

机动车频频驶上慢车道

路面灯变“路面坑”



7月15日晚,市民刘先生去龙江小区看一个朋友。当他骑电动车行至草场门大街时,车头突然向下一陷,刘先生措手不及,从车上摔了下来,右手手臂大面积擦伤。刘先生发现,绊倒他的罪魁祸首竟是路上残损的路面灯。据了解,刘先生已不是第一个在这里摔倒的骑车人了。

路面灯被轧得面目全非

得不排队通过,造成了一定的拥堵。

市民于先生告诉记者,这些灯是在道路拓宽之后安装的,只亮很短的一段时间。非机动车道经常有机动车通行,给路面灯造成了破坏。市民李女士心疼地说:“这些灯亮起来很好看的,坏成这样真是太可惜了!路面灯现在竟成了‘祸害’,晚上骑车一不小心就会骑到坑里面,搞不好就要摔跤!我的一位邻居上个月就骑到这里从自行车上摔了下来!”市民黄先生说:“已经很久没看到这些灯亮过了。有人来修过几次灯,但过不了多久又坏了!路面弄得坑坑洼洼,走路骑车都得躲着走,晚上下班时经常堵,非常不方便!”

屡修屡坏只好取消

记者就此采访了鼓楼区灯光亮化建设办公室,一位姓吴的工作人员告诉记者,这些路面灯是他们受江东南新区建设管理委员会委托在2004年4月安装的。在非非机动车道安装路面灯是为了美化市容,这种灯采用新型材料,行人可以在上面行走。但是经常有一些机动车在慢车道行驶,机动车的重量超出了路面灯的承载范围,路面灯遭受机动车碾压之后非常容易损坏。他们已对路面灯进行了两次修理。目前,这些灯的管理权已经移交给了江东南新区建设管理委员会。

江东南新区建设管理委员会建设处副处长表示,有关方面已决定将该路段恢复为平常的路面。为了不影响非机动车通行,恢复工作将在晚上进行。目前,他们正在做前期的准备工作,路面恢复工作将在本月底之前完成。实习生 陈皓文/摄

地面路灯受损严重

昨天上午,记者过了草场门大桥向西,路两侧非机动车道上安装了几十处路面灯。一组路面灯由5个长方形的灯组成,每个长方形又被分成4个“小方块”,每一组路面灯都几乎占据了慢车道的整幅路面,相邻两组灯间隔十余米。路面灯的上部是淡黄色的灯罩。灯罩由厚度约3厘米平板状材料制成,有一定硬度,人可以在上面行走。

记者发现,路面灯已遭到了不同程度的破坏。有几处路面灯的金属防护条不见了,露出的缝隙可以插进去一个手指。有些灯罩出现

了裂纹,有些灯罩已经断成几块,散落在路面,还有几处灯罩早就不翼而飞了。最让人惨不忍睹的是路南侧的一处路面灯,灯罩已经被完全揭掉,电路板也被拆下到了旁边,下面的泥土完全显露了出来,成了名副其实的“坑洼地”。

骑车市民常常“中招”

“吱!吱!”伴随着一阵刺耳的刹车声,骑着自行车、电动车路过的市民们不得不把车速降到很低。大家小心翼翼地路面灯与路边绿化带之间狭窄的空隙穿过,生怕把车子骑到“坑洼地”中间。中午时分,下班的人渐渐地多起来,大家不

讲述

这一觉,睡得真香!

讲述人:王照怡
年龄:46岁



我是红花地社区主任,今天给大家讲一个发生在我们社区的故事。故事有一点好笑,但请大家千万不要一笑了之。

我们社区有一位名叫张菊英的老奶奶,她83岁了,

一个人生活。她的生活全靠低保。我们社区经常帮她买油送米。最令我们放心不下的是,她的房间太热。

张奶奶没有房子,如今她住在一个违章搭建的平房里。房子很小,只有十几个平方,房顶没有隔热层,墙壁没有窗户,夏天就像呆在蒸笼里,那滋味就像被火烤。

去年,我们请一家房产经营公司,给张奶奶住的房子加了一个隔热层。今年,我们给张奶奶送了台电扇,前几天还买了一个大冰块,放在她房间里,让她凉快凉快。

送冰块的第二天上午,我去看张奶奶,发现她的门还关着,怎么喊都没人答应。我一下慌了神,心提到了嗓

子眼,就担心老人出什么事。我跑到社区喊来其他人,帮我把张奶奶家门给撬开。进去一看,张奶奶侧身躺在床上,一动不动。我连忙拍拍她,没想到老人家翻了个身,睁开了眼睛,叫了一声“哟!”我吓了一跳。不过,看到张奶奶没事,我特别高兴。

张奶奶平时5点就起床了,怎么会睡到9点?张奶奶说,家里凉快,她睡沉了。她还一个劲说:“这一觉,睡得真香!”

看张奶奶咧着嘴巴笑,我心里有说不出的酸楚。老人家的要求真的不多,我们应该多关心这样的老人,尤其是在这酷暑天。

快报社区记者 钟晓敏 记录
快报记者 施向辉 摄影

快乐暑假

特困孩子也上了兴趣班

快报社区记者 周鹰 报道 练书法、学跆拳道……寻常人家的孩子过个充实的暑假,家长总要砸掉不少钞票,昨天记者却在岗子村一家培训学校看到,十多位特困家庭的孩子,也被编入各个兴趣班,没花一分钱却也享受着愉快的暑假。

记者走进百耀文化艺术培训中心的一间教室,锁金二小五年级的小慧正在认真听老师讲“词语的感情色彩”,上午补习的是语文。小慧在学校是中队委,妈妈在外地打工,爸爸既要上班又要照顾她,想花钱送她上兴趣班,可家里经济条件不允

许,同样家庭困难的孩子,锁金村街道还有不少。街道想到了附近的百耀培训,其负责人一听,当即决定无偿为这些孩子提供服务。

十来个特困家庭的孩子,上午补习语文、数学、外语,下午4点以后根据爱好练书法、学习跆拳道或者形体。

空中花园PK大赛



阳台是我的小小书房

【小档案】
主人:肖群女 37岁
社区工作者
地址:仁和街8号2幢
面积:约8平方米
经营时间:3年

【阳台速写】

“我家的阳台既可以晾晒衣服,又可以当书房。”三年前,肖群一家四口搬进这套两室一厅的房子。“当时,女儿刚上小学一年级。父亲睡小房间,我们三个人睡大房间。没有安静的地方给女儿学习,我们夫妻就商量能否将阳

台改造成小书房。”肖群在封闭阳台右上方的墙上,打了三层书橱。为阻挡灰尘,还加了透明的玻璃门。“这个书橱我和女儿共同使用。第一、二层放的是女儿的课外书和课本,第三层放的是我工作的书。”肖群奇思妙想,合理利用空间,还在书橱下方设计了一张连体书桌。桌面上还放了台灯、笔筒、日历,充满了生活气息。肖群说,书桌的左边是透亮的窗户,右边是设计别致的拉门,既与外界的喧闹隔绝,又多了几分自由的感觉。当清风吹过,

挂在书柜上的风铃便发出清脆的声音,给平凡的生活增添了趣味。

【专家点评】

南京市园林规划设计院高级工程师 张一兵

随着现代城市的发展,搬进楼房的住户越来越多,但由于住房紧张,原本晒衣服的阳台成了一块宝贵天地。

肖女士利用阳台作书房,既减少了房间占用的面积,又让自己的精神生活多了点空间。书房布置得体,有小中见大的感觉。但书房里没有摆放绿色植物,缺少生机。如果针对阳台的特点利用阳台一角,可设置梯形花架,摆设少许花木。室雅何需大,花香不在多,既能改善生活环境,又能体现出养花人的高尚雅兴。

快报社区记者 郭芷冰
实习生 戴群文
快报记者 顾炜 摄
如果您喜欢这个阳台,请登录 www.生活南京.com 进入“建邺区”论坛,为它投上一票。如果您家的阳台也很有特色,欢迎您自荐。

失眠、头痛——抑郁症

“奇怪”的失眠

失眠好几年,不是晚上睡不着,就是早上三四点被噩梦惊醒,到处求医用药,经常还被误诊为“神经衰弱”、“植物神经功能紊乱”,甚至“肾虚”结果治来治去,怎么也治不好……

■专家称:失眠治不好,小心病根是“抑郁症”

据中华医学会神经、精神委员会胡家琪教授介绍,一半以上的失眠实际上都是“抑郁症”造成的。如果按普通失眠治疗,肯定没效,这也是众多失眠患者久治不愈的根本原因。

抑郁症失眠的最大特点就是“早醒”,醒来后再难入睡,而且伴有强烈的情绪低落,这和单纯失眠是完全不同的。另外,失眠早醒也只是“抑郁症”的症状之一,抑郁症还同时伴有其它诸多表现。

如何判别“抑郁症”?

“抑郁症”有“懒、呆、变、忧、虑”五大特征,及各种躯体不适、睡眠障碍等。

懒:毫无原因地感到浑身乏力,自觉懒散无能,甚至连简单的日常生活、工作或做家务都懒得应付。

呆:思维迟钝,抑郁症病人常自觉脑子不好使,遇事难以做出决定;记不住事;注意力集中不起来,动作减少,反应迟钝;说话少,声音低;严重者,如同痴呆。

变:性格明显改变,前后判若两人。变得沉默寡言,不爱说笑,见人避开。许多病人不敢外出,对以往的爱好都失去了兴趣。

忧:遇到喜事也无法高兴,情绪低落、意志消沉、无信心、无活力,有万念俱灰之感。

虑:焦虑不安,坐卧不宁,陷入痛苦的思虑和焦急不安之中,对人、对事、对外界环境缺乏

信心,经常自责。

躯体不适:常会出现腹痛、腹胀或便秘;胸闷气短、心慌气促;头痛、背痛、各种躯体痛;恶心、出汗、发抖等,但到医院检查又无明显的器质性病变。

失眠早醒:抑郁症患者大多长期失眠,尤其以早醒为特征。醒后难以再入睡,脑海里反复出现一些不愉快的往事。

食欲下降:抑郁症病人见了饭菜没胃口,任你粗茶淡饭,还是山珍海味,他都当作任务去完成。

头痛轻生:抑郁症病情严重时,病人头痛会反复出现轻生的念头,常感叹“活着没有意思”、“生不如死”。

失眠早醒、头痛、抑郁症,专家认为可导致严重疾病的发生!可诱发心率失常、高血压、心脑血管病、溃疡病、糖尿病、动脉硬化、性功能衰退、肾功能衰竭、老年痴呆症等疾病,加速衰老,缩短寿命!传统治疗走进“死胡同”,长期服用安眠药、镇痛药等激素易造成人体中毒,并发肿瘤、癌症。

专家提示:如您有二种以上情况,请拨打专家咨询热线,免费领取专家光盘、健康手册。

解郁丸 专家热线:
025-81531166
025-83228902

指定专卖:志信堂药店(鼓楼口腔医院旁)、新街口第一药店(中央商场东门)、康鑫药店(长乐路好多对面)、山西路药店(山西路布科对面)江宁颐年堂药店(新医路15号)

解郁丸 ●治疗失眠、头痛、抑郁症的专利中成药
●国家发改委重点推广项目
●中国医师协会重点推广产品
●国家发明专利(专利号:ZL02139217X)

梦幻无痛人流处 处女膜修复

献爱心、送健康 无痛人流手术费 50元
大型会诊 处女膜修复手术费 350元
本院是一家集临床、科研、治疗为一体的权威专业机构,拥有一批在妇科疾病治疗领域有极高造诣的专业医师,在国内外享有较高的声誉,并由专业医师主诊。南京鼓楼妇科医院引进国内领先的梦幻可视无痛人流新技术,堪称以往无痛人流技术升级版,患者在100%无痛的情况下完成,整个手术只需3分钟,在甜梦中轻松告别怀孕之困扰,完全避免了传统人流术的盲目刮宫及可能潜在的人流手术综合症。比以往的术更快捷更安全,且不影响今后生育。
处女膜修复,阴道紧缩,首家引进进口6-0号线韩国最新整形技术一次成功,短期内恢复少女时轻盈紧窄的状态,确保完美如初,弥补女性“不完美”的遗憾。(尊重隐私,保密治疗)节假日不休
南京上海路4号,乘3、13、18、29、43、48、83路车五台山站下车(江苏水利大厦对面) 预约电话:84715831

南京市城西医院 江苏专家特诊中心

专业治疗 腋臭 包皮 男性整形
该院是由中华医学会特批、江苏省唯一指定的一所大型专家特诊中心,医保定点单位。暑假期间二楼男性整形、包皮、腋臭专科特邀国内著名的外科整形专家杜教授来宁会诊。会诊期间(7月10日-8月20日)检查费全免,手术费一律半价,男性整形手术费仅收380元,包皮手术费30元。(军人、教师、学生手术费全免)
腋臭:本院独家引进韩国微米光导、可视、定位新技术,在不破坏腋下皮肤和正常汗腺的前提下,患者在15分钟内可视异味汗腺组织根源的清除,阻断再次生长,无痛苦,无疤痕,而达到最佳疗效,随治随走,不影响学习和工作,节假日不休。手术费仅收60元/侧。★军人、教师、学生凭有效证件,手术费一律全免! 24小时 专家热线 025-85112088 86229458 地址:南京江东北路338号 交通:乘18、39、45、56路到金盛百货大市场 下即到,乘32、73、91、150、游4路到龙江花园下,往江东北路50米即到