

昨天是世界精神卫生日,南京脑科医院举办专场义诊

戒网瘾成精神障碍咨询新热点

“400张精神科的病床,一直都是满员的状态。原因是精神病患者成有增无减之势。而且,精神疾病的种类也比以前有所增多,比如这些年出现的网瘾。”昨天是世界精神卫生日,南京脑科医院开设精神障碍义诊专场和“网络成瘾”科普讲座。该院相关负责人告诉记者,在当天的活动现场,有许多家长专门咨询如何戒除孩子的“网瘾”。平时,该院也经常接到这样的咨询。

精神障碍进入“死亡谱”前十

这些年来,我在诊疗中明显感到精神病患者有逐年增多的趋势,不仅是精神分裂症等重症精神病患者在增多,出现精神障碍的人也越来越多。”南京脑科医院精神科主任谢世平说,不仅神经衰弱、抑郁症、焦虑症等是精神障碍,新出现的网瘾也属于精神障碍的范畴。据其介绍,南京市疾控中心公布的南京2008年居民病、伤、死亡原因中,精神障碍疾病首次进入“死亡谱”前十名。

戒网瘾成精神卫生咨询新热点

昨天上午,记者在南京脑科医院的义诊现场发现,“网瘾”成了咨询的一个新热点。在过去,记者从没看见有医院将

“网瘾”单独列出来作为咨询的内容之一。今年的世界精神卫生日主题为“使用网络应有度,科学合理才健康”,南京脑科医院在门诊五楼分别举行义诊和“网络成瘾”科普讲座,有些家长专门过来咨询如何解除孩子的“网瘾”。平时,该院也经常接到这样的咨询,家长常常为孩子的“网瘾”痛苦不已——他们想尽办法,甚至通过训斥、打骂来改变孩子的行为,但还是无法改变。

小陈就是这样一名学生,“网瘾”让他沉迷于虚拟世界,结果,从小学到高中成绩优异的他,在大学里成了留级生。

以优异成绩考上南京的知名高校以后,小陈感觉一切都是新鲜的,尤其是网络世界,更让他忘乎所以。他常常沉迷于网吧。一年下来,好几门功课亮了红灯。到了大二,小陈的成绩由于不及格的功课太多,必须留级。这时,家长才吃惊地发现,一向聪明懂事的孩子,竟然染上了“网瘾”不能自拔。小陈说,上网已成为他生活中最主要的内容,现在他非常讨厌上课,有时强迫自己听课,但总是听不进去。

保暖有助于预防精神疾病发生

谢世平主任介绍说,

目前对精神疾病的发病原因还不是非常明确,因此,预防精神疾病和防止精神疾病复发非常关键。预防精神疾病要适应季节的变化,做好保暖工作,防止因受凉而引发一些躯体疾病,导致出现精神障碍;要保持良好的心理状态,多参加一些对身心有益的文体活动;要学会自我调节,保持自己的稳定心理和平衡的情绪;对原有精神障碍的病人,家属更应重视,一旦发现原有症状出现、情绪不稳或出现一些早期症状,如失眠、工作或学习能力下降、易与别人发生争执、自言自语等情况,应及时到医院就诊。

通讯员 徐晓蓉 快报记者 张星

脑科医院病床将扩容

最近一两个月,精神卫生中心大楼就将开工建设,两三年后,精神科病床就能达到700张了。全院的病床总数也会扩大到1200张。”南京脑科医院院长张颖冬说,为了缓解精神科病床紧张的现状,该院将进行扩容。精神卫生指导中心大楼共22层,有3万多平方米。新大楼除设置医疗保障部门、精神科的设备等外,还设置10-15层的病房。”通讯员 徐晓蓉 快报记者 张星

女白领不食人间烟火吃“药片”

医学专家:维生素、蛋白粉等不是仙丹,多样化饮食才是健康之道

最近,女白领中逐渐形成了“药片”一族,她们奉行进食维生素、蛋白粉等药品、保健品来代替正餐,并认为可以以此来达到保健养生的目的。针对这一特殊的群体,有关专家指出,“药片”不是仙丹,均衡营养、多运动、保证充足的休息、注意食物多样化才是健康之道。

女白领办公桌抽屉成“药箱”

陆小姐是南京新街口一家公司的白领,每天中午同事们出去吃饭的时候她仍然待在办公桌前。起初大家以为她是在加班,但是时间久了,同事们发现,她是在办公桌前“就餐”,“食品”就是办公桌抽屉里的一盒盒、一瓶瓶的维生素和蛋白粉之类的东西。陆小姐说对饭没兴趣,很多朋友都不吃正餐而吃维生素加蛋白粉,感觉还不错。

陆小姐告诉记者,像自己这样的“药片”一族“装备”种类繁多,比如复合精维生素、护眼胶囊、螺旋藻片、蟹壳素、胶原蛋白片、再生亮白素、燃脂片、排水去肿素等多达数十种,虽然没有那么较好的口感,但还是有很多白领对其追捧有加。

营养补充剂不能取代正餐

南京中医药大学营养与食疗专家郭海英教授认为,“药片”一族的食物充其量是营养补充剂,是不能取代正餐的。对于挑食、营养不良等导致某些营养成分缺失者,的确需要选择相应的营养补充剂,前提是有医师或营养师诊断和指导。他说,科学的膳食应该做到荤素搭配、米面搭配、粗细搭配。

科学饮食讲究“两多两少”

南京市中西医结合医院中医科主任王东旭也认为,“药片族”的饮食方式并不科学,从长远的角度看对身体是有害的。他说,科学的饮食方式应讲究“两多两少”,即多吃富含纤维质的食物,可预防便秘及大肠癌,还可降低心血管疾病的罹患率;多喝水,有助于消化、排泄和防止脱水;减少饮食中的油脂量和胆固醇,可降低罹患慢性病、高血压病和心血管疾病的几率;少食含盐量高的食物,多选择新鲜的食物,以预防高血压。

通讯员 杨璞 朱群 快报记者 刘峻

20元博中千万大奖

南京彩民连中3注500万体彩超级大乐透

快报讯(通讯员宋娟 记者 王海燕)今年国庆、中秋长假期间,体育彩票频频开出大奖,10月5日晚,第09116期超级大乐透开奖产生2注500万,花落南京,而且为一人所得。南京这位市民以20元的彩票博得千万大奖。仅隔一天,10月7日晚,第09117期超级大乐透再次给南京带来1注500万大奖!短短两期开奖,南京彩民连中3注500万。

10月5日晚第09116期超级大乐透开奖,全国共中出两注一等奖,为南京彩民所获,中奖站点是位于建邺区奥体中央公园家乐福门口的01063站点。昨天下午,江苏省体彩中心证实体彩超级大乐透一千万大奖是一人所中,一张票五注号码,倍投两倍共20元,第三注号码中奖。

10月7日晚,第09117期超级大乐透开奖,全国共中出两注一等奖,其中一注500万再次被南京彩民中得,大奖诞生地是位于溧水县东屏镇东湖路6-6号的01239体彩销售点。

国际全新超导祛疤新技术——现场祛疤

南京机关医院疤痕治疗中心为推广全新修复疤痕科研成果,国内唯一自体细胞激活祛疤专利技术,特邀著名疤痕专家亲诊,10月10日-31日治疗费半价。是其它去疤痕方法失败者的理想选择!

率先采用国内外医学生物技术,结合韩、美多项专业疤痕治疗仪,五项联合,技术综合运用,无论何种原因引起的各种疤痕(青春痘、痤疮疤痕、创伤、烧烫伤疤痕、腋下疤痕、疤痕疙瘩、凹凸疤痕、妊娠纹、文身、各种色素斑、黑痣)等,治疗后均可达到与正常皮肤基本一致的理想效果,专业、精确定位操作,有疤的皮肤当场祛除,使其分解、瞬间消失,不手术、安全无痛苦,随治随走,已为众多患者摆脱了疤痕的困扰!

声明:该技术仅限本院使用,省市内绝无分点
专家热线:025-84808130 节假日不休
详情请登陆:华东疤痕网 www.hdbhw.com
院址:南京市龙蟠中路46号三楼疤痕科
交通:火车站乘59路、南京线;市内乘40、58、68、93路九华山站下即到(南京军区司令部西大门旁)

人才天地

现代快报广告中心地址:南京市洪武北路55号置地广场一楼
(请携营业执照副本原件、复印件、经办人身份证。)

聘送货车

要求:身体健康,能吃苦,有责任心,工资3950+补助,办保险,即上岗。
66639879

洋河酒招聘

江宁业务经理6名,工资1400+提成。电话:86182898

招聘 南京菲亚特软件公司聘营销人员可兼职,有经验优先。84514577
招聘 缝纫工。58800664
招聘 小蓝鲸服务员,迎宾各3名,1200-1500,男女均可,炉头2名,人诚艺精。联系人:13390920303
招聘 女营业员数名,20-30;汽车装潢工数名(男)。13611570696

金榜乐园温泉会所

全新装修,因业务发展需要诚聘以下人员:营销经理、收银员、服务员、足疗技师、采耳技师、按摩技师、保洁等,一经录用,待遇从优。联系人:胡经理,电话:84227258、13218007805。地址:秣陵路108号金榜大酒店内。

聘网络维护员

25-35,大专,800-1500。51680068

招聘 美术老师。83905784
急聘 单位小车,厢货司机各1名(免中介)。66600030
招聘 搬家工。85336058
诚聘 白房便民诚聘:瓦工2名、油漆工1名,45岁以下。电话:86617315
急聘 有矿山经验的铲车司机数名,机修工壹名。18956518388 刘

急聘 熟练奶茶小妹。

18913939122

招聘 营业员若干名,下岗工人优先,待遇面议。

18913918600

诚聘

剪、折、弯工、钣金工各2名,有住宿,待遇面议。58711684,58707702

招聘 天龙广告聘业务员,平面设计,写真机、喷绘机操作员,包吃住,待遇优。84455455,13801586008(沈)
招聘 搬运工(有驾照优先),包吃住,30-45岁。58770856

费西尔控制阀招聘

机械制造设计技术人员,仪表阀门销售人员。电话:85408962,13905143133 洪经理

急聘 先声药店总部保安,责任心强,身体健康。

58838061

招聘 印后轧盒,烫金、复膜。

52471038

招聘 新华职业经理人三十名(江宁、雨花女优)。

13585119788

招聘 女装熟练机工、辅工、小烫若干。

电话:52353367 金

急聘 江北影楼聘驾驶员,待遇面议。

13852280400

大厂物流诚聘

1、企业管理;2、安全机务;3、业务员;4、车辆机修、主修;5、危货驾驶员。联系电话:15312071781

急聘 高薪招西祠版广告员,婚庆业务员,化妆师,专业彩妆培训。

83767009
急聘(女性)服务员若干名,年龄18-25岁,工资底薪1100(加提成奖金)。电话:13951872594,18951627181

羊毛衫厂招

套口工25名,待遇优,包食、住。15851833881

招聘 营业员,本市,45左右。

13814066916
诚聘 社区办事员、基层管理(28-60) 新高, 面议。13952041069 陆经理
招聘 国企社区专员、基层管理,月薪3000,女性优。13852294946

国企聘

收费员、基层管理干部(28-55)岁,女性优,薪金。13851809731 陈总

急聘 文员,1800/月。83407173
招聘 洗车工。52999322
招聘 车、线切割工。15850621567
招聘 搬家工。58805171
招聘 服务员,男女兼可,包食宿。联系人:姚先生 电话:13915961290,86501212

宁邦大酒店聘

餐饮管理人员、服务员、吧员、迎宾、预订员、收银员、保洁员,另聘保安主管、保安(退伍军人、有驾照)。地址:和燕路1号 电话:85021953

招聘 快递员。85153094
诚聘 网管、收银。18951770530
招聘 熟练铣床工、车工,待遇高, 面议。电话:李 13851534700
招聘 足疗师男女、学徒。51948598
急聘 本收购站因需男工若干名,35-45岁,包吃住,月薪1400以上。13813907016

招聘

哈森卡文女鞋聘专柜女营业员,证件齐。84410563 管家桥85号华荣大厦2609室

招聘 南京市质监局驾驶员2名,详情登录 www.njzj.gov.cn 咨询:83630613

聘保洁员

在大行宫小行附近。13813873956

江苏众诚国际物流公司

现聘男性仓库理货员若干名,须中专以上,责任心强,能吃苦耐劳者。联系人:张先生 手机:13605195599

时代KTV聘

工程技术人员2000-2600元,服务员1800元,收银员1600-1800元,男女保洁员1000元,大行宫路口。84650296

招聘 男性普工,包吃住,薪面议。58712816
招聘 食品化验员1名,有工作经验。13016986888
招聘 洗衣机维修师傅、学徒、信息员、业务经理。13151588327
招聘 门店时装整件缝纫工。13813921918
招聘 医生。15861822079
招聘 公司文员,女,25-35岁,熟练操作电脑,本市人优先,待遇面谈。84702711
招聘 文员、司机。13912995069

招聘 西餐外送员若干名。电话:13072596932
招聘 熟练机工,裁剪、业务员若干,市中心,常白班。13801586139
急聘 单位小车、面包车司机各1名。86592032
招聘 保安,35岁以下。13357739339
诚聘 医疗保健品销售员,有销售经验,业务渠道者优先,联系电话:68833680 简历发至 jzy0316@163.com 或传真 84648470

家纺公司聘

熟悉家纺礼品业务经理、质检计数名。13851808012

招聘 文员、空调预算员各1名。84209465 夏
招聘 药点营业员。13805195331
招聘 缝纫工、小烫,有保底。13951895004
招聘 仙林尔雅网吧招聘网管,待遇优。85739355
招聘 前台服务员。13805183444

招聘

裱花师/学徒工(女)。15850787843

招聘 写真喷绘操作徒工。13805169520
招聘 塔吊工。15851895726
招聘 纸箱厂招技术工学徒工,待遇优。58397328
诚聘 社区服务基层管理,薪3000-5000 女优。13770777939
急聘 社区办事员,底薪+提成。13675196179 周老师,13601466294 马老师
诚聘 职业经理人,社区管理员,待遇优。13851802658 刘
招聘 社区咨询、管理,待遇优。15950563520 刘经理
招聘 社区咨询、管理、内退优。15150549815
招聘 学校食堂厨师。13770724826

新鸿运物业中标托管的

1、苏美达五金公司(高新开发区新科三路)聘值班电工(1200元/月)、厨师、服务员;2、南京商检局(江宁将军大道111号)安全员(1400元/月)、会务接待(1400元/月);3、江宁地税局(秦淮路8号)安全员(供食宿);4、学仕风华苑(栖霞区仙霞路29号)收费员、出纳。聘址:汉中路185号,86794916。本月有效。周末有人接待

华扬太阳能城北售后

诚聘:太阳能、空调安装、维修师、文员(办公自动化,25-35岁)各数名。85630201

急聘 烧烤店女服务员4名。13851610065
招聘 外勤兼出纳。86982568
招聘 学校食堂聘厨师长、面点师。87193090
招聘 江宁五月花宾馆诚聘服务员、保洁员,35岁以下。15150680733 任

企业招聘

危险品大货驾驶员,两年以上经验,待遇面谈。联系人:张先生 13382772921

诚聘 熟练配菜一名,江宁。13913383642
招聘 双桥驾驶员。13357719080
招聘 欧尚、北京华联促销、女,45岁以下。15851872088

餐饮娱乐招聘

招聘 炸油条师傅一名。13921444730

急聘食堂厨师若干名

85505566、13382787053

招聘 汽修厂烧饭工。

86290061

六合玉鹏大酒店

现高薪诚聘销售经理,餐厅实习部长,服务员,迎宾,传菜员,后场学徒,洗碗工,均包食宿。57124555,57125111
招聘 厨师、切配各一名,人诚艺佳。13770599128
招聘 烧烤,厨、配,1200。81789949
招聘 盖浇饭、米线、传菜。13675160287
招聘 白案师傅。13905167406
招聘 盖浇饭厨师。13255261636
招聘 裱花师数名。15150651448
招聘 浦口高校聘厨师。13770869933
招聘 江北高校食堂包子师傅。15951665581

聘

炉头 2000, 冷菜 1500。13951695705

(下转 B4 版)