



欲治“年关焦虑症” 须服“平心静气丸”

□ 刘昌海

到了年终岁尾，一些医院的心理诊室出现了不少年轻人的面孔。不如同学混得好、年终评优没评上、春节放假的“人情债”，让他们出现焦虑、抑郁、恐惧、烦恼、兴趣减退等状况，有的医学工作者把这些称为“年关焦虑症”。一男子在同学会上受了刺激。同学当上了老板，而他却只能给别人打打工，做点小生意。同学聚会之后，他就一直情绪低落，吃不下饭，睡不着觉，1个月瘦了10多斤。(2月3日《新文化报》)

古人说，人生不如意十有八九，我们在生活当中确实很难做到处处随心所欲。而每逢年终岁尾，亲朋好友相聚，往往会互相关心过去一年的工作生活情况，此时，“混得不好”的人当然会心生焦虑。可以说，“年关焦虑症”是一种常见病，并不新鲜。而要治这种病，也并不难，只需要一剂“平心静气丸”即可。里面用的“药材”只有两味，一曰平心，一曰静气。

所谓“平心”，就是面对别人的“成功”，要放平心态。有时候，我们看到的、别人表现的只是自己最光鲜的一面，而背后的辛酸和痛苦只有自己才知道。正所谓“你羡慕他有钱，他羡慕我有闲”，静下心来想一想，其实自己也有太多值得别人羡慕之处，根本没有必要妄自菲薄。

所谓“静气”，就是不生闲气，不拿别人的成功当成自己的过错惩罚自己。因为同学当了老板，自己还是打工仔就“1个月瘦了10多斤”，但结果人家老板还是老板，自己仍然还是打工仔，白白气坏了身子也于事无补。所谓“人比人，气死人”，既然不能改变结果，那么不妨不与他人比较，踏实过好日子，任凭花开花落、云卷云舒。

有时候我们之所以痛苦，是因为我们总是在拿自己的短处去比较人家的长处。学一点阿Q精神，多给自己点个赞，在自己平淡的生活中找一点闪光的地方自我陶醉一下，就会发现自己原来也是如此重要。至少，在我们的亲人中间，我们的作用是独一无二，没有任何人能够代替。

其实“年关焦虑症”，不仅在年关才会犯，在这个竞争和压力越来越大的社会里，随时都可能触动我们的痛点，引发“病情”。但只要常备“平心静气丸”，遇到事情从更多的角度去想，不死钻牛角尖，就能够做到心平气和，让我们的心理更加健康。



焦虑 王恒/漫画

非常道 | FEI CHANG DAO

如果想发火？ 先问自己4个问题

美国生理学家爱尔马研究发现，人生气10分钟耗费的精力不亚于参加一次3000米赛跑，且生理反应剧烈，分泌物比在任何时候都复杂，且有一定毒性，伤人伤己。发火前不妨问自己4个问题：1、是不是小题大作了？2、是否有人比我更糟糕？3、事情能否有转机？4、能否接受眼下的感受？ @生命时报

越香的肉 脂肪含量越高

你知道吗？吃起来越香的肉，越容易让你发胖！肉里的脂肪造就了肉的香味和鲜嫩多汁的口感，比如最受人们欢迎的五花肉，其脂肪含量高达60%以上。而被人们当成低脂肪“典范”的排骨和鸭肉，其含油量也不少，烤鸭的脂肪含量就高达40%。

@天府早报

微声音 | WEI SHENG YIN

今天，立春！ 准备好迎接春天

今天17时46分，立春！①24节气中的第一个节气，“立春一日，百草回芽”，大自然万物复苏；②这一天，民间有“咬春”习俗：吃春饼、吃春卷、嚼萝卜，还要“迎春”、“打春”、“探春”；③早春时节是呼吸道疾病的易发时期，需格外注意防病保健。一年之计在于春，你准备好迎接春天了吗？ @人民网

为迎中国游客 日本商场集体学中文

春节将至，为吸引中国顾客，日本商家纷纷出招。日本一家百货公司店员从2月1日开始接受中文培训，商场促销部部长说：“中国游客将感受到和本地顾客一样的热情招待”。据日本媒体报道，日本景区内的售货机，也在服务语言中增加了中文的选项。 @央视

男子“跳槽”遭拒 告新单位索赔15万

张先生原在北京一金融公司工作，去年猎头公司推荐，前往一家公司面试，最终被录取。他辞去原工作，办入职手续时却被告知不予录用。张先生一怒之下诉至法院，要求赔偿损失15万。被告公司称，未给张先生造成经济损失。日前，北京海淀法院已受理此案。 @北京晨报

世相杂谈 | SHI XIANG ZA TAN

阻止村民大办酒席 政府是否管得太宽

□ 魏文彪

贵州毕节织金县永兴村近日发生一起“公职人员被打”事件，起因系村民办酒遭阻止。县政府通报，陈姓农户借小孩剃光头之机，大张旗鼓乱办酒席，50余名干部职工劝导时遭农户及其亲属辱骂并出手伤人，事后3名闹事者被批评教育。(2月3日《京华时报》)

当前部分地方存在的大操大办酒席现象，不单加重广大群众的经济负担，而且助长铺张浪费之风。在这种情形下，贵州毕节织金县组织50余名干部职工阻止相关村民大操大办酒席，无疑是出于减轻群众随礼负担，促进节约的良好初衷。不过，尽管如此，像该县这样组织人员强行阻止村民大操大办酒席的做法，依然有失妥当。

道理其实很简单。现代法治社会当中，对于政府来说，法无授权即不可为。既然现有法律法规并未赋予政府禁止公民大办酒席行为，政府也就没有权力强制禁止民众大办酒席。而作为民众来说，法未禁止即可为。既然现有法律法规并未禁止公民大办酒席，部分民众出现大办酒席行为，虽然不值得提倡，但也不宜采取强制措施予以禁止。从这个意义上说，政府组织人员强制阻止村民大办酒席，实际上是一种违法行政行为。

类似这样政府强制禁止、阻止民众大办酒席的，并不只有织金县一地，不在少数的地方政府出台规定禁止民众大办酒席，甚至具体规定民众操办酒席的收受礼金最高金额，邀请参加酒席人员人数，宰杀牲口数量等等，并规定对于违反规定民众的罚则，如处以多少钱的罚款，取消享受相关待遇的资格等等，实际上都是政府手伸得太长、管得太宽，依法行政与尊重民众权利意识缺失的体现。

其实，对于普通群众大办酒席行为，政府还是应当以宣传教育、引导劝导为主。而只要政府加大宣传教育力度，真正做好引导劝导工作，部分地方大操大办酒席不良社会风气，就并非不能得到有效的改变。如此就既能起到移风易俗、促进节约的效用，又避免因政府强制禁止、阻止民众大办酒席诱发不稳定因素与腐败现象，并在更大程度上促进政府依法行政。

服刑官员上缴赃款 不能成为减刑理由

□ 林荣耀

北京市一中院2日裁定，对国家食品药品监督管理局药品注册司原司长曹文庄减去一年有期徒刑。2007年8月，市高院终审以受贿罪、玩忽职守罪，判处曹文庄死缓。本次是其第四次获得减刑，刑期从死缓变为有期徒刑14年3个月。此次减刑，除了与其他罪犯一样获得表扬嘉奖外，他还缴纳了115万余元犯罪所得。(2月3日《法制晚报》)

减刑是中国刑法特有的一项刑罚执行制度，是中国刑事立法的独创，旨在惩办与宽大相结合、惩罚与教育相结合。减刑制度在取得正面效果的同时，因为立功尤其是悔改的裁量空间，近年来被权贵钻空子的报道时有所见。因此，曹文庄四次减刑引发舆论反弹在所难免，但是法律面前人人平等，前官员也有减刑权，关键是能否经得起推敲。

罪犯在主观恶性和犯罪行为的性质、情节上各有不同，是减刑不能不考虑的。依照刑法第50条，对被判处死缓的累犯以及因故意杀人、强奸、抢劫、绑架、放火、爆炸、投放危险物质或者有组织的暴力性犯罪被判处死缓的，法院根据犯罪情节等可以同时决定对其限制减刑。曹文庄的罪行之一是自行起草文件，降低审核把关标准，致使一些不符合国家标准的药品获得批准文号。这固然不在明文规定的杀人放火等等之列，但是其威胁到不特定众多患者的生命健康，主观恶性和社会危害性不在杀人放火等等之下。另外，庭审时曹文庄翻供，否认受贿和玩忽职守。如此罪犯，频繁减刑令人费解。

在其最近一次减刑的裁定过程中，提及曹文庄缴纳犯罪所得115万余元。这当然是作为其悔改表现的强力证据来看待，但是在四次减刑中，没收个人全部财产的处罚始终未变。这就意味着，曹文庄涉嫌窝藏赃物罪。依照刑法第70条，判决宣告以后，刑罚执行完毕以前，发现被判刑的罪犯在判决宣告以前还有其他罪没有判决的，应当对新发现的罪作出判决，然后施以数罪并罚。此外，对参与窝藏赃款的其他人要以共同犯罪论处。总之，官员和富豪也享有法定减刑权，但是不能把法律的尊严当儿戏。

热点冷评 | REDIANLENGPING

救护车应统一纳入免费通行

□ 王军荣

2月1日晚，四川自贡荣县华康医院一名70多岁患者急需转院，医院随即派出救护车将患者送往自贡市第一人民医院。不料，救护车准备驶出乐自高速收费站时，救护车驾驶员和高速路收费员因为该不该交13元的高速路过路费起了分歧，造成载着病重患者的救护车停车长达7分钟，并造成高速路出口拥堵。最终，在救护车缴费后才驶离收费站。(2月3日《华西都市报》)

患者的生命比什么都更宝贵，急救车应该争分夺秒地将患者平安送到目的地医院。为了区区13元，急救车司机竟然和收费站人员“理论”长达7分钟，最后是在交费之后才放行，幸亏没有出现意外，但急救车司机停车理论的行为违背了救死扶伤的医疗精神，是严重的失职行为，理应受到相应的惩罚，不过，也引出一个现实问题，急救车通过高速该不该免费？

根据《公路法》、《收费公路管理条例》等法律法规的规定，6类车可依法享受收费公路车辆通行费减免优惠，“120”急救车并不在其列，因此，“免费”一说尚无法律依据。由于没有明确的法律依据，但由于急救车的“特殊性”，结果导致各地执行不一，甚至还出现了同一条高速公路各收费站标准不同的情况。一些地方有业务的急救车一律免费；一些地方急救车拉着病人行经高速公路时免费，行经高速公路去接病人时收费；一些地方任何情况下急救车都免费。但基本上，急救车到高速公路上抢救因车祸伤亡人员都是免费的。因为执行标准不统一，就出现了急救车司机的理解偏差，误认为急救车通行高速路就要免费。其实，早在2003年，黑龙江省就发布了《关于对120急救车辆免征车辆通行费的通知》。通知中规定，对正在执行紧急任务并没有固定装置“120救护车”，一律免征车辆通行费。只可惜这只是地方性规定。

救人是需要争分夺秒的，收费，虽然差的是钱，但多出的是时间，是多一分生命保障，从保护生命安全的角度考虑，急救车通行高速路应免费，这需要职能部门作统一规定，现在是没有法律依据，但可以通过增加法律条款或是以“通知”的形式发布，对急救车通行高速路实行全国统一免费，如此规定，就既避免了争议，又能够切实保障抢救的时间。急救车免费通行高速，所损失的钱有限，几乎可以忽略不计，但却是尊重生命之举，而受益者则是每一个人。