

乖乖,空调24小时开放

民工兄弟汽车站找到“温馨客栈”

忙活了一年,漂泊了一年,春节来临,终于踏上了幸福的返乡之路。车站,到处是他们拖着行李的疲惫身影,但脸上却洋溢着开心的笑。排队,买票,苦苦等着,不凑巧,没买到当天回家的票,还要找地方凑合一晚上,舍不得花钱找旅馆,就在寒风中蜷起身子,撑一晚上。昨天,好消息传来,南京七大长途客运站24小时开放,开足空调,为民工们打造一个温暖的“临时客栈”。

客运站24小时开放

今年,南京各大客运站都在精心打造着民工返乡“绿色通道”:如20人订票开通免费送票上门、同目的地达到30人的可以享受包车,由客运站派车直接去工地接民工送至目的地,也可以过完节后再用专车将民工接回来。一系列温馨之举后,昨天,各大客运站又联手为民工推出了“临时客栈”。

据介绍,南京七大客运站将在班车运营结束后,将不再像往年一样清场,而是24小时开放,给回不了家的民工们提供一个免费的休息场所。车站里空调也24小时不关,打造一个温暖的“家”。而且整晚有热水供应,小商店也全天营业。“有吃有喝,

又不冷,这下民工们不用挨冻了!”车站相关人士表示。

根据客流加开夜车

“尽量让大家提前回家,我们会根据客流随时加开夜车。”中央门长途汽车站负责人告诉记者,他们目前大多数班车到晚上8点结束,目前最迟的是到浦东机场的客车(夜里11:30发车)春运期间还将增开到武汉、南昌等地夜里10:30左右的长途班车,目前正在排定增车计划。长途东站负责人也表示,春运期间夜间长途班车将大大增加,做到24小时售票,24小时发车,24小时候车。

民工脸上笑开了花

在中央门车站,一位山

东临汾的民工老周听到这个消息后,憨憨的笑容堆满了脸,“是吗,太好了,太好了!”

老周告诉记者,去年他就因为没买到当天的票,又怕第二天误点,去旅馆要花钱,老实的他硬是在冰凉的水泥地上铺开薄薄的被子,“睡不着,老冻醒,但想到第二天就可以回家了,也不觉得怎么苦……”沉默了一会,他算起了账:“住旅馆至少需要30元,哪舍得,那不是工地上1-2天的活白干了!没法子,只好在车站外猫上一夜,不下雨还好,就是冷点,遇到下雨下雪可就受大罪了。”他指了指周边的几个同伴,突然笑了,“现在我们也可以享受贵宾的待遇啦。” 快报记者 鲍铭东

革命本钱

咋就没法好好睡上一觉?

年底,上班族越来越被焦虑和抑郁困扰

要过年了,但是许多市民感觉晚上越来越难入睡了,兴奋异常,一点也不觉得困。这可不是什么好事情,你有可能得了焦虑症了。昨天记者获悉,类似病症的患者挤满了各大医院的神经科和心理科,医生也感叹,现代的中青年人活得太累。仅南京市第一医院神经内科,近十天接诊的头昏、头昏、失眠患者每天都有三十名左右,他们大多在30-40岁,其中80%以上为单位精英。

每天只能睡4个小时

在南京市第一医院,记者就看到一名“精英”患者,谈吐颇为优雅的吴先生今年37岁,是某电讯行业一名主管。他的单位下周将对各部门进行考核,以此作为年后部门主管竞聘的重要依据,随着考核日期的临近,吴先生的心理压力也越来越大,上不了岗就意味着失业,于是整日操心,晚上兴奋异常,怎么也睡不着,每晚只能睡4个小时左右。到了白天,睡眠不足,就感到乏力、头昏,想睡觉又睡不着,喝咖啡提神也无济于事。

分析:南京市第一医院神经内科潘雷副主任医师介绍,这是一种典型的焦虑症,类似吴先生这样的病例,每天在门诊都能遇到几十例,特别在年底时会出现小高峰。专家提醒,年终岁末,在热热闹闹准备置办年货的同时,不妨备一点“精神年货”,以保持生活的平衡,平时要放松心情,减轻工作压力,家庭成员多进行亲情交流,增强体育锻炼。当症状严重时,要及时到医院就诊。

情绪低落了一个月

晚上睡不着,一到白天就情绪低落,朋友们聚会也是闷闷不乐,想来想去,觉得有什么开心的事情。35岁的张先生是南京一家大公司的领导,白天风光阳光,其实暗地里也在为自己

的健康担忧。他告诉记者:“已经失眠、情绪低落一个月了。”原来,这个月来,张先生经常工作到深夜,持续的疲劳战以及压力让他无法承受,张先生说:“早晨总是在5点准时醒来,醒来也不知道干什么事,还有点头晕,再睡也睡不着了。”

分析:南京鼓楼医院的专家告诉记者,张先生其实患有抑郁症。所谓抑郁症是一个以情绪低落为主要特征的一组综合征,它包括多种症状和体征,涉及躯体和心理两个方面,包括睡眠障碍、注意力难以集中、自信心下降等。建议患者及时主动到相应的心理门诊就诊,及时诊断,予以必要的心理治疗并加用适当的抗抑郁药物治疗,一般可以取得较好的疗效。

晚上记东西白天全忘光

小云则是典型的“夜猫子”,这两天正忙着备战公司的年度考试,有一堆资料要记。小云总感觉晚上兴奋,睡不着觉,于是挑灯夜战,但是到了白天,前晚记的东西就基本忘光了。不仅如此,她还发现自己有尿频的习惯,一个晚上要去十几次厕所。小云告诉记者:“每到年关,公司要考试时,就有这个毛病,一考过后,立刻就没了这个病。”

分析:南京市中医院针灸科陆瑾主任告诉记者,这种情况不单单是一种失眠症,已经有焦虑症倾向。工作学习压力大的患者,情绪显得特别紧张,大脑皮层过度兴奋,而且平时不注意锻炼身体,体质本身也不好,晚上体力恢复得不好,次日白天就表现出疲劳状态。专家提醒工作忙碌者,应该注意劳逸结合,减轻自身压力,注意心情调节,睡前避免喝一些刺激性饮料,情况严重者,要请医生进行正确的心理疏导和治疗。

通讯员宁春子青李珊 快报记者刘峻

3.9%南京人感觉压力大

快报讯(记者 卞飞)

3.9%的南京人感觉正承受着压力,这在接受调查的15个大城市中排名第11位。记者昨天从中国最大的媒介集团群邑媒介在南京举办的“制胜明日,媒介策划工具:3D与CoNNectiions”论坛上获悉,根据群邑独立开发的市场分析和媒介计划工具“3D”,他们发现南京人的工作生活压力越来越大。

据群邑旗下传立媒体负责人介绍,3D是群邑独立开发的一项全球性调研,每两年在全球范围内进行一次数据搜集和更新。最近他们进行了一次全国性大型调研,主题是现代人承受的压力。研究发现,虽然比上海有17.4%的人感受到压力要好些,但南京仍然有3.9%的人感觉到压力,超过长沙、杭州、福州和宁波。

年底加班忙 白领易失聪

快报讯(记者 金宁)

连续加了三天夜班,周先生早晨打电话时发现,左耳突然听不清别人说话。记者昨天从医院获悉,最近一段时间,不少中青年由于年末加班应酬,出现突发性耳聋症状。

由于工作紧张、生活压力、情绪刺激及都市噪声污染等原因引起的突发性耳聋患者呈现增长趋势。江苏省中医院耳鼻喉科主任陈小宁介绍,年底各公司加班多应繁忙,一些年轻人每天忙得连轴转,再加上冬季寒冷刺激使耳内血管发生痉挛,因此部分人出现听力下降。目前的就诊者60%以上是年轻白领,特别是中青年脑力劳动者、公司职员、学生等群体最易发病。

专家提醒,不少年轻人出现听力下降现象时,误以为是上火而拼命服用降火药,实际上突发性耳聋的最佳治疗期在发病一周之内,通过必要的扩张血管、激素以及配合高压氧治疗,可以改善局部微循环,使听力有效恢复。

今生有约

国际精品婚纱摄影

加冕庆典 巨献回馈

南京唯一 荣膺省级婚纱摄影示范单位



每天 18 套 金钻大抢定

要送就送最好的! 名牌! 新品! 靓衣! 上市领跑

庆典 1号金钻

<ol style="list-style-type: none"> 1、超级新款琥珀至尊相册, 圣经浪漫制作一本 24英寸x12英寸超宽频设计巨幅放大9幅 (价值1180元) 2、超级新款琥珀至尊相册, 圣经浪漫制作一本 18英寸x9英寸超宽频设计巨幅放大7幅 (价值880元) 3、30英寸巨幅热压油画配框放大照片 (价值580元) 4、24英寸车边工艺顶级版画制作放大照片 (价值480元) 5、英伦花园顶级摆件相框 (价值120元) 6、新时尚无边浪漫相框 (价值80元) 7、拍摄服务: 新娘外景拍摄长摆婚纱内景婚纱、礼服、古装头饰 8、新郎配套服装4套 (价值1200元) 9、结婚新娘化妆 10、三联动婚照音乐盒一只 (价值120元) 	<ol style="list-style-type: none"> 11、1.8米x0.8米巨幅婚礼海报 (200元免收) 12、X海报展架 (80元免收) 13、不锈钢保温豪华三件套 (价值88元) 14、7英寸超亮水晶版画一幅 (价值40元) 速拍再送 07年2月16日前拍照 15、新娘拍照服装升级换穿2套 (600元免收) 16、原套系内30英寸放大升级至48英寸x18英寸车边工艺超宽频设计顶级版画 (300元免收) 17、全套升级至VIP会所拍摄 (500元免收)
--	---

全案拥有, 只需 **1999元**

庆典 2号铂金

2599元

更多惊喜 同时开始

庆典 3号金钻

3399元

感谢各品牌厂商鼎力赞助

今冬, 南京最温暖的外景: 超大型热带花园开镜

南京市中山北路34号 大方巷路口 热线: 83201558 83201858

大厂区预约服务店: 喜相逢婚庆公司内 (大厂区新华路385号)