

长假七天 吃出不少病 累出不少病

每逢长假，“节日综合征”总要跳出来发威，感冒、胃肠道功能紊乱、突发性耳聋、颈椎病……种种不适，让人假日过得都不开心。如今长假结束了，但“节日综合征”并没有结束，一想到上班，各种问题又出现了：头疼、疲劳、肠胃不适、嗜睡、精神萎靡、焦虑、失眠……

上过度娱乐，从而导致心脑血管病发作的患者也屡见不鲜。还有部分糖尿病患者，过节期间对自己放松管理，饮食上不加控制，导致血糖飙升，不得不到医院就诊。

劳累诱发多种疾病

长假期间，由于过度劳累诱发疾病的患者明显增多，最常见的就是感冒、发烧患者。由于早晚温差拉大，过度疲劳极易导致人体免疫力下降，从而引发感冒、带状疱疹、突发性耳聋等多种疾病。

中大医院耳鼻喉科主任黄志纯说，最近几天接诊的突发性耳聋、急性扁桃体炎病人较多，可能与节日期间的生活方式有关，因为生活规律打乱，导致身体抵抗力下降，容易引发疾病。46岁的马先生前几天频繁参加婚宴、同学聚会以及娱乐活动，每天睡觉时间只有几个小时，前几天感到自己听力明显下降，赶紧到中大医院耳鼻喉科就诊，结果一查竟是突发性耳聋。幸亏就医及时，医生告诉他治疗一段时间，听力就可以逐步恢复了。

长假期间，带状疱疹患者也占有一定比例，以中老年人为主，主要原因在于节日活动频繁，生活不规律，加上天气多变，导致人们不知不觉出现疲劳症状，身体抵抗力下降。而带状

疱疹病毒异常活跃，对人体进行侵犯，导致皮肤出现不规则的红斑，且疼痛剧烈。42岁的李女士长假里家里来了不少客人，迎来送往感到很疲惫，后来就发现自己腰部瘙痒、疼痛，仔细一看腰上长出了一串如带状排列的小水泡，确诊为带状疱疹。

颈椎有病不能乱按摩

长假后半程，来江北人民医院治疗颈椎病的患者越来越多，大部分是因为长时间上网、看电视诱发的。医院康复科主任潘化平介绍说，有些颈椎病患者为了图方便、省钱，随便到一些按摩院或个体医生处按摩、拿捏，结果不但没治好病，反而加重了病情。

吴女士平时工作忙，长假里就想彻底放松一下，天天看韩剧，可几天下来，她感到脖子酸痛，就到附近一家按摩院去按摩。按摩师对她的脖子进行了一番推拿和捶打，回家后，她觉得脖子反而更疼了。第二天，感到颈肩部疼痛难忍，颈部左偏，觉得自己情况严重，她赶紧让丈夫带她到江北人民医院检查。医生发现，她的颈椎骨关节已轻度错位。医生告诉她，推拿按摩手法对颈椎病是一种有效的传统治疗方法，但胡乱按摩、推拿不当造成颈椎病加重甚至瘫痪的例子，在临床上并不少见。

一想到上班就恐慌

医生预计，今明两天“节日综合征”还将继续发威。根据以往经验，几乎每个长假过后的几天，很多人尤其是上班族，都会出现一系列心理和生理问题，最明显的就是头疼、疲劳、肠胃不适、嗜睡、精神萎靡、焦虑、失眠等，早上起不来，一天过得昏昏沉沉，打不起精神，工作时注意力也难以集中。

在一家公司担任营销经理的小陈，放假以后一直过得不安稳，他出门走亲访友时，甚至在家上厕所时，也都随身带着手机，担心漏掉工作上的电话。晚上睡觉前，如果不看一下电子信箱，他就睡不着。长假昨天结束了，他一想到今天就要正常上班了，心里就总有一种说不出的恐慌。

医生说，小陈的表现就属于典型的“节日综合征”。今天开始正常上班了，首先要学会“抓紧时间收心”，让自己的主要精力调整到工作上；其次是补充睡眠，把生物钟调整过来；再者要合理饮食，多吃一些富含蛋白质的豆腐、牛奶、猪肉、牛肉、鱼、蛋等。同时节后应尽量减少上网、看电视和饮酒的频率，合理安排起居，生活规律化。

通讯员 程守勤 江伊萱 本报记者 张星

河西 2000 米高压线将入地

快报讯(记者 孙洁)河西从北到南常常出现高压线的身影，但在规划中的“江东商业中心”高压线将实施下地改造。近日，建邺区建设局发布的规划批前公示，将对220千伏莫双线水西门大街到应天大街段电力杆线进行改造。

这项工程北起水西门大街，沿云锦路一线，南至应天大街，长约2000米，将建设宽3.6米、高3米的地下电缆隧

道。其中水西门大街到集庆门大街段用盾构法，不用将地面挖开，而集庆门大街到应天大街段采用开挖施工。

据悉，这一段正好是新建设的云锦路的南北两段，目前这条路从水西门大街到集庆门大街段已经竣工，集庆门大街到应天大街段正在建设。这条路的西侧直到江东大道将建设江东商业中心，已引入万达影城等商业设施，目前正在建设中。

复旦新推“亚洲 MBA”项目 江苏考生也可报考

快报讯(记者 黄艳)去年，在全国硕士研究生报考人数下降的情况下，MBA考试人数却增加了28.8%。据复旦大学有关人士预计，2009年MBA报考人数将进一步增长。而今年复旦刚刚设立的Asia MBA(亚洲MBA)项目，面向不同国家招生，江苏考生也有报考机会。

近日，复旦大学MBA负责人谢泉来宁透露：国际化一直是复旦MBA项目的重要特色之一。今年8月，由复旦大学管理学院、韩国高丽大学

商学院和新加坡国立大学商学院合作开设的S3 Asia MBA项目举行了第一届开学典礼。整合三地一流学府的教学资源，是Asia MBA项目的核心优势，项目将依据这三所亚洲名校教授们的优秀专业背景和行业咨询经验，全心构建面向亚洲市场需求的师资队伍。学生们除了可以分享三地不同的经营管理知识、社会政治文化的同时，还能共享亚洲三所名校丰富的校友资源。这一新型MBA项目江苏考生也可报考。

“吃”出来的病不少

节日期间，在中大医院，消化内科、心血管内科、内分泌科平均每天的门诊量都接近百人。在就诊的患者中，“吃”出来的病占较大比例，主要以胃病复发者居多，其次是胃肠道功能紊乱、胆道疾病等患者。在急诊外科，不少病人因为暴饮暴食诱发胆结石、胆囊炎急性发作，另外因酗酒引发打架斗殴的各种外伤病人也不少。

节日里，由于饮食不当加

“游戏/动漫企业定制班”全面扩招

为企业输送人才：游戏程序开发30名，游戏动漫设计30名！

针对目前国产游戏人才匮乏，多家游戏企业很难招到人的现状，江苏万和计算机培训中心应数百家游戏企业的委托，经研究决定，第41期《游戏企业定向班》现面向社会扩招。凡是18-35周岁，高中及同等学历以上，有基本的计算机操作，并对游戏动漫设计、游戏程序开发感兴趣的爱好者均可报名，经一年时间的强化训练和专业的职业素养培养，经就业部老师的推荐至征途网络、手游部落、第九城市、掌中米格、游戏米果、乐天堂、灵禅科技、唯品科技、大娃娃网络、游戏蜗牛等致百家游戏企业。

与著名高校合作，培养“学历+技能”型人才，毕业可获国家认可大学文凭和技能证书！

咨询电话：83242999 地址：中山北路26号新晨国际大厦24层(地铁鼓楼4A出口) 免费在线咨询：www.wanho.net

Autodesk Open Doors 体验活动
主题：如何使用3DS Max制作游戏道具
时间：10月11日(周六)下午两点
地点：万和23层多媒体教室
参与者均可获得多功能计步器一个！

万和 游戏动漫教育 因专业而精彩

北大青鸟 APTECH (南京鼓楼)

网络工程师 >>> 快速高新就业新捷径!

100%推荐就业! 外地学员统一提供食宿!

网络工程师培训为何这么火?

- 网络人才市场需求缺口大：日前，教育部、信息产业部发布人才紧缺报告，指出我国网络人才需求每年将增加100万。目前，我国网络人才的缺口高达80万。南京云集了全国绝大部分知名IT企业，但其中大多数面临着5000月薪难觅技能型网络人才的尴尬局面。
- 网络工程师就业前景广：信息社会网络工程师的职业不再局限于某个特定行业，各行各业的网络人才需求决定了其职业的广泛性。
- 网络工程师职业生涯长：网络工程师的职业生涯与年龄无关，是越有经验越值钱的职业。

青鸟学员的就业：南京鼓楼中心已为长三角输送大批网络人才，初次就业薪资远高于大学本科生毕业平均水平，更有学员月薪达到6000元以上。

就业率是基本要求：获得证书的毕业学员全部成功就业，这只是起步，学员高新就业才是我们的最终目标!

保障就业质量：心从四个方面来保障就业质量，学员IT行业就业比例、规模企业就业比例、IT岗位就业比例以及就业后的薪资水平。

说的好不如做的好：虽然我们承诺包就业，但青鸟有庞大的就业体系，青鸟学员更以实际的技术能力、良好的职业素养深受企业青睐，事实证明，我们做的好。

咨询热线：025-83243609/10 网址：www.njqn.com.cn 地址：山西路8号金山大厦A楼8层

好年华留学 成立10周年 好年华留学 风暴

ARNIVAL 始创于1998年

热烈祝贺 我公司9月散客留学签约数创全年新高，达53人，衷心感谢广大新老客户对我公司的厚爱!

2008年秋季入学，我公司送签的33名学生全部获签!全美排名前50名校申请中，奖学金保障，09年1月入学。寄宿制高中，学费1.5万美元起。名校专升本，18个月拿大学文凭。现接受09年春季和秋季入学报名申请!

悉尼大学、西澳大学、莫纳什大学、墨尔本大学、新南威尔士大学、预科、本科、研究生快速申请，无英语成绩亦可申请，电子签证保障高成功率。高中2天获得录取通知书。

免雅思要求直接进入读奥克兰大学，奥克兰理工大学，林肯大学，坎特伯雷大学预科。09年研究生开始接受申请。江苏最早从事办理新西兰的留学机构，可协办银行贷款。

政府公立高中，费用低廉，每年总费用15万人民币。哥伦比亚大学，西佛罗里达大学，里贾纳大学，曼尼托巴大学，川特大学等大学预科或双录取，签证资金要求灵活，可快速获签。

美国 英国 荷兰 日本 澳洲 新西兰 加拿大

工薪家庭首选，留学新途径，有本科、专升本、本升硕项目，专业全，英语授课。学制1-4年，签证周期短，签证率100%，返签证。

大原日语学校，大阪YMCA，东京TBS，玉川国际学院。09年4月生全面招生，提供培训、考级、留学一站式服务，签证率高。

另办：法国、意大利、德国、韩国、新加坡等。

我们的优势

- 省内规模最大的留学机构之一
- 与国内多家知名大学合作，提供出国签证服务。
- 零风险留学，成功后付费
- 提供出国后全套境外服务，孩子出国多久，我们服务多久!

江苏好年华出国咨询服务有限公司
电话：025-68890300
地址：南京市太平南路2号日月大厦17楼A、C座 网址：www.jshnh.com

北大青鸟 APTECH 南京(鼓楼)校区

选软件测试新技能 享高薪就业好前途

不仅是轻松就业，还是高薪就业。

就业仅是开始，发展才是长远。

软件测试工程师已被国家信产部列为“紧缺人才”，就业竞争小。

人才缺口近30万，以稀为“贵”，月薪3000-4000元。

薪资涨幅大，工作二至三年，年薪可达8万~10万。

国内首席软件测试课程，系统培训相当于具备一年项目经验，晋升速度快。

软件测试人员的水平随着项目经验的提高而提高，可谓越“老”越吃香。

就业起点是中大型企业，除了福利待遇好，同时更关注员工晋升空间。

学软件测试，首选鼓楼校区!

- *“北大青鸟力推华东首家软件测试培训中心”
- *“首届南京大学生最喜爱培训机构”
- *“2007年南京诚信办学机构”
- *“南京最具含金量IT培训奖”
- *《现代快报》推荐“IT人才培养基地”

本月特色班热招中……

欢迎来电详细咨询，热线电话：400-888-6020 中心网址：(提供免费在线咨询)
中心地址：中山北路26号(鼓楼转盘附近)新晨国际大厦14层 www.js-btesting.com