



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛·革命本钱

南京·健康

南京·最HIGH

南京·街区

南京·学堂

南京·说吧

南京·气象

健康快递



# 星期一 今天比较烦比较烦

昨天是个休闲的周日。家住爱达花园的王静女士,特意给老公许先生包了他最爱吃的春卷。不过,许先生却食而不知其味。他说,想到周一又要上班了,心里就特别烦。记者还采访了一些上班族、学生族,发现不少人都或多或少,有点“怕”星期一。

## 表现一:心情特别紧张 许先生 30岁 保险公司

提到星期一,许先生就皱起了眉头,流露出一脸的厌烦样。“我怕哎,又要上班了。”许先生说,周一早晨,闹钟铃响时,他会恨不得把闹钟砸了。不过,不上班是不现实的,每个星期一都要开晨会,迟到一分钟,50块钱就没了。每每此时,他会一边埋怨,一边赶紧爬起来。

许先生说,每到周一他的心情也最紧张。一大早,领导就会开例行晨会,还会在每个部门,抽出一个人发言,总结一下上周的工作,还有本周的工作计划。会议结束,领导还会布置一大堆任务。因为身为办公室内勤,他还要负责协调各种事情,比如业务员找上门来,提出要配合做业务的海报,他就要立刻给他们找,如果没有海报,就要联系厂家印刷。

而更让他紧张的是,上级部门喜欢挑周一来检查工作,“这样一来,我就要忙到半夜三更才能回家。”许先生说,8个小时的工作日,无形被延长了很多。而他安慰自己的办法,就是不断在心里告诉自己:“再上4天班,又可以休息了。”

## 表现二:精力没法集中 陈红荣 28岁 会计

因为未婚,陈红荣喜欢把周六、周日,安排得满满当当,比如同学聚会啦,跟朋友到酒吧喝酒啦。她想借这个机会,打发寂寞,正好也调节一下心情。不过,她发现,这样一来,每个星期一,她工作时精力就没法集中。“我会丢三落四的,不是忘记让领导签字,就是忘记了盖章。”她说,周一这一天,她会感到有很多的事,总是忙不完,而一天下来,什么也做不好。

## 表现三:周日烦躁不安 张雨强 16岁 学生

“每个星期一都特别累,实在不想去上课。”张雨强说,周末两天放松了,一下子又得进入星期一的紧张生活,心理上觉得难以接受。

而实际上,对星期一的恐惧,从星期天就开始了。他计划在星期天蒙头大睡,但结果早晨7点钟就醒了。星期天下午,他还会有有一种莫名的愁绪,情绪很低迷,最严重的就是黄昏。这个时候,他特别喜欢给同学打电话,问别人在干什么。而星期天的晚上,觉也睡不好,每次都提前上床睡觉,可是翻来覆去,有时到凌晨一两点钟,才迷迷糊糊睡着。特别让他难过的是,夜间还经常会做梦,梦见最多的是老师提问问题,“一般都答不出来,同学还在一边笑,我还能感觉自己特别急,特别尴尬。”张雨强说,有时他还会梦见校服没穿,或者该带的练习册没有带。

## 心理专家 双休日与平时反差太大

南京晓然心理咨询中心晓然老师说,人们从星期一到星期五,分秒必争,聚精会神于工作和学习,形成了与学习和工作相适应的“动力定型”,把与工作和学习无关的事置之度外。轮到双休日,这些被置之度外的事又被提上议事日程,而且必须料理。这样,双休日就成为格外忙碌的日子。有的忙于繁杂的家务,里里外外,劳碌奔波;有的

则趁双休日玩个痛快,逛商店、游公园、看录像,特别是那些牌迷和网虫,更是夜以继日;有的则是利用双休日走亲访友,或家人团聚等等。这两天,把原来建立起来的工作与学习的“动力定型”破坏了。待到双休日过后的星期一,必须全身心重新投入于工作和学习,即必须重新建立或恢复已被破坏了的“动力定型”,这就难免出现或多或少的不适应,即所谓“星期一综合征”。

晓然老师说,星期一是心理和身体的双重“过渡期”,又是一周的“开始期”,容易引起一阵难以摆脱的困倦,当事人一定要善于自我调节。他建议,双休日最好以休息为主,可适当增加比平时多一些的家务,适当增加比平时多一些的娱乐,适当的亲友互访或家人团聚等等,旧的动力定型就不至于被过大地破坏,下周重新建立或恢复时就比较容易,即使出现,症状轻微,不会过多影响工作和学习。因此,消除“星期一综合征”的根本是双休日尽可能过得轻松愉快,不要与平时出现过大的反差。

快报记者 钟晓敏



星期一,上班的脚步会轻快吗?(资料图片)

# 耳朵咽喉频出问题 湿冷天气当心便秘

上周,各大医院接诊的病人中,耳朵、咽喉出现问题的市民增多最为明显,专家称,这和当前气温变化大有着直接关系。最近,南京仍然处在阴冷潮湿的天气中,专家提醒市民,要注意科学饮食防范肠胃疾病,尤其要当心痔疮、便秘复发。

【点击健康关键词】

## 咽喉疼痛警惕茎突过长

中大医院耳鼻喉科最近收治了多名特殊的咽喉疼痛不适的患者,这些患者必须接受手术才能根除病痛,因为他们所患的疾病并不是由于局部的炎症引发的,而是因为位于头颅颞骨前下方的一个棒状骨质(医学上称茎突)过长所致。

该科主任黄志纯介绍,茎突过长症是一种容易被医患双方忽视的耳鼻咽喉科疾病,发病率较低,好发于中老年人,患者常常表现为咽部疼痛、咽部异物感(如鱼刺感、牵拉感)、耳痛、头痛等症,如果过长的茎突刺激神经还会引起剧烈咳嗽,严重影响人的正常生活。茎突过长症易与慢性咽炎、咽异物感、舌咽神经痛等疾病相混淆,极易造成误诊或漏诊。

## 孩子耳痛、咽喉痛增多

近来,南京市儿童医院耳鼻喉科每天都要接诊20多名耳痛患儿;每天夜间急诊都可接诊20多名喉

炎患儿,这些患儿均是出现感冒症状来院就诊的。

耳鼻喉科副主任医师林锦介绍,近日接诊的耳痛患儿以5~6岁的孩子为多,而且多夜间发病,晨起加重,感冒大多症状不明显,耳痛明显,诊断为急性中耳炎。近日耳痛患儿多可能是因为近期气温变化无常,白天温度较高,儿童活动量较大,易出汗,更易受凉,从而造成咽鼓管阻塞,诱发急性中耳炎。家长发现孩子耳痛就要及时带孩子到医院就诊,因为急性中耳炎治疗不及时可转化为慢性中耳炎,影响儿童的听力。

南京市儿童医院副主任医师董礼介绍,小儿急性喉炎好发于秋冬季,多见于6个月至3岁且体态较胖的婴幼儿。家长若发现孩子有咳嗽、流涕等症,不久又出现破竹一样的咳嗽声,千万不要以为只是感冒,应带孩子到医院检查、治疗,否则孩子可能会在很短时间内发生喉痉挛和喉梗阻塞危及生命。

【本周健康提醒】

## 猛吃火锅痔疮容易复发

阴冷的天气让吃火锅的市民越来越多,猛吃火锅导致痔疮复发的患者数量也呈明显上升趋势。

39岁的王先生患痔疮已有十来年,近日由于天气较冷,王先生吃了几次火锅,顿感“出口”不适起来,上周五晚回家后肛门胀痛,无法入睡。第二天来到南京市第一医院就诊。

南京市第一医院肛肠专家傅新民介绍,一半以上的人都有肛门直肠疾病,其中以痔疮的发病率最高,辣椒和酒对直肠黏膜有直接的刺激作用,过度吃辣或过量饮酒引起直肠黏膜充血、扩张而形成痔疮;痔疮还与起居不定时、久忍大便等有关。吃油腻的肉类等很容易引起便秘,长期的便秘也是导致肛肠病的重要原因。专家提醒,平时要注意休息,保持充足睡眠;少食刺激辛

辣的食品;多吃蔬菜水果。

## 冬季老人便秘原因很多

近日,南京的天气阴冷潮湿,很多老人出现了严重的便秘现象。

南京市中医院全国肛肠医疗中心主任中医师王业皇介绍,引发冬季便秘的原因很多,老人便秘主要和自身年龄引起的胃肠动力不足有关,女性患者有可能出现一个盆底功能障碍导致的便秘;再加上最近天气阴冷潮湿,人体的毛孔处在闭合状态,人体的阳气内存于体内,容易引起大便干燥,且有些老人的运动量没有夏秋季大,胃肠功能会受到一定的影响。该院针灸科袁锦虹博士介绍,可以通过针灸治疗便秘。

通讯员 红岩 守勤 子青 李珊 快报记者 张星



# 寻找100名《牙齿难看》者

## 新技术无需拔牙,从“笑不露牙”到“开怀大笑”

齿白七分俏,貌美牙为先。当你参加社交活动时,是否会因为自己“牙齿难看”而表现得不够自信,不仅不敢笑就连说话也得遮遮掩掩等复杂的心态。

于是,爱美人士纷纷寻求美牙之道,盼望有一天也能拥有像明星或主持人一样整齐洁白的牙齿,想怎么笑就怎么笑。其实你不必嫉妒或抱怨上天的不公,明星的牙齿也是经矫正美白后才如此美丽的。——改变,只能由你自己决定,一个电话,就可以改变你“牙齿难看”的形象,让你的牙齿焕然一新。据悉:南京市金陵大型专业口腔机构,率先引进美国 BEYOND 矫正美白及内窥镜数码定位新技术,无需拔牙,一次即可整齐美白,最重要是避免后遗症,解除了爱美人士“想美牙又怕美牙”的顾虑,使牙齿难看者不出南京就能享受到与北京、上海及国外同步接轨的技术,让你轻松告别歪牙、黑牙、黄黑牙、畸形牙。品牌来自品质,品质源于实力,塑造明星牙齿,让我们用效果见证!



缺牙危害多,镶牙宜及时,但大多数口腔患者由于知识缺乏或重视程度不够,往往只是就近或随便凑合治疗,结果常常因为检查不全面造成治疗不彻底,从而留下各种隐患或后遗症。

牙防组织提倡:治疗时重在选择模范的齿科和信赖的牙医,并利用高科技设备进行细致的检查,得出相对应的治疗方案。总之,镶牙补牙重在科学安全、无腐彻底、有保障。为了切实保障牙病患者的最大利益,南京市金陵大型专业口腔机构,采用先进的口腔内窥镜数码定位新技术:不拔真(残)牙、一次成型、准确舒适、无需多次来回奔波。真正做到:“镶牙补牙不凑合,技术质量最关键,真诚服务有保障,好牙伴您一辈子!”有效地避免牙病患者走进盲目治牙美牙的误区。

# 镶好牙最重要 避免后遗症

不拔真(残)牙、镶牙有保障、花钱不后悔

好消息:南京金陵老年病康复医院大型专业口腔机构(医保定点单位),正举行前100名特价优惠活动和全免费检查! 欢迎拨打咨询电话:025-83463877,牙科专家会热情周到地为您解除各种口腔疑难牙病。若有不明之处,请到南京市鼓楼区中山北路307号,或乘交通 16、31、32、34、100 路到紫家湾站下,到南京政治学院旁(医院三楼)