

文件(F) 编辑(E) 查看(V) 收藏(A) 工具(T) 帮助(H)

后退 前进 刷新 搜索 收藏夹 媒体

地址(AD) www.lifenanjing.com.cn 论坛——革命本钱

转到 链接



资料图片

南京电视台“老赵说交通”栏目原主持人老赵去世了,年仅41岁,这个消息引发了众多身在职场者的关注和议论,人们共鸣着心头郁积已久的感触。这几年来,“英年早逝”的事件在各地屡有发生,这使我们不禁深思:中青年人在繁忙的工作生活下,如何保护自己的健康?如何防范“过劳”?

■老赵走了,再也听不到他说的交通了 ■过劳埋下“早逝”隐患 为匆匆步伐踩一脚刹车

【现状】 过劳,不可忽视的健康问题

当我们为美好生活疲于奔命的时候,美好生活已离我们远去。 约翰·列侬

“英年早逝”屡发生

这些年来,媒体上不断报道知名人士“英年早逝”的消息:38岁的网易代理首席执行官孙德棣先生去世;傅彪因肝癌晚期病发,经抢救无效去世;36岁的焦连伟和46岁的高文煊两位清华大学教师去世;38岁的均瑶集团董事长王均瑶去世……

又一个又一个“英年早逝”的例子,让中青年人的健康问题不容回避地摆在了我们面前。相关调查显示,面临日益加剧的社会竞争,青年人尤其是单位的骨干精英们健康状况不容乐观,知识分子平均寿命与国人平均寿命相比要低10岁左右;专家、教授、企业经理、领导干部疲劳综合征的发病率高达50%;在深圳,

仅仅在10余年的时间里,当初到特区创业的精英,已有近3000人逝去,这些逝去的人平均寿命只有51.2岁。中大医院心脏内科主任马根山教授介绍,在该院每年收治的数千例冠心病患者中,年轻的精英人才占到了近10%;过去心肌梗死病人发病年龄都在50岁以上,而现在有的病人只有30多岁,其中很多是单位的骨干人才。

年轻时拿命换钱

究竟是什么因素让人们如此卖命地工作呢?在一家公司上班的陈先生,是一个典型的工作狂,昨天他向记者透露了自己的无奈。他说,现在他每个月都要开销出去7000多元,房贷是3000元,家庭生活费是1000元,每个月给家里老人一些钱,还要给孩子存些教育经费……经济上的压力,让陈先生每天忙得不可开交。

“有时我累得心慌,真

担心自己会倒在路上,会出现心理崩溃。”

现在这样的人在中青年中有人在,年轻的时候为生活透支了自己的生命。

过劳埋下早逝隐患

专家介绍,“英年早逝”屡有发生的原因,除了和一些忙碌碌中青年人的饮食习惯、生活习惯不科学有关外,工作时间过长、劳动强度加重、心理压力过大也是直接的因素,这也就是人们常说的“过劳死”。据世界卫生组织统计,“过劳死”的发病率正在逐年增加。

南京医科大学急诊医学系茅志成教授介绍,由于现代生活节奏加快,都市人尤其是中青年承受的工作、生活压力不断加大,平时也没有时间锻炼身体,工作是连轴转,出现心脑血管疾病、处于亚健康状态的人群比比皆是,如果不注意防治和调节,过度劳累而早逝的例子还会不断出现。

【链接】

“过劳死”的十大危险信号

目前人们所说的“过劳死”主要“青睐”三种人:有钱人,特别是其中只知消费不知保养的人;有事业心的人,特别是称得上“工作狂”的人;有遗传早亡血统,又自以为健康的人。

专家提醒都市人,“过劳死”有十大危险信号:1.“将军肚”早现。2.脱发、斑秃、早秃。3.频频去洗手间。4.性能力下降。5.记忆力减退。6.做事经常后悔,易怒、烦躁、悲观,难以控制自己的情绪。7.集中精力的能力越来越差。8.睡觉时间越来越短,醒来也不解乏。9.经常头疼、耳鸣、目眩,检查也没有结果。如果出现这些情况就要警惕了。

【支招】 慢生活,摆脱过度疲劳

注意营养多运动

消除脑力疲劳法:适当参加体育锻炼和文娱活动,积极休息;如果是心理疲劳,千万不要滥用镇静剂、安眠药等,应找出引起感情忧郁的原因,并寻求解决办法。

病理性疲劳,应及时找医生检查和治疗。饮食补充法:注意饮食营养的搭配,多吃含蛋白质、脂肪和丰富的B族维生素食物,如豆腐、牛奶、鱼肉类,多吃水果、蔬菜,适量饮水。休息恢复法:每天都要留出一定的休息时间。

要防止“累死”,最重要的还是预防,避免长时间的极度紧张和精神负担过重。

放慢脚步,过“慢生活”

有关专家建议,要想摆脱过度疲劳,还要让生活慢下来,提倡“慢生活”。

对于身在职场的都市人来说,身不由己,也许无法完全享受到理想的“慢生活”,

但可以通过一些小招数变快为慢,缓解一下因为快节奏生活给你带来的压力与焦虑:

- 1.对那些习惯于手机一响就忙不迭地接听的人,尝试让手机铃声至少响3声,或10秒钟之后,再接听。
- 2.能爬楼,就不要坐电梯;能走路,就别乘车。
- 3.一早醒来,别通过立刻抽烟,或者猛喝咖啡等刺激的方法来让自己尽快清醒。
- 4.睡前聆听慢节奏音乐。
- 5.渐渐减少食用速食食品的频率,尽情享受用餐的乐趣,和亲友聊聊天,或和同事谈谈工作以外的话题。
- 6.睡前就不要再让工作问题打扰,尽可能让自己放松。
- 7.尽量减少上网的频率和时间,在电脑前连续工作娱乐的时间最好不要超出2小时。
- 8.试着把长时间埋头工作的时间适当分割成段,每隔2个小时就抽出10分钟休息一会,松弛紧张的神经。

实习生 蒋振风 快报记者 张星

不能否认,汤洁是南京的“名人”。这个曾经腰缠千万、人称“金陵大姐大”的女人,如今生活在高墙电网下,是南京女子监狱的一名女囚。近日,记者专程到南京女子监狱采访了她。汤洁说,现在没事时,她经常会静静地仰头看着高高的窗户,想自己曾经走过的路……



说到女儿,汤洁流下了眼泪 快报记者 顾炜 摄

“金陵大姐大”的铁窗泪

(一)

每天清晨六点,汤洁床头的闹钟都会准时响起。伴随着一阵“叮咚”声,汤洁麻利地叠好被子,并快速收拾好房间卫生,然后和同监室的女犯们一起,整齐地排队等待值班管教开门、点名。

出操、早餐,然后去车间劳动。汤洁说,监狱里的生活规律极了,而规律的生活,是她过去想都没有想过的。

44岁的汤洁是三年前被投入南京女子监狱服刑的。此前,她是南京商界赫赫有名的“大姐大”,拥有千万资产。

身材高挑的汤洁,上世纪八十年代初期曾当过专业模特,在国内各大城市频繁走穴。几年后,汤洁因为年龄的原因而不得不退出了T型台,但此时的她已无法忍受按部就班的生活,便在夫子庙金陵路租了间店铺,做起了服装生意。

没有人会想到,当时一部风靡全美的日本电视连续剧《血疑》,会让汤洁一夜暴富。聪明的汤洁依据剧中主人公幸子的衣服而描摹、制作了“幸子服”,一夜间风靡了整个南京城,连上海、无锡的服装销售商们都拎着成包的现金来找她订货,汤洁因此赚得盆满钵溢。此后,汤洁将经营范围扩大到了中高档貂皮服饰和皮革业,光在南京就开了十多家连锁店,她的“女伯爵”服饰公司更是南京当时高档服饰的代名词,其顾客群锁定南京当时的白领女性。汤洁说,那时候她并不清楚自己具体赚了多少钱,只知道“每天收工回家

时,我那个专门收钱的大袋子都会装得满满的”。成功之后的汤洁获得了包括“南京十大私营企业家”、“江苏省著名私营女企业家”在内的很多荣誉称号。

成了千万富翁的汤洁,很快学会了享受生活。那时候的汤洁,不仅拥有了南京第一辆“甲壳虫”轿车,还花巨资从金陵饭店长包了一辆红色奔驰跑车。平时,汤洁总是身裹名贵皮草,出入高档消费场所,家里仅她一个人的皮鞋就有好几百双。遗憾的是,汤洁在享受着金钱带给她的别样生活时,她的人生却偏离了正确的轨道。

(二)

汤洁曾有过一段美好的感情,前夫与她育有一儿一女。但是,事业成功后的汤洁,却因为种种原因离了婚。

此后,款姐汤洁的身边一直不缺男人,但其中一个小她十多岁的“小帅哥”,却给她带来了杀身之祸。2001年6月8日中午,那位“小帅哥”到汤洁家来借钱被拒绝后,抄起菜刀对着汤洁就是一阵猛砍。警方将她送到医院后,发现她身上20多刀,喉管已被砍破。当时,南京有媒体曾以《百万款姐躺倒牛郎刀下》为题,报道了这起血案。

身体的创伤很快愈合了,但汤洁心里的痛却一时难以挥去。为了排遣孤寂,汤洁开始出入酒吧、迪厅,而此时她的生意日趋惨淡,渴望重新找到一条致富捷径的汤洁,开始贩卖起摇头丸。

2002年2月5日下午,汤洁从广州进的近8万余元

的摇头丸到达南京,快递公司打电话让正在家里睡午觉的汤洁下楼收货。汤洁穿着拖鞋跑下楼,刚在送货单上签了字,几个身材高大的男子就将她围住了,说:“我们是警察……”

当着她的面,警察很快在衣橱里找到了一只玻璃瓶,内有20颗摇头丸;民警又在几个盒子中找出了738颗摇头丸。她那只托运的货箱也被打开,翻开上面几件皮衣,露出了13只塑料袋,里面装满了黄色或雪青色的“小药丸”、一大袋粉状物、几十个锡纸包着的烟丝状物质。事后警方认定:彩色小药丸是摇头丸,共1290粒;粉状物是俗称“K粉”的氯胺酮,近1000克;烟丝状物质为大麻。

汤洁成了建国以来南京抓获贩毒数量最大的女毒枭。此后,警方经过2个多月的侦查,将另外37名涉毒人员全部抓获,缴获摇头丸4500余颗,“K粉”3公斤及40袋大麻。

因为有立功表现,汤洁得到了轻判。2003年6月26日,江苏省高级人民法院作出终审判决:判处汤洁有期徒刑14年,罚金10万元。随后,汤洁被送进了南京女子监狱,开始了她的女囚生活。

(三)

南京女子监狱,汤洁所在的监室被女犯们取了个颇有诗意的名字,叫“心语斋”,墙上挂着汤洁和同室女犯做的各式手工艺品。汤洁说,女犯们的监室卫生状况“绝对可以达到七星酒店的标准”,地上连一根头发丝都不会有。学过服装设计的

她,如今是南京女子监狱的活跃分子,一有联欢会她就会上台露一手。高中毕业的汤洁说她很喜欢工作,每天晚上看完《新闻联播》后,总要拿出纸笔写上几句,修修改改后投给监狱自办的《心缘报》。“这半年,我基本上每个月都能发表几篇小文章,为此我每个月都能得到1.5分的嘉奖。”说起这些,汤洁脸上满是得意。

因为几年前曾经接受过快报记者的采访,汤洁此次对快报记者的采访非常配合。不知道是不是在监狱里呆的时间太长了,汤洁的“说话欲”非常强烈,以致于记者不得不一次次打断她的话题。汤洁告诉记者,自己刚进监狱时“就像突然掉进了一个铁笼子”。在随后与记者的对话中,汤洁数度流泪,说自己“最对不起的,是我父亲和两个孩子!”

汤洁说,她被捕时女儿刚满六岁。一年半之后,当已经上小学的女儿到南京女子监狱来探监时,汤洁抱着已经长高了许多的女儿失声痛哭,久久不愿离去。坐在记者面前,汤洁忍不住又说了自己的女儿:“女儿每次来,都让我早点回家。我不能让女儿失望,我一定要好好改造,这样才能早点回家陪女儿……”

采访结束时,汤洁很认真地在记者的采访本上签了字。道别时,汤洁小声告诉记者:“现在社会上动不动搞什么‘农家一日游’,我觉得如果有可能的话,有关部门可以多组织一些人到监狱来参观,我保证这样会使犯罪率大幅降低!”

快报记者 丁岚