

压力过大,毛病就会跟着来

面对赵本山的教训,专家教你三招帮你缓解压力

9月30日,赵本山在上海拍戏期间突然发病并紧急入院,引发其患病的原因之一,就是过度疲劳。而在此之前,赵本山曾多次坦言,创作的压力太大了。

压力大,健康真的会受损吗?专家告诉记者,的确是这样,压力大的时候,一系列毛病确实会跟着来。

压力大的人易患病

中大医院心理门诊牟晓冬心理医师告诉记者,“压力确实和身体疾病有相关性,赵本山这次患病,其原因之一,就是压力过大。我接诊过一名病人,他感觉胸闷气短,被诊断为心脏早搏,心电图很不正常,但是当医生进一步检查时就困惑了,因为患者血管和心肌都没有明显的病变。我通过聊天得知,该患者是公司的主管,整天四五个点钟就醒了,晚上到一两点还睡不着,于是我建议他来心理门诊看一看。”后来,这名患者用了抗焦虑和抑郁的药品,仅

用了一个月,就不胸闷气短了。还有位患者,总是尿频尿急,后来通过精神治疗,也渐渐痊愈了。

牟晓冬笑着告诉记者:“心理上的疾病导致身体也有相关病变,现在这一类病人占到门诊病人的1/3左右。”牟晓冬告诉记者,压力大导致最常见的疾病是失眠。“有的病人甚至精神到了崩溃的边缘,夜晚睡不着,时间一长,身体得不到休息,健康哪有保证?”

经济衰退,人却活得长

据新华社的消息称,美国研究人员分析了1920年至1940年间的历史数据,发现在1929年-1932年的大萧条时期及1921年、1938年经济衰退期,美国人的预期寿命反而有所提高,如在大萧条时期,美国人的预期寿命从57.1岁增加到63.3岁;而在1923年、1926年以及1936年至1937年间的经济强劲增长期,美国人的死亡率却有所下降。

研究人员分析认为,在经

济扩张期,企业业务繁忙,工作节奏快,导致员工压力大,以至借助烟酒缓解压力,且经常加班造成睡眠减少,这些都会损害人体健康。而同时,空气污染通常也会加重,身体健康遭受威胁;企业也常会雇用经验不足的新员工,导致工伤事故上升。

专家支招

三招让你缓解压力

南京中西医结合医院王东旭主任介绍说,压力大的时候,要放松心情,坦然面对,不要耿耿于怀。有三个缓解焦虑症状的技巧,大家不妨一试:

1.深呼吸:当你情绪紧张时,不妨做深呼吸。当你感到焦虑时,你的脉搏会加速,呼吸也会加快。而深呼吸可以迫使你减缓呼吸速率,使身体相信焦虑症状已过去。

2.活动下颌和四肢:当一个人面临压力时,容易咬紧牙关,此时不妨放松下颌,左右摆动一会儿。你还可以做扩胸运动,让呼吸更为顺畅。欲恢复舒缓的呼吸,不妨上下转动双肩,

并配合深呼吸。举肩时吸气松肩时,呼气,如此反复数回。

3.转移注意力:假设眼前的工作让你心烦紧张,你可以暂时转移注意力,把视线转向窗外,使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛,从而暂时缓解眼前的压力。你甚至可以起身走动,暂时避开低迷的工作气氛。

饮食种类丰富才健康

南京市中医院养生康复科主任王挺告诉记者,从营养学角度来说,饮食过于简单对健康是不利的,相反,食物种类越丰富,才越有利于健康。首推的当然就是优质蛋白质,比如鱼禽肉蛋,这是人体必需的。其次食物要含有丰富的维生素,比如水果蔬菜,当然还少不了含有淀粉的小麦等食品,这是为人体提供能量的。王挺主任告诉记者,一般含有高糖、高盐的食品不被视为健康食品。当然,任何健康的食品,如果吃得太多,导致营养过剩,那也是不健康的。 快报记者 刘峻

爱美女孩打耳洞 耳朵肿得像馒头

都是爱美惹的祸!



漫画 俞晓翔

快报讯 (记者 孙玉春 实习生 马薇薇)近日,上海长征医院南京分院内来了一名13岁的小患者,这名女孩因为在耳朵上方软骨组织打耳洞,结果引发耳部感染发炎,已经危及耳膜和耳骨,家长为此十分忧心。

记者在医院看到,这名小女孩的右耳朵肿起老高,女孩父母在一旁心疼不已,“都是爱美闹的!”据称,女孩今年才上初中,由于看到周围很多同龄人都打耳洞戴耳环,女孩也心动不已。10多天前,女孩自己跑到一家小店里面,花了两元钱打了个耳洞,但是这个耳洞不是在耳垂部位,而是在右耳上方的软骨部位。打好之后,女孩就到商场里面买了个“A”字型的耳圈,准备套挂在耳朵上面。

“结果,她才戴上两天,就发炎了。”家长说,见女儿的耳朵越肿越大,他们赶紧带她来到医院治疗。“现在我们最担心就是孩子耳朵会不会受

损!”家长感叹说,没想到女孩爱美,竟然闹出这么大的事!

“肿得这么严重,我们看着也很吃惊!”医院耳鼻喉科的王少华医生说,他们对女孩动了手术,手术的效果目前来看虽然乐观,但是也有不小的风险。“她的耳朵已经感染了,耳朵软骨是很脆弱的,是否造成了破坏还需要进一步观察。一旦耳膜受损,那就可能要损害听力了!”

医生还表示,这种年轻人耳朵损伤的情况其实很多见,“很多男孩女孩都喜欢在耳软骨上打洞,在舌头上打洞。”医生说,这样做其实很容易感染,是不可取的,尤其这个女孩又是在小店里打的,消毒条件很差,更增加了这种行为的危险性。医生表示,爱美无可厚非,但是要以健康为前提,否则带来的不是美,而是比丑还要严重的机体损伤。

(张先生报料奖40元)

锋利铁片悬在颈动脉边一年多

专家帮忙拆掉“定时炸弹”,他终于睡了个安稳觉

快报讯 (通讯员 柳辉艳 记者 刘峻)因为锋利的铁片残留在颈动脉边,患者在惶恐中度过了一年,近日,在鼓楼医院的帮助下,患者终于拆除了这个“定时炸弹”,一年来第一次睡了个安稳觉。

前几天,南京鼓楼医院血管外科黄佃副主任医师正在出专家门诊,一男子焦急地找到他说:“主任,我脖子里有一块铁片,就在血管边上,已经一年了,你们有把握帮我取出来吗?”

铁片怎么会跑到脖子里去呢?原来,患者吴某今年41岁,是淮安某船厂修理工人。去年9月12日,他在工作时,意外突然发生,另外一位工人挥锤敲打,一块飞溅的铁片刺入了他

左边的脖子,当时血如泉涌,工友立即拨打了120,并找来干净毛巾帮他止血,“可是血根本就止不住,就算压上毛巾,还是不停往外冒。”吴某回忆。救护车以最快速度把他送到了当地一家医院抢救,手术中,医生发现他的颈静脉已被完全割断,颈动脉被刺了两个洞,医院组织了全院最好的专家抢救,迅速将颈静脉缝合扎紧,并在紧急关头,请来上海一位博士帮他完成了颈动脉修补术,吴某才逃过一劫。

命虽保住了,可是危险还在继续。因为抢救时,主要任务是缝合、修补血管以止血,没有时间和精力去找刺伤血管的元凶——一块锋利的铁片。事

后,医生建议拍一张片子看看,结果显示吴某左颈动脉边上果然有一块瓜子壳大小的铁片。

由于患者刚刚经历了巨大的创伤和手术,失血过多,身体很虚弱,而且在颈动脉边上取一块铁片,这个手术本身风险非常大,操作稍有不慎,铁片就会将颈动脉划破引起大出血。当地医生建议吴某暂时休养一段时间,等身体恢复后去找经验丰富的血管外科专家再取铁片,但医生也警告吴某,在铁片取出之前,一定要千万小心,不能有任何外力去碰到脖子,甚至不能扭到脖子,否则铁片就会划伤旁边的颈动脉,后果将不堪设想。

由于一直没有找到愿意接

收自己手术的医院,吴某在惶恐中度过了整整一年,一年时间里,他不敢去工作,不敢做任何体育运动,连睡觉时都不敢向左侧着睡,怕压着了脖子。直到上星期,他来到南京鼓楼医院血管外科求助,接诊的黄佃副主任医师给他进行了仔细的检查,通过血管超声、CT等手段为铁片进行定位后,最终为吴某进行了手术。手术进行得比较艰难,一步一步小心地分离周围的血管、神经,根据定位用手轻轻地寻找铁片,最后铁片被顺利地取了出来。“就像个瓜子壳,长约1厘米,宽约0.5厘米,边缘非常锋利”,吴某告诉记者,知道铁片取出来后,他终于睡了个安稳觉。

2009POP少儿英语的美好回忆

——南京新东方少儿部家长大讲堂

转眼之间,09年的暑假已经结束,而南京新东方POP少儿英语学习中心的暑假班课程也落下帷幕。今年的冬天,我们依然会为各位家长和小朋友们送上短期培训课程。先让我们来一起看看暑假的成果吧!

不论是小朋友们步入小学课堂铺平道路的“幼小衔接班”,还是针对二年级孩子的“二升三强化班”,都让小学员们能够更加踏实地迎来九月份的新学期、新生活;

与外教老师零距离接触的“中外教口语密集营”,以及全面掌握英语音标的“国际音标班”,使得大家拥有了特殊的回忆;

参加了“趣趣童谣说唱表演班”的小孩子们收获了

满满的英语歌曲、歌谣,相信他们在以后的道路上一定向大家做出精彩的展示;

“朗文少儿英语班”的同学们,学到了一招很厉害的本领——看见陌生单词也可以准确地朗读出来,而会读的单词一定可以把它拼写出来。

这个暑假里,南京新东方POP少儿英语学习中心献上的一幕大戏就是小朋友和家长朋友们都很喜欢的夏令营。

今年的夏令营来到了位于仙林大学城的新东方夏令营基地,在那里参加的小伙伴们大多数是第一次离开父母身边,自己独立在外生活,虽然孩子们在自己洗衣服、自己铺床叠被的时候会皱起眉头,但是这样的经历,这种锻炼使得孩子们异常开心。在夏令

营,在外教老师和中教老师的陪伴下,小同学们收获的绝不仅仅是英语,更多的是与其他小朋友同吃同住的快乐,是离开父母呵护后独自飞翔的兴奋。

夏季和即将到来的冬季的课程类型基本相同,看了以上五花八门有趣又有收获的课程之后,你是不是也想报名参加一下呢?南京新东方泡泡少儿英语学习中心冬季的课程也开始招生啦,小朋友们快来抢座位吧!

新总部咨询热线: 025-83700653

西祠讨论版: http://b761527.xici.net 泡泡少儿英语快乐之家

官方网站: http://www.popkids.com.cn

40万买珠江路独立产权商铺

“南有珠江路,北有中关村”,作为全国著名IT科技一条街,珠江路上的商铺无论是租金水平还是人气都处于南京的顶端。位于珠江路与龙蟠中路交界处的卓越客天街近日进入了开盘倒计时,该项目即将推出大约680套独立产权商铺,其主力的商铺总价仅在40万元左右。入主珠江路核心商圈!“一铺养三代”机会就在眼前!

超低门槛 40万一套

长期以来,南京城中商铺都显示出明显的“价高”、“难求”的特点。城中商铺大多自置行持有,不对外出售。即使少量出售,也大多是“天价”。

卓越客天街面积小,投资门槛低。通过巧妙的设计,该项目的商铺以小为主,最便宜的一个铺子总价只要10多万元,如此低的门槛在南京城

中商铺中是绝无仅有。其主力的户型总价也大多在40万元以下。项目公共部分有统一的5A级酒店式精装修,配备有挑高6米的公共大堂,总面积达400平方米。每个商铺门面都将进行统一的精装修。其舒适的环境和精致的装修将明显区别于珠江路其他卖场。

核心商圈租金稳定

珠江路IT一条街,拥有强大的IT产业支持,涵盖电脑、数码、游戏、软件、通讯和网络6大产业。每天人流量都保持在10万以上。高人气是租金的有力保障。一著名研究机构公布的南京房地产2009年第二季度报告显示,珠江路高端商铺平均租金高居全市第二,达29.2元/平方米/天,仅次于新街口的30.9元/平方米/天。该研究机构预测,未来6个月珠江路高端商

铺租金还将继续上涨。今年第二季度,南京市包括新街口等核心商业区排名中,珠江路高端商铺的人住率高居全市第一,达100%。

复式商铺自由组合

卓越客天街项目共7层,地下3层地上4层,全部为挑高户型,买一层面积可以用两层。地下部分挑高4.6到5.0米,地上一层挑高高达6米。面积从5平方米到20平方米不等。这种复式商铺突出的特点是:兼具商业、办公、仓储三大功能。

拥有独立产权独立产权的卓越·客天街在具体使用中非常自由便利,不仅各商铺之间可任意组合合并,自由决定商铺的面宽和面积大小,而且每个商铺水电、空间和产权都完全独立,大小随心,可以分户计量各种费用。文涛

阅江广场 超值“外滩”热销中

阅江广场位于中山北路与热河路交汇处,项目周边交通十分便利,设有12路、16路、18路、31路、32路、34路、39路、53路、302路、100路、150路、游4等十多条公交线路站点。生活配套设施一应俱全,各大银行、邮局、

苏果超市、南医大二附院、市十二中,购物中心天地MALL、酒店、娱乐场所等近在咫尺。

“南京外滩”中心带,成就了阅江广场不同寻常的投资前景。“南京外滩”的建设正拉开大幕。下关区委、区政

府表示,“南京外滩”建设已全面启动实施,力争今年形成“南京外滩”初步框架,另外今年5月,南京市国资集团、北京中冶置业有限公司与下关区政府正式签订了《南京下关滨江区域老城改造项目整体开发合作协议》。

根据协议,5年内将投入400亿打造成为国际一流的滨江商务商贸中心。数据显示,仅今年前5个月,下关板块累计销售商品房12.3万平方米,实现销售额11.4亿元,同比分别增长4.1和3.6倍。可以预见,在重大项目的拉动下,下关楼市尤其是滨江地产业的开发将迎来前所未有的

投资热潮。

阅江广场为精装酒店式公寓项目,以38m²、47m²、59m²、64m²、67m²、68m²小户型为主,配合少量80m²户型,并且一户一景,现已进入准现房发售阶段。在受“南京外滩”规划的利好影响,周边项目价位已被16000元/m²的市场形势下,阅江广场仍

低姿态入市,目前以10020元/m²起售,均价也仅在11800元/m²,最低首付只需8-9万,因而一经正式推出,便受到广大客户群体的青睐。

主城区房价一路飙升,阅江广场以高品质,低价位入市,将成为您的主城超值末班车,载您踏上升值旅程。