

噩梦不断 失恋后更难入眠

登录 www.lifenanjing.com.cn 专家视频教你科学睡眠

今天是“世界睡眠日”，南京脑科医院医学心理科副主任医师陈建国介绍，越来越多的市民出现了睡眠障碍，睡得不安稳。而出现睡眠障碍的人群多是中青年。

刘涛(化名)就是一个睡得不安稳的年轻人，特别是在去年底失恋后，他的睡眠质量就更差了。刘涛大学毕业后，为了心仪的女朋友，放弃了回上海工作的机会，而留在南京打工。工作之后的两年，他发现女友和他越来越疏远，直到今年春节前，女友明确和他提出了分手。“我那么爱你，这是为什么啊？”他非常不解。女友说：“我们的性格不合，工作之后我才发现，你不是我心目中的白马王子。”就这样，四年的恋情结束了。这两个月来，刘涛先是

彻夜难眠，后来好不容易能够入睡了，但噩梦不断，经常半夜里被噩梦惊醒，然后就辗转反侧，难以入眠。

专家介绍，感情上的挫折最容易导致当事人在短期内出现失眠等睡眠障碍，由心理因素导致的失眠症状是最难以治疗的，情感受挫后心情焦虑、情绪低落、神情沮丧、性情压抑，出现失眠在所难免。

【视频预告】

怎么才能拥有一个完整的睡眠？如何做到科学合理睡眠？今天下午4:00-5:00，南京脑科医院医学心理科副主任医师陈建国将走进快报生活南京网站(www.life nanjing.com.cn)参加视频访谈，接受读者的在线咨询。

快报记者 张星

一天接诊两例中年心脏骤停

因为送达医院时间不同，一人获救一人身亡

快报讯(通讯员 朱晓慧 记者 刘峻)3月19日下午，南京市中医院急诊科收治了两例心跳骤停的中年患者，因为送达医院的时间不同，结果，一人抢救成功，一人却不幸身亡。

前天下午3时许，一辆出租车打着双跳疾驰至南京市中医院急诊中心门前，出租车司机冲进诊室说：“车上的客人恐怕是不行了。”只见一中年男子坐在副驾驶位置上，脸色苍白，额头上满是汗珠，见到医生，只说了一句“胸痛，胸闷”，遂出现喷射状呕吐，两眼上翻，嘴唇发紫，对呼叫再无应答。医生立即将其转送至抢救室，心电图监护仪显示病人心跳、呼吸已经全无，瞳孔散大。急诊科周建中主任当即施行胸外



万能险初始费用有望下调

快报讯(记者 张曦)继重疾险后，万能险将成为下一个被调整的产品。记者日前获悉，监管部门近期将出台《万能险精算管理规定(征求意见稿)》，对万能险进行调整，其中手续费的水平有望整体下调，账户管理费不得与账户挂钩，现有万能险将面临集中换代。

据了解，新规将对万能险的期缴(分期缴付)和趸缴(一次性缴付)初始费作出不同比例的限制。目前，消费者在购买万能险时，保险公司会扣除一笔初始费作为管理及运营费用，剩下的才用于投资。

据悉，新规定将普遍降

低趸缴产品的初始费率，比如，新规中趸缴5万元及以下的初始费用上限为10%，而5万元以上是5%。

“目前市面上这一费率为7%~10%，可能有一半产品不符合新的规定，而趸缴产品估计占市场销售的一半以上。”南京一合资寿险公司人士表示。

“新规的出台对老百姓将是个利好，初始费率和管理费用降低了，保费也会相应调整。”省保险行业协会寿险专家认为，去年在股市大涨的压力下，万能险优势不大，此新规如果出台，无疑将增强万能险的吸引力。

五星：抛40亿平价空调抑价

在发布《2007年中国空调消费趋势报告》后，五星电器昨日又表示，从本周开始，全国近140家卖场40亿平价空调将敞开来向消费者供应。据了解，五星在年前就已经通过预先打款、定制、整体型号买断等方式从十余个空调厂家手中预订了大量空调。仅江苏区域，五星就与空调厂家三星、新科、格兰仕、新飞等达成协议，进行定制6型的推广；在全国范围更是与海尔、春兰、海信、志高、AUX、长虹等达成协议，高能效比的定制机型将在3月下旬全面投入市场，消费者将享受到更便宜的价格和更优质的服务。

五星空调部经理李敏透

露，目前空调品类的购买人群与平时相比有所差异，高端及新品消费群占60%，普通消费者占40%。他们在购买空调产品时，更加注重外观、安全健康、节能、保修等。针对这种情况，五星已不再推出以往的“惊爆机”“低价位机”，取而代之的是向消费者倡导产品性能较优越的中高端机型以及柜机，推广能效高的机型，其中又以中高端节能空调为主。此外，本周末消费者在五星电器购买空调还有特别的优惠，南京地区海尔空调直降200到1500元，春兰、志高空调直降200到1200元，三星空调直降300到1500元。

快报记者 陈刚 通讯员 方乐

二月二 南京霜降白如雪

怪！十年里有四五年都会在这一天出现霜

“呀，地上怎么有霜，不是天气要暖和了嘛”，昨天，家住钟灵街的黄师傅告诉记者，都3月中下旬了，是不是太怪了一点啊。江苏物候观测专家告诉记者，昨天是农历二月二，气象统计发现，这一天挺奇怪的，十年里有四五年都会在这一天出现霜。气象专家说，3月15日过后，霜基本上是弊大于利。

春霜 偏爱二月二

黄师傅告诉记者，自己早上7点起来锻炼时发现，草坪以及隔壁农科院的菜园里，到处是白色，薄薄的一层，春霜不像冬霜那么“硬”，摸上去软软的，黄师傅还忍不住“尝”了一口，发现凉凉的，不是太寒。到了早上8点，在充足阳光照耀下，霜又忽然消失无踪迹。

江苏物候观测专家王长军研究员告诉记者，他已经连续几十年关注霜了，昨天的这场霜确实挺奇怪，一般到了春天，下的都是暗霜，也就是说，草坪上是看不到白色晶体的，霜基本上没有颜色，而昨天早晨的霜显然是白霜。虽然白霜少见，但他请教了相关气象专家后发现，暗霜却容易形成。历史上农历二月二这一天，霜还特别多，江苏十年里有4-5年都会在该天出现霜，而之前和之后的日子都没有这么高的几率，确实是个挺有意思的巧合。

霜害 3月15日是分界线

昨天，江苏省气象台专家告诉记者，霜是当地面或物体表面温度降到0℃以下时，空气中的水气凝华为白色冰晶，附在地面或物体表

面。如果空气干燥，则不易看到白色晶体，称为阴霜或暗霜。昨天南京早晨最低气温为6℃，但地面温度也仅有0-1℃，一般将3月15日之前的霜忽略不计，因为对农业生产危害比较小，而15日之后的霜则要注意了，这时候的霜尤其是白霜，则可能造成霜冻灾害。从历史资料来看，春霜倒也并不罕见，清明断雪，谷雨断霜，南京历史上最迟的终霜日是1962年4月18日和1980年的4月14日。

二月二下霜“传说”不少

二月二是春暖花开的日子，而白霜应是在冬天出现，南京民俗专家陈竟说，如果是在古代，这很可能被老百姓看成一种不祥之兆，因为人们希望二月二，龙抬头，让这一年风调雨顺，出现霜则会对农作物的生长不利，在农耕时代这就是不好的兆头。陈竟认为，老百姓将异常的气象变化附会成不祥之兆，一方面是迷信，另一方面也是老百姓祈求吉祥的朴素心理的反映。

不过，在南京，也有蔬菜种植户认为二月二这一天的霜则是个喜庆的“兆头”，农业里有流传，这个日子有霜，那么一年都会有好

收成。王长军告诉记者，今年气候异常偏暖，不知道到时候是否会真的像流传的那样有好收成。但霜的出现确实有肯定的“征兆”，那就是要下雨了。俗话说：春霜不露白，霜白要赤脚。也就是说如果春天出现白霜，那么就要下雨了，田地泥泞，人们下地干活赤脚。气象预报显示，后天果然有一次降雨。

霜后：后天降雨又降温

昨天下午南京的最高气温为16℃。虽然只比前天升高了2℃，但冷空气和潮湿感已经赶走了不少。气象专家说，阳光蒸发了阴雨天残留的水汽，释放出热量，因此天气明显暖和起来。省气象台预计，今明天南京都将维持晴好天气，气温也会不断攀升。但从明天夜里到后天，冷空气又将南下，该市又有雨，气温也会再度下降。具体预报为，3月21日晴到多云，偏南风3-4级，最低温度6℃左右，最高温度18-19℃。3月22日白天晴转多云，夜里多云转阴有阵雨，最低温度7℃左右，最高温度19-20℃。3月23日全市阴有阵雨，雨量小到中等，最低温度9-10℃，最高温度14-15℃。

快报记者 陈英 刘峻



二月二 春来闹

昨天是二月二，这一天，真的让人感受到春的气息，和煦的春风，暖暖的阳光，盛开的油菜花。图为高淳县内漫山遍野的油菜花迎春盛开，仿佛一幅金灿灿的田野风光画。

快报记者 齐天天 摄

暴饮暴食 10岁女孩2年挨了3刀

遇到喜欢的食物，就无节制地暴饮暴食。江宁区一名10岁女孩因此患上肠粘连，两年时间挨了3刀。

这位名叫小花的女孩家住江宁区麒麟镇，是家中的独女，家中经济条件一直非常好。小花4岁时曾患阑尾炎而住院手术过。小花的父母因此认为女儿“身体吃亏了”，“一定要好好补补”。从那以后，只要小花说喜欢吃什么，她的父母马上就会去买，而且每次都要让女儿吃个够。2005年1月底的一天傍晚，小花突然说想吃柿子，她的母亲开车跑了很多地方，最后才在市内一家大型超市买到了一些柿饼。那天晚上，当时年仅8岁的小花一口气吃了9块柿饼。两天后，小花开始出现腹胀腹痛、

大便不通等症状，肚子胀得鼓了好大，吓得她连饭都不敢吃了。去医院就诊后，小花被诊断为小儿肠梗阻，随即被推进手术室进行了手术。

术后，怕疼的小花怎么也不愿意下床活动。此时，她的父母又开始想尽办法给刚刚做过手术的女儿“进补”，给她吃了大量高脂肪、难消化的食品。一周后，小花再次出现了肠粘连情况，还没出院的她不得不第二次被推进了手术室。

这两次经历，并没有让小花的花父母改变育儿方式。小花出院后，他们仍然经常让女儿“点着吃”，只要是小花喜欢的东西，总是让她“尽情享受”。有时候遇到小花爱喝的饮料，他们总是整箱地买，让女儿“随便喝”。

本月10日开始，小花连续3天解不出大便，再次出现腹胀腹痛现象。12日下午，家人将小花急送454医院就诊，普外科主任霍中华迅速为其检查后，通知小花家人：“孩子还是肠粘连，必须马上手术！”

术后第二天，小花开始恢复排气排便，目前恢复情况良好。已经康复的小花今天就要出院了。在接受记者采访时，小花的父母连连表示：“以后再也不能让孩子暴饮暴食了！”

插个嘴：像小花这样因为暴饮暴食而两年挨3刀的情况很少见，爱孩子应该有正确的方法，像小花父母这样的“爱”，其实是害。

通讯员 胡玮玮 快报记者 丁岚

■便民信息

梅花山单独售票 延续到月底

快报讯(通讯员 宫庆华 高路 记者 孙兰兰)尽管梅花节已闭幕，但东郊梅花山上依旧姹紫嫣红，多种花卉竞相开放，适合市民踏青赏花。昨天记者了解到，梅花节期间单独销售的30元门票优惠政策将延续到本月底。

据悉，原本从2月18日至3月18日，中山陵园管理局对“梅花山、梅花谷、石象路神道、翁仲路神道、红楼艺文苑”这一游览区域实行优惠票价30元/人次。而目前，虽然梅花已不多，但景区主要花卉相继开放，主要品种有樱花、杏花、桃花、雪柳、迎春、紫金花、梨花等，特别是樱花，极具观赏性，目前正逐步达到盛花期。为满足市民踏青赏花的需求，中山陵园管理局决定将优惠票价政策延续至3月31日，在此期间，持2007年度年卡、南京市老年证、现役军官(士兵)证、残疾证、国家离休干部证仍可免费入园。

自来水缴费 新增大明路营业点

快报讯(通讯员 张明西 记者 邵瑜)从今天起，市民缴水费点又增多了。市自来水总公司针对当前市民反映缴水费难的问题，根据区域分布，又在大明路地区增设了营业收费点。至此市自来水总公司的营业点已经扩展到了6个，用户交费更加便利。新增设的营业点位于大明西路(霞光里73号-1)。

为解决用户现缴水费难问题，市自来水总公司还积极与银行协商沟通，将全市缴费银行扩大到工商、民生、邮政储蓄等14家银行，并利用银联技术，安装刷卡缴费机方便自助缴费。据了解，自来水总公司还将在仙林、河西等地区再增设营业点，以方便用户缴费。

农产品有问题 请拨“12316”

快报讯(记者 陈刚)遇到假冒伪劣商品可拨打“12315”，遇到农产品质量安全等问题，以后还可以拨打“12316”。昨天，南京正式开通了24小时“12316”农林热线，凡是农林类的投诉举报、行政审批、农产品质量安全、农业旅游、市场行情等情况都可以拨打该热线求助。

南京市农林局相关负责人昨天介绍，该热线一方面为城里人提供了农产品质量问题的服务专线，另一方面也为南京的广大农民群众及时、有效、统一、规范地提供各种信息咨询和服务，提高广大农民应对市场风险的能力，是农民维权的“专线”。

海航明起 增开飞昆明航班

快报讯(记者 毛丽萍)昨天，记者从海航获悉，明天，海航集团旗下祥鹏航空即将通航我市，增开南京—武汉—昆明航线，每天一班，航班时刻为12:05南京起飞，15:50到达昆明，机票全价1750元，机型则是号称高原雄鹰的B737-700客机。

南京昆明线原只有东航、云南航、山东航飞，一般航空公司很难拿到这条航线的经营权。现祥鹏航空每日一班进驻，前期航班销售不错，团队需求较多，随着4月泼水节的临近，客流会继续大幅增长，票价会比较“坚挺”，预计最低7折左右。