

银行要排队、停车要排队、买票要排队……没几天就过年了,大家都在忙,“排队”自然成了节前的一大“壮观”。记者兵分几路,走访了一些以往排队现象严重的场所发现,大多数人对排队已司空见惯,心态很坦然,但有一些人却显得焦躁不安,甚至做出一些过激举动。对此,心理专家提醒广大市民,调整好心态避免“年终焦虑症”,别再自己给自己添堵了。

■本组撰文:快报记者 张星 李彦 顾元森 张波 马晶晶 史丽君  
■图片摄影:快报记者 洪波 唐伟超



中央商场地下停车场门口,车辆有序排队

### 镜头一 停车场:200米开了20多分钟,还没挤进去

人物:颜女士  
地点:中央商场停车场  
排队时长:约半个小时

开着面包车载着一车货物,沿淮海路一路前行,颜女士送货的目的地是中央商场。因为有柜台在商场内,临近春节生意格外好,这可忙坏了颜女士,几乎每天都得送货。但最让她头疼的就是停车位,近半个月来,中央商场的地下停车场几乎天天爆满。“每次最少排半个小时,这都是快的了!”

昨天下午4点12分,颜女士从淮海路拐进中央商场那条路,只见眼前的车队好啊。购

### 镜头二 银行:排了22分钟,比想象中好一些

人物:陈雪  
地点:招行南京分行营业部  
排队时长:22分钟

昨天下午3点钟左右,25岁的陈雪一走进银行大厅,就准备到取号机前取号排队。这时前台工作人员迎上来问她:“您准备办理什么业务?”“我要汇款。”

“5万元以下存取款可以在12号窗口直接排队,这样会快一些。”在工作人员的指引下,陈雪走到了12号窗口处,可她看了一眼窗口前的队伍,脸上掠过

物的人群照来攘往,车辆从两个路口不断向停车场涌来。“哎,只能等了。”她焦急地看着时间。

车队像蚂蚁一样缓慢前行,10分钟后才前行了100多米。颜女士实在等不下去,开始了她的后备计划。“我们天天来的,都知道这里的停车场车位难等。当然得想办法了。”颜女士说着,立即通知同事赶来,几人打开车门,动作麻利地卸货,几分钟时间,车内被清空。此时,前面的车子才开出10米左右。

“这样多好,既不耽误时间,又能完成任务。”颜女士介绍,为“对付”停车场,他们送货时一车会有两个司机。如果停车场难进,他们便会把车子停在路边。一人帮忙卸货、送货,

一人呆在车内,准备随时开走。20多分钟后,颜女士终于快排到停车场门口,前面还有四五辆车。但看看另一个路口的车龙,她无奈地摇摇头,“算了,还是直接走吧,把车位让给别人。”说着她驶离停车场。即便这样,排在队前面的车子还是把那条小路堵得水泄不通。在等待中,时间又过了10分钟,颜女士终于“突出重围”。

据中央商场停车场内的一位疏导员介绍,该停车场共有两层,150多个车位。他提醒市民,春节期间,停车场会更加繁忙,车准时有可能等上一个小时才能等到空位。为节省时间,还是选择公交、地铁出行,可能会更加方便。

### 镜头三 路上:20分钟路程 花了两个多小时

昨天上午8点多,老李开车去上班。以往他只要20分钟就能赶到单位。但昨天他却开了两个多小时,到处堵车。而在路上,他因为和一辆出租车抢道,大吵起来,要不是行人拉开,他们就打了起来。到了单位后,他还是怒火冲天,烦躁不安,又因工作上的一点小事,和同事吵了一架。

而到了中午,老李的心情还是烦躁。开车出门时,看到别人开得很欢,他就会生气地骂上几句。家人打他的电话,他也是火药味十足。和老李类似,徐女士也遇到了同样的情绪。她帮亲戚去买车票,连续几天都没有买上,心情很糟糕。后来,她又排队买票,因为前面的人移动慢了,她竟然急得骂了一声“有病啊”,双方因此吵了起来,结果还是耽误了买票。

们的钱很少,年关了总是要尽一点孝心呀!”陈雪有些内疚地说,爸爸妈妈在电话里总是问她在南京过得怎么样,前天打电话回家,跟父母要银行卡号,父母一个劲地说不缺钱,让她不要汇,可陈雪坚持要汇。在与记者聊天的过程中,前面的队伍在逐渐缩短,终于在等了22分钟后,陈雪来到了柜台前面,很快便办完了,前用不足3分钟。“今天排队的不是太长,比我想象中好一些。”办业务陈雪神情轻松,“我马上就要回单位上班了,再过几天就可以回家了,真想早点回去呀!”

# 心情烦躁请做几次深呼吸

## 超市:人很多,排队的倒不多



超市里人山人海

业绩了不少,但上半年工作还算不错,“我们是小公司,以前都没有什么年终奖的,但今年老板没给我们包了三四千红包。”

“血拼”后,父子俩一人推着一辆满载的购物车,来收银台结账。“奇怪,超市里挤满了人,怎么也倒没什么人排队?”孙至林奇怪极了,往常周末时,结账的队伍往往排得老长,但这次,他前面只有3位顾客。孙至林踮脚张望了一下,“哇,所有收银台都开了,难怪这么快。”趁着排队工夫,孙至林大体数了一下,超市竟然一下子开了50多个收银台,每个收银台前最多不超过5人。

5分钟后,轮到了孙至林,一结账,1648.4元,“年货基本买全,就等着回去过个年啦。”

孙至林是外贸工作,平时给他

## 排队排出一肚子气 请做几次深呼吸

记者昨天在南京脑科医院采访时了解到,因为排队引发的“心病”明显增多了,最明显的就是烦躁易怒。

“一到过年的时候,这样的情况就开始多了起来。”南京脑科医院医学心理科副主任医师陈建国说,这类人具有普遍的性格特点,即高度神经质、情感高度不稳定的特征,遇事容易爆发、应对能力差等,他们占人群的1%-3%。年底道路难走、买东西排队等诱因,会刺激他们的烦躁易怒情绪,并进而影响到他们的行为,自控能力差者,很容易做出冲动的事情来。

陈建国说,这些事情虽然不能达到心理疾病的程度,但属于明显的情绪障碍。对于这样的情绪,应该及时进行疏导,否则长期积压下来,就容易加剧心理症状,严重者可以诱发心理疾病。遇到堵楼、排队等情况时,一定要学会自我调节,不要一而再带着不良情绪和别人交谈,接听电话等。出现焦躁的时候,可以做几次深呼吸,或者抽烟、听音

乐等转移注意力,这样就可以慢慢地把情绪稳定下来。专家介绍,这些烦躁易怒的情绪,其实也是“年终焦虑症”的一种表现。“年终焦虑症”是由于在年底前后发生的一些事件,使人的生活规律发生变化而引起的,影响个体生活与工作的亚健康状态或心理障碍。相关调查发现,不少职场人士会受到“年终焦虑症”的困扰,尤其是女性。若不及时调整心态,消除杂念,极易损害身心健康。

如何调整心态避免“年终焦虑症”呢?首先,要让自己具有超脱的心态,面对年关岁尾发生的事件,不能沉浸在懊悔与自责之中,要积极向上,及时跳出其情绪缘沟,其次,要用客观求实的态度度量自己,重新设计和定位自己的职业方向与目标规划时,目标要客观务实,不要攀高和过于注重物质及短期利益。最后,学会在寻求人生乐趣中消除焦虑情绪,争取得到朋友的安慰和帮助。

新春未到,南京整形美容市场却是一片繁荣,以香港影视巨星周海媚为首的海内外影视明星纷至沓来,慕名到南医大友谊医院美容,港澳台及东南亚宾客也是络绎不绝,甚至还出现京沪穗和浙江过来的“美容团购”队伍;由于韩国著名专家新春期间集体挥师南京,韩国出现从未有过的“空巢”现象,更有韩国本土求美者一路追前来,据“2009南京·首尔国际整形美容节”组委会秘书处透露,改脸型、隆鼻、丰胸、除皱、激光美容是今年新春整形美容的大热点。

# 韩国整形兵团新春进驻南京

## 中韩首次合作举办 高端整形美容盛会

筹备已久并得到中韩两国整形界高度关注的“2009南京·首尔国际整形节”日前盛大开幕,作为中国方面唯一主办方的南医大友谊医院负责人表示,此次整形节由南医大友谊医院和韩国最大整形美容机构BK-东洋整形外科协会以及国内有关部门的共同支持,影响力自然不同一般,韩国方面极为重视,除了和南医大友谊医院院长签署的十二位韩国整形专家悉数前来,大韩整形协会还分别组织了在颌面轮廓、五官整形、丰胸、吸脂塑身、激光美容方面的数一数二的技术权威作为韩国技术的最高代表,前来为整形美容节助阵。

## 韩国整形美容专家在南京集体过新春

南医大友谊医院的韩国专家助理介绍,中韩两国一衣带水,有着很近的文化渊源,春节也是韩国最重要的节日之一,可是为了传播韩国先进的整形美容文化,也为了照顾平日没有闲暇时间,只能利用



南医大友谊医院拥有12位长驻韩国整形专家,并得到韩国整形界的高度关注(图为韩国国家电视台报道电视画面)

节日找韩国专家为自己“美容充电”的广大求美顾客,今年新春期间,该院的韩国专家全部放弃回国和亲人团聚的机会,坚持留守在南京,包括大年三十和初一初七,他们都会在医院里,接待中国以及专程从韩国赶来的求美者。

## 南京将迎来史上韩国整形美容最高峰

南医大友谊医院负责人介绍,他们光去年就在全中国范围内举办过大规模的“韩国整形万人体验”活动三次,一次比一次反响强烈,由于南医大友谊医院现在名声在外,除

了国内北京、上海、广州的求美者被吸引来外,很多香港及境外的顾客也都专程赶来,受本次整形美容节的影响,他们已接到各地要求组团前来的整形报名信息,估计新春期间,各地前来南京整形的人群将达到一个高峰,他们将满足所有求美欲望,给予每一个求美者机会。

## 新春韩国整形价格再创全国新低

据悉,面对季节的市场利好环境,南医大友谊医院的收费不涨反降,并推出了“整形零收费,幸运游韩国”的节日



凭借过硬技术与良好口碑,南医大友谊医院成为香港影视巨星周海媚等众多名人指定终生免费美容机构(安在旭摄)

优惠方案,对韩国专家整形价格进行了反向调整,启动“韩国专家整形最低价”让利方案,并宣布所有整形美容收费,下调10%至20%,个别收费甚至达到了50%的让利,之所以反向下调价格,打破“韩式整形”通向往求美者的天堑。

## 欲知更多韩国整形与中国整形技术不同,请登陆www.311.cn

■相关链接:从南京启航的中国整形美容航母

韩国专家为学科带头人,陈小平教授、夏建军主任、林金德博士为核心的钻石级中国整形专家团队,被称为“中国最强的专家组合”,成为以纯正韩国整形技术为特色、综合门类齐全的国内最大韩国整形美容机构。

南医大友谊医院由中韩专家亲自开展的整形项目有:韩式长曲线下颌角截骨术、削颧骨、削方形下颌、颌尖整形术、颞部充填、自身骨骼往前拉术、用下颌骨器垫下巴、掀下巴、上颌突出矫正术,上下颌突出矫正术、乳房整形、内窥镜唯美立体无缝隆胸术、E乳缩小、360度柔性立体吸脂瘦身术、各种韩式鼻部综合整形、处女膜修补、阴道紧缩、仿真双眼皮、精细祛眼袋、面部除皱术、妇科整形、像素激光、冰点脱毛、电波拉皮、彩光嫩肤、祛疤痕、显微毛发移植术、微创除皱术、痤疮治疗、生活美容等上千种整形美容项目。

南医大友谊医院是中国整形美容机构评比中,南医大友谊医院综合实力位居前三强,逐步发展为中国经济整形美容航母,并形成了以金柱翰、朴相根、洪性范等12位长驻

# 过年啦,送给老爸老妈一个长寿秘诀

科学家推算,人的自然寿命是120岁,为什么呢?因为按自然界的生物原理,哺乳动物的寿命是其周期的5-6倍,人的生长期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志,也就是20-25岁,因此,人的寿命就是20\*5=100至25\*5=125岁之间,不会短于100岁,也不会长于150岁。多数科学家经反复测算得出:人类的自然寿命为120岁。

然而,为什么大多数人活不到120岁呢?据世界卫生组织估计,由于生活习惯不良、体力活动不足以对自身健康状况关注不够引起高血压、高血脂、糖尿病、冠心病的发病率正逐年提高,这就影响了人的寿命。

“蜂胶养生宝”被誉为专为中老年人制造的健康处方。其有效成分“每100克中含总黄酮4300mg,10-羟基-α-癸烯酸:1100mg”是中科生物研究所科研人员历时六年潜心摸索而成的。充分挖掘祖国传统医学的配伍精髓,其比例较之一分嫌多,减之一分不及。完全结合中老年人的体质结构和中老年人的身体状况调配而出,是真正的适合中老年人的“健康处方”。

## 无法仿制的配方

蜂胶养生宝的效果,引起了海内外传媒瞩目,也引起了各国科学家的广泛关注,许多中外专家纷纷订购进行研究,希望能破解蜂胶养生宝的神奇配方。近年来,众多国内外专家、客商欲重金购买蜂胶养生宝的生产配方,都被我们婉言谢绝了,因为蜂胶养生宝是极有价值的民族品牌。它是中科院生物研究所的科学家历经六年的科研攻关,专为中老年人开发研制的,是当代蜂胶研究的最新成果。它按照人体保健的需求,针对当代严重威胁人体健康的病痛,采用现代生物工程的离析和组合技术,在分子水平上对蜂胶的有效成分做了优化提取和重新配伍,使其功能效应呈现最佳状态,得到最充分的发挥,具有广泛性和针对性,蜂胶养生宝的“功效成份”(每100克中含总黄酮4300mg,10-羟基-α-癸烯酸:1100mg)是中科院生物研究所科学家为中老年人开的一剂“健康处方”。

蜂胶养生宝科技含量高,并可有效起到预防多种中老年病的作用。蜂胶养生宝在研制过程中,攻克了“脱铅”技术难关,且获得了国家卫生部的批准,品质得到保障,而且值得一提的是,蜂胶养生宝的科学配方,是无法仿制的!蜂胶养生宝并获得国家专利(专利号023175842)。同

时,被消协协会评为“消费者信得过产品”。

## 非传统蜂胶,不寻常效果

中科生物研究所研制的蜂胶养生宝区别于其他传统型蜂胶制品,究其原因,有以下几点:  
(一)纯天然 蜂胶养生宝的养蜂基地源植物丰富,空气、水源纯净无污染,这就保证了蜂胶养生宝原料的纯天然,服用起来也更加安全。  
(二)健康处方 “蜂胶养生宝”是根据中老年人生理特点,专为中老年人制造的。蜂胶养生宝高效浓缩,被中老年人誉为“健康处方”。提醒:蜂胶养生宝不仅仅是蜂胶,它是科学组方,是一个无法仿制的配方(每100克中含总黄酮4300mg,10-羟基-α-癸烯酸:1100mg)所以效果好。  
(三)生产通过GMP 蜂胶养生宝拥有一流的培植基地和现代化的生产线,率先通过GMP国际认证,确保生产管理与国际接轨。

(四)价格合理 蜂胶养生宝是中科院生物研究所的科研成果,其前期科研经费由国家承担,不需要分摊在每一件产品上,所以价格合理。  
(五)效果实在 “蜂胶养生宝”上市十年来,销售量越来越大。“蜂胶养生宝”功效明显,很多中老年人朋友在服用后,心脑血管、糖尿病和免疫力等都有了显著的改善。  
(六)脱铅技术 蜂胶养生宝是中科院生物研究所的科学家历经六年的科研攻关,专为中老年人开发研制的,在研制过程中,攻克了“脱铅”技术难关,且获得了国家卫生部的批准,品质得到保障,方可长期服用,服用时间越长,效果越好。

## 过年,中老年人10大好消息

值此“蜂胶养生宝畅销10周年”盛大酬宾之际,特奉献给中老年朋友10个好消息:  
好消息一:应市场反映,及消费者一致反馈,蜂胶养生宝正式涨价将延迟至2009年2月1日始。  
好消息二:活动期间,蜂胶养生宝优惠如下:买十瓶(660元)赠送二瓶(价值132元);买二十瓶(1320元)赠送五瓶(价值330元)。绿芝优惠方案:买十瓶(960元)赠

## 忙不过来 超市收银员配“助理”

现在,大家都忙着置办年货。超市里、农贸市场里、家电卖场里,甚至是网络上,到处是购置年货的人,商家们也用折扣和优惠牢牢吸引了老百姓。超市:收银员还配了“助理”

因为生意太好,超市也难免有些手忙脚乱。因此,苏果增加了厂家工作人员的人数,保证超市的服务。与此同时,每一个收银员都经过专业的培训,一方面是加快收银速度,一方面则是增强辨认假币的能力。

无独有偶,金润发超市已经连续多日给每个收银台增加了一名“翻码员”,作为收银员的“助理”。专门负责给收银员翻条码,加快收银速度。

记者在苏宁、五星、国美等家电卖场看到,冰洗产品、液晶电视

## 百颗巨钻一天卖出10余颗

临近岁末,当前投资市场低迷,楼市寒气依旧,股市低位震荡,但高品质钻石和黄金却脱颖而出,成为投资市场一大热点。记者日前在千年翠钻南京湖南路店了解到,开业当天,百颗巨钻便售出了10余颗,而每颗巨钻最低售价为2万多元。

据了解,春节期间钻石消费将依然以婚庆为主,约占钻石整体消费的60%,其次是投资占30%。各大珠宝商“瞰准”时

机,不断利用促销,吸引市民购买。昨天,千年翠钻为庆祝南京五店盛装揭幕,利用香港“钻石总会常任理事”的特殊身份,直接从钻石总会配送了近百颗克拉巨钻。据悉,因为缩短了中间流转环节降低成本,1克拉的裸钻价格低至2万多,如此大的优惠力度实属罕见。而近百颗克拉巨钻一亮相,就当场售出5颗。截至记者发稿时,巨钻已售出10余颗。

送三瓶(价值288元);买十五瓶(1440元)赠送五瓶(价值480元)。

好消息三:活动期间,凡购中生健康品满一定金额,高档健康被、理疗床垫等任意选择,赠完为止。  
好消息四:绿色通道,免费送货上门!购买蜂胶养生宝您只需一个电话,蜂胶养生宝就到您家。  
好消息五:为庆祝“蜂胶养生宝畅销10周年”这一盛大庆典,中生健康准备了象征喜庆、吉祥、好运的红色高档礼盒,送礼时尚、健康!  
好消息六:活动期间,凡购中生健康任一产品,均可获赠中生健康节日礼品一份,数量有限赠完为止。

好消息七:冬季,是疾病的高发期,中生健康致力于中国中老年人健康的事业,南京及全国“中生健康专卖店”最新推出全息生物检测仪,随时为您检测心脏、测量血压,关注您生命的核“心”!  
好消息八:时令特价百补之首“海参宝”隆重上市!  
好消息九:专为中老年人举办的精品联谊活动,活动现还有更多优惠。

好消息十:积分冲刺,购买中生健康品满一定金额,即可获赠积分章一枚,多买多得,二月节后即可兑换!更多兑换产品等您选择。

活动地址:  
中科生物专卖·山西路(中山北路34号,大方巷口江苏议事园对面)  
中科生物专卖·大厂(大厂区杨村路213号,新扬子一厂对面)  
中科生物专卖·江宁(上元大街251号)  
中科生物专卖·洪武路(洪武北路133-5号,演艺学院旁)  
红十字医院门诊一楼(白下路242号)  
中科生物国际连锁(南京市石鼓路107号华威大厦14楼)  
中科生物专卖·太平门(龙蟠中路8号,太平门加油站西面)  
咨询电话:025-83367338、83223426  
市内免费送货热线:025-83367338  
团购热线:025-83223426

