球2》《满江红》《熊出没·伴我熊芯》销量都排在前面，为了选择较好的观影位置，不少市民提前几天就在网上订票。”邱昱元说，春节效应推动文化消费，也是需求提升释放的信号。春节期间影城票房收入喜人，也更提振了文化市场消费信心。

阅读是一种习惯，在家门口的书店“充电”也不失为一种假期选择。当天，记者在新华书店定海店看到，前来看书、购书的市民络绎不绝，不少家长带着孩子来这里选购书籍，在假期里选择走进阅读世界，趣享假期好时光。少儿类、辅导类等多个类别书籍受到了不少市民欢迎。春节假期以来，该书店的人流量和销售量实现了双增长，销售额比同期增加了40-50%。“每天的人流量大概在4500人次左右，营业额和以往春节相比也有明显增长，每天在15000元至20000元之间，每天下午为人流高峰期。”据新华书店定海店门市部主任何海刚介绍，书店还开展了图书优惠促销活动，文化消费增长态势预计将在正月十五前继续保持下去。

温暖过年 警护平安

本报讯（记者 刘琪琳 倪妮）春节假期，区公安分局民警依然坚守在岗位上，维持着辖区秩序，守护群众平安。

在市汽车客运中心候车厅，交通派出所民警有序引导旅客进行身份识别并通过安检。春节假期，电信网络诈骗进入易发、多发时段，民警利用旅客候车的时间，通过发放反诈宣传单、推广安装“国家反诈中心”APP等方式，提高旅客的识骗、防骗能力。据交通派出所民警丁宁介绍，针对春运期间客流量增加的情况，他们加强了值班备勤，投入更多警力到安保工作中，并加强人员流动较大区域的执勤巡逻频次，通过增加见警率，提高旅客出行的安全感和满意度。

“您好，春节假期要特别注意消防安全问题……”在位于城区的芙蓉洲路，城东派出所民警忙着开展消防安全宣传工作。春节假期是各类安全事故易发时间段，为此城东派出所对重点区域、重点环节进行全面摸排，及时消除隐患，营造稳定的社会环境。

据了解，春节假期，区公安分局不断强化巡逻力度和密度，屯警街面、动中备勤，无论是白天、夜晚，还是社区、街面，随处可见“藏蓝身影”，他们用行动诠释着责任和使命，全力守护群众度过一个安定祥和的新春佳节。

商场寻“年味” 欢喜过春节

本报讯（记者 尹倩倩 王胜）春节是我国最具仪式感的节日之一，寄托着市民对团圆的热切期盼和纳福迎新的美好祝愿。随着传统文化与现代文明的相互交融，在走亲访友拜年之余，越来越多的市民选择用自己的方式庆祝新春佳节。

正月初一，记者来到定海凯虹广场寻找“年味”，看到广场内商家精心布置了含有兔元素的主题装饰，在中国红主色调的衬托下，商场内一派节日喜庆热闹氛围。商场的负一层是城市超市、餐饮小吃区和各类商铺，记者看到不少市民或带着家人，或与朋友结伴前来吃、逛，购物热情高涨。在城市超市，商家抓住春节期间的消费热点，设置了“年货大街”购物区域，并推出了创意新颖、主题鲜明、形式多样的促销活动吸引更多的消费者前来。“我们大年初一没有选择去走亲戚，就来商场逛逛，觉得商场还挺热闹的，超市里物资也丰富，我们逛得挺开心。”市民姚女士告诉记者，由于下雨，一家人无法到室外的景区游玩，但还是选择走出家门，来感受节日的喜庆氛围。

客流量的增长也带动了商场内的餐饮和文化消费，临近中午，不少市民已经落座就餐，还有不少市民则选择走进电影院，享受一场视觉盛宴。

假期尾声 返程客流平稳有序

本报讯（记者 陆素静 叶武杰 通讯员 张炫）昨天是春节假期最后一天，我区各交通站点运力充足，返程客流总体呈现平稳态势。

当天上午10时许，记者在舟山西收费站看到，随着进出岛车辆增多，交警在现场指挥交通，让车辆有序通过匝道。记者了解到，1月26日起，舟山跨海大桥每天13:00—24:00是出岛高峰时间段。截至1月27日18时，经舟山跨海大桥进出舟山本岛总流量40255辆次，其中，进岛18124辆次，出岛22131辆次。

“随着大风警报和低温报告，我们全桥进行了限速，车速控制在80码/小时。”市公安局高速公路交通警察支队执勤一大队民警肖卫星告诉记者，为了确保市民安全返程，清晨4时起，民警就对全桥进行了安全巡查，并在各个拥堵路段和重要的节点进行定点警力的现场布置，对现场的车流和交通情况进行疏导、引导和预警，确保行车安全。

在市汽车客运中心，不少旅客通过安检后，有序进入候车室。记者发现，相比往年，今年的返程客流量有所增加，该客运中心也积极应对返程小高峰。“目前的客流量还是集中在上海、杭州、宁波这几条线路，我们针对这几个班线也做出了调整，随时进行加班，让旅客走得及时。”舟山市汽车客运中心站长夏良红说。

春节期间 我区实现旅游收入1.1亿余元

本报讯（记者 沈诗桥 通讯员 王李佳莹）记者昨天从区文化和广电旅游体育局获悉，随着疫情防控政策的调整，不少市内外游客趁着春节期间的晴好天气，与亲朋好友相约出游，共享假期美好时光。长假期间，全区旅游收入增长明显。

春节长假，东海云廊、南洞艺谷等主要景区推出了许多节庆活动和优惠政策，吸引了众多游客前来游玩。据了解，今年春节期间旅游主要以本地游、探亲游、自驾游为主，游客主要来自江浙沪以及周边省市，今年春节期间定海共接待游客8.53万人次，较去年同期增长41.93%，实现旅游收入11174.21万元，较去年同期增长32.63%。春节期间，全区旅游市场秩序良好、平稳有序，未发生重大旅游服务质量投诉和安全事故。

昨天，舟山籍作家海娜做客岛上书店，结合自己亲身经历与所见所闻，与家乡的朋友们分享文学与人生的重关联及其宝贵价值。她通过对《红楼梦》《安娜·卡列尼娜》《红与黑》等作品的解读，揭示文学对其人生的意义。

记者 陈炳群 摄