

春节长假 提防三个“综合征”

春节长假怎么过,可有讲究,别不留神得了“心病”。东南大学附属中大医院神经内科心理门诊主任医师张志■昨天介绍,最近几年,春节后心理门诊总能接诊数例患者,他们在工作时出现焦虑、情绪差、没精神等症状,导致效率低、无心工作,这就是我们常说的“春节长假综合征”。专家提醒,春节长假尤其要提防三个“综合征”,以免出现“放假前一周,放假时玩一周,放假后歇一周”的结果。

女性:防止购物综合征

年底,很多商场在搞促销活动,有些女性在逛商场时会突然出现头痛头晕、心慌气急、胸闷心烦、恶心想吐等一系列不适症状,去医院一检查却没什么大毛病,这就是所谓的“商场购物综合征”。

专家分析,商场的噪声容易使人心情烦躁,反应迟钝;而形形色色的光污染及音响设备发出的击打乐声,也都会使人不适。这些都是造成“商场购物综合征”的主要原因。建议大家连续逛商场最好不要超过一小时。

男性:防止游戏综合征

春节期间,年轻男性靠网络游戏来打发时间,有的人每天打10多个小时,吃饭、睡觉都抛在脑后。等年后一上班,就很不适应,出现烦躁的情绪,影响了正常的工作。

专家分析,在过年期间千万不要过度玩乐,这不仅不利于身体健康,还容易在年后出现不适应的状态。专家建议人们,在过年期间要劳逸结合,避免劳累,尽量早睡早起。

男女老少:防止美味综合征

在过年期间,一般人的应酬特别多,加上走亲访友,总是大鱼大肉、过量饮酒。专家认为,尤其是高血压、高血脂、糖尿病、肝病等慢性病患者,平时都需要科学用药、合理饮食,节日期间饮食、休息如果得不到保证,极有可能旧病复发或病情加重,如血压失控、血糖骤升等等。过多的酒席、过多的走亲访友、过多的陈年旧俗打破了人们日常生活的平衡,这是“春节长假综合征”产生的主因。专家建议,经过了一年的紧张工作,在春节期间,人们尤其要注意少喝酒,生活要有规律,保证足够的休息时间。

通讯员 崔玉艳 快报记者 张星

河西两块地 “特供”金融业

快报讯(记者 尹晓波)昨天,南京市国土局挂出了今年第一批次的土地出让公告,在这一编号为“2008年第1号”的公告中,有两幅指定为金融保险、商务办公的用地将于下月11日正式出让。

一幅地块位于建邺区白龙江东街以南、庐山路以西、十四所东侧,是河西中央商务区(二期)NO.06地块,出让面积14295.5平方米,容积率在3.5—6之间,底价4850万元,要求竞买人须为全国性地商业行省级以上地区总部。另一幅位于雨润大街以南、江东中路以东,为河西中央商务区(二期)NO.19地块,地上出让面积为11951.8平方米,地下为4184.4平方米,容积率在3.4—6之间,底价430万元,要求竞买人须为省级地方性金融机构总部。

国土局人士表示,这两幅地是为完善河西配套而规划的,所建的所有项目均不得作为商品房上市销售。

快报送出最后一批年货,受赠者感慨——

六年来 年货全靠快报



贫困家庭领到了盐水鸭和食用油

昨天下午,快报联手文婷中医美容馆将最后一批年货送到了十户困难家庭手中。拎着沉甸甸的油桶和盐水鸭,家住白下区的钱芬舒喜上眉梢,“这么多油,够用四五个月了!”秦淮区的王永喜则更喜欢盐水鸭:“虽说是我们南京特产,可家里已经好多年没吃上了。”

六年年货全靠快报

家住秣陵路的胡志伟昨天颇为感慨地说:“算起来有六年了,每年都是快报给我送的年货。”43岁的胡志伟曾是饮食行业的一名工人,妻子先天性双腿残疾,行动不便,女儿膝关节脱位,也落下了残疾,家里全靠他的工资过活。自从2002年失业后,他开始为年货着急了,“靠着低保,除了点青菜萝卜,其他什么都不敢买。”

2003年新年前夕,胡志伟从报纸上看到了快报帮助困难家庭过年的消息。抱着尝试的心态,胡志伟拨通了热线电话,结果没几天就领到了米、油、肉、香肠等年货。此后,胡志伟每年都会领到快报的爱心年货。

今年,白下区政府对低保户的补助力度不小。按照人头算,胡志伟除了领500元低保,还可以额外享受800元节日补贴和450元肉贴。前几天,胡志伟买了青菜、蒜苗、花菜、蛋饺、鱼,昨天快报又给他们送去了盐水鸭。“这顿年

夜饭,我们又多了一道菜,就更丰富了。”

一只鸭子够吃好几顿

王永喜家住秦淮区秦虹小区,他的工作是骑电动三轮车给人运货,但是现在生意不好,基本上没事可干。家里每月除了500多元的低保费外,唯一的收入就是妻子做临时工挣来的每月600元钱。“一家五口人的生活费和三个子女的学费,全靠这点钱维持着。”王永喜叹了口气说。最让他犯愁的事,莫过于三个子女的学费:大女儿在上大学,二女儿在上中专,儿子在上初中。“三个孩子每年光学费就要1万多元。”王永喜说每到交费时,他都只能先将低保费垫上,剩下的再另想办法。大女儿为了减轻家里的负担,每到周末都去麦当劳做兼职,但王永喜夫妇还是感觉被生活压得喘不过气来。

“现在肉贵,菜也贵,我还什么都没有买呢。”眼看除夕到了,但王永喜家里什么年货也没有准备。他告诉记者,往常过年他们一家和平日日子没有什么不同。偶尔买一点肉,也要等孩子们全部凑齐了才做一顿芹菜炒肉丝给他们吃。一手提着油,一手提着盐水鸭,王永喜高兴地说:“这份盐水鸭,拿回去能让三个孩子吃好几顿呢。”

实习生 李胜华 王敬群 沈晓伟 快报记者 钟晓敏 文/摄



现代快报 为民工大摆除夕宴

快报讯(记者 赵守诚)今天是大年除夕,快报与南京市建工局联手,为留守没有返乡的民工大摆除夕宴,地点在中华路鹏欣水游城工地民工大食堂。市建工局局长贾德裕将与民工兄弟一起辞旧迎新。

为了让留守南京的民工过一个欢乐祥和的春节,快报与市建工局联手,于今天下午开出一席200人的大型年夜饭,宴席标准统一在每人50元。此外,建工局还将给除夕宴提供金南京

香烟、海之蓝洋河蓝色经典白酒,每人还备一份丰厚的礼品。

今天上午,建工局领导兵分6路,深入部分工地慰问留守民工。下午2时,联欢活动正式开始,电影公司将在鹏欣水游城民工大食堂放映电影。电影结束后,建工局领导将与民工举行茶话会。大约在晚上6点,市建工局开始给民工发放慰问品。晚上6时15分,开吃年夜饭。届时,江苏卫视两台直播车将开进现场,进行直播。宴

【爱心榜】 (按捐赠时间排名)

这次共有17家爱心单位参与了快报“帮困送年货”活动,在此我们代受资助的贫困家庭,向广大爱心人士道声“谢谢”!

江苏红太阳集团:捐赠80袋大米、80桶食用油、400斤猪肉、60份大礼包、20份调料组合礼包

红九州家常菜馆:捐赠30袋大米、30桶食用油、30袋红枣、300个红烧狮子头

夫子庙秦淮风光带管理办公室年货大街:捐赠45份年货大礼包

苏果超市:捐赠大礼包100份

大娘水饺公司:捐赠品尝券100份

中萃食品有限公司:捐赠饮料100箱

南京零距离酒厂:捐赠酒100箱

南京麦迪生知名专家门诊:捐赠22只老母鸡、44只猪蹄、24盒人参

南京海关缉私局:捐赠170份旺旺大礼包、170份文具

沃尔玛南京新街口分店:30袋米、30桶油、30条鱼、30份年货大礼包

王子牛蛙火锅店:30袋米、30瓶油、270只牛蛙

苏逸实业有限公司:10个猪后座子、10袋米、10桶油

如新日用品保健公司:10箱(100盒)蛋白质粉

福中集团:6箱糖果、学习用品、衣物

太太乐食品有限公司:4000个热水袋

南京师范大学附属实验学校:捐助13242元爱心款,做了80份年夜饭(每份10样菜肴)

文婷中医美容:10桶油、10只盐水鸭

■爱心大融冰

省市领导带头 机关党员干部踊跃捐款

快报讯(记者 郑春平)火热的爱心足以融化残雪冰冻。2月4日、5日,省级机关党员干部、南京市市级机关党员干部心系灾区人民,纷纷慷慨解囊,向受灾群众“送温暖、献爱心”。因为有爱,这个春节将更加让人难忘。

尽管节日已经到来,很多机关党员干部的“心思”却仍在抗灾一线。连日来,记者走访看到,为尽快恢复生产生活秩序,保障道路畅通和市场供应,相关部门都还在一片忙碌的状态中,确保各项措施及时有效落实。在全力支持和帮助受灾地区抗灾救灾的同时,机关党员干部们还积极开展起捐助活动,表达对困难群众的真情关爱。

2月4日下午,省委、省人大、省政府、省政协机关的捐助活动分别在各自的办公地集中开展。从省领导到普通机关干部,从一线工作人员到离退休老同志,大家纷纷慷慨解囊,省领导梁保华、罗志军、张连珍等

带头献上对灾区群众的一片爱心。据不完全统计,当天下午,4个捐助点就收到个人捐款26.37万元。到4日下午5时前,省级机关89个单位已收到机关党员捐款292万元。

5日下午,南京市委、市人大、市政府、市政协、市纪委办公厅和市级机关的广大党员干部和干部踊跃捐款。在市级机关大礼堂门前,市领导蒋宏坤、陈家宝等带头走到捐款箱前献上爱心。因公有事不能赶到捐款现场的党员干部们,还特地委托工作人员代为捐款。市级机关15000名党员干部对灾区群众一份真情关爱,使得昨天的阴冷天气格外多了一份暖意。据悉,市级机关党员干部这次共向灾区群众捐款110多万元。

捐助活动现场,各级机关党员干部们表示,要以实际行动支援灾区群众开展抗灾自救,确保受灾地区群众过一个欢乐祥和的新春佳节。

苏宁电器 向湖南灾区捐赠310万元

快报讯 近期,部分地区的气灾引起了全国人民的高度关注,爱心企业纷纷慷慨解囊为灾区人民献上温暖,苏宁电器就是其中的典范。昨天,苏宁电器在湖南卫视抗击冰雪灾害特别节目《爱心大融冰——我们一起过年》赈灾直播晚会上,率先向湖南灾区人民捐赠310万元爱心款,并号召更多企业参与。

在晚会现场,苏宁电器总裁孙为民代表10万名员工捐赠了310万元,其中有10万元是员工在刚刚结束的总结表彰大会上自发拿出年终奖金献上的一份爱心,他们还特意录制了一段录像在晚会现场播放,全场员工一起宣誓“举国同心众志成城人定胜天”,以此来激励全国人民参与灾区重建工作。苏宁还送给赈灾晚会一副特殊的春联作为祝福。上联是“任风雪肆虐春来万物自复苏”,下联是“集举国同心年后千家保安宁”,横批是“人定胜天”,充分体现了苏宁对受灾群众的拳拳爱心和参与抗灾的积极意愿。

据悉,作为全国连锁的家电零售企业,苏宁有相当一部分门店位于湖南、贵州、湖北等重灾区,在断水断电交通阻断等各种不利影响下,经营活动受到了不同程度的影响,甚至出现个别门店缺电8天无法营业的情况。但苏宁在克服自身困难,努力恢复经营秩序的同时,依然调动各种资源积极参与抗灾爱心捐赠活动。

作为中国最大的民营企业之一,苏宁在刚刚荣获2007央视年度雇主最佳社会责任奖后,再次以实际行动加入到如火如荼的抗击雪灾的工作中来,1月底在全国举行“阳光融雪温暖新年”的公益活动,以义工扫雪、向贫困家庭捐赠取暖电器、捐赠援助食品饮水、电器紧急抢修、人群滞留区安装“报平安电话”、发布雪天电器使用常识等各种形式的活动,承担起自己的社会责任,总的投入捐赠物资和费用将达百万元,加上此次捐赠湖南的310万元,苏宁电器捐款捐物的爱心捐赠已经超过了500万元。(苏湘)

江苏中行员工 14万元善款帮灾区解困

快报讯 我国部分地区及我省出现罕见的低温、雨雪冰冻极端天气后,中国银行江苏省分行发扬中华民族“一方有难,八方支援”的传统美德,发动干部员工为灾区捐款,帮助受灾群众渡过难关,恢复正常生产生活秩序。

2月2日,该行各级领导率先垂范。在当晚组织的省行本部管理层团拜会上,省行领导带头每人捐款上千元,参加团拜会的省行部门正副经理、南京地区直属支行行长室成员、省行部门及支行督导、高级经理等也纷纷献上爱心,每人

分别捐款200元至500元不等,共计捐款45400元。在领导的榜样示范影响下,广大员工也积极参与捐款活动。

截至2月4日下午,省行各部门、南京地区各支行员工共计捐款95806.40元人民币。日前,该行工会已将141206.40元捐款交至江苏省民政厅所属江苏省社会捐助服务中心,委托该中心将款项捐至灾区。(杭中)

宠物天地

销售幼犬(宁)。13585148529