奥运会结束 心里空荡荡的

半数上班族开始显现奥运心理综合征

奥运会圆满闭幕,不少“上班族”昨天一上班就备感失落,有的人竟然感到一时无所适从。记者随机调查了10余名“上班族”发现,约有一半的人表示“心里空虚,好像生活中突然之间少了一样重要的内容”,还有部分人表示“随着奥运会的闭幕,心里就越来越焦虑和惶恐,不知道以后怎么样来面对紧张的工作生活”。记者昨天从南京部分大医院的门诊了解到,已有“奥运心理综合征”的市民前去咨询。

[记者调查]

“好像没啥能让我高兴起来了”

在太平南路一家单位上班的张小姐,昨天一上班,打开电脑后,首先就去查看当天的奥运金牌榜,当她看到网站上的金牌榜没有变化时,这才反应过来,“奥运会已经闭幕了。”她说,“我当时就感到心里空荡荡的,好像生活中突然少了一样重要的内容。在半个多月里,我已经把奥运当成了工作的一部分,每天在办公室,都是打开电脑看网上直播,随时关注比赛进展,中国获得一块金牌,我和同事都会高兴半天。突然之间没有了比赛,就好像没有啥事情可以让我们高兴起来了。”

令张小姐担心的是,在奥运会期间,看奥运比赛成了大家谈论的主要话题,现在陡然之间就失去了一个最大的谈资。“平时比较严肃的领导,在看过奥运会比赛后,也会和我们热烈地讨论聊天。以前我们都很怕领导,奥运会好像一下子拉近了我们和领导之间的距离,也让我们有了和领导聊天的谈资。我们很担心这种融洽的氛围会随着奥运会结束一去不复返。”

“奥运结束,工作却不能静心”

在一家大型公司上班的大刘,为了看奥运,特意休了年假,昨天是他休假后回来上班的第一天。他吃惊地感到,以前轻车熟路的工作,现在做起来却是捉襟见肘,不仅反应迟钝,而且不断出错。更令他郁闷的是,因为当初坚持要请年假,很多工作都压到了现在,为了弥补他看奥运的享受,他现在的工作量都增加了,落下的活全都要尽快补上来。

“工作量大,但又不能静下心来,我坐立不安、心烦意乱,脑子里还是经常冒出奥运会比赛中的画面,总是不由自主地去调电视节目,好像觉得奥运会还没有结束。看来,要在晚上连续加班才能把丢下的工作赶上来,”大刘非常苦恼,“真希望生活不要回到正常轨道,永远停留在奥运时间上。”

[心理分析]

重大体育赛事后通常出现“心理综合征”

南京市第一医院的心理专家王军说,奥运会上掀起的夺金激情,容易感染观看者,有些人会暂时沉醉于比赛中,而取得了心灵上的寄托;即使工作上出现了不顺心,但也会被观看比赛的激情和夺金的氛围所冲散。在这样的状态下,一旦回到奥运会之前的生活,心理上就很难迅速调整过来。尤其是现在不少“上班族”,由于工作、生活压力过大,心理承受力较为脆弱,更容易出现心理障碍,导致焦虑、抑郁等问题出现。

心理专家介绍,奥运会、世界杯等重大体育赛事结束后,部分过分投入的市民通常会出现“心理综合征”,食欲下降、焦虑、坐立不安、情绪容易激动等;不少人长时间看电视可能会造成生物钟紊乱,引起神经衰弱、失眠;长时间看电视,来自电视机的辐射,会引起心悸胸闷、头晕目眩、多梦、精神不振等症状。

如何应对“奥运心理综合征”呢?专家建议,“上班族”首先要保证充足的睡眠,制定一个循序渐进的工作计划,有条不紊地开展工作;业余时间可以安排喜爱的运动项目,转移兴趣点;上班时多喝白开水缓解身体疲劳,可以服用一些复合维生素B、维生素B_{12}及维生素C来补充体内的营养素;如果有失眠、多梦的症状,在睡前可以泡个热水澡,或者喝一杯牛奶。 **快报记者 张星**

奥运后,孩子也苦恼

开学综合征 今年与“奥运”有关

幼儿园大班 思思

“妈妈,我要上长江路小学,我要拿金牌!”马上就要成为大班小朋友的思思看了奥运会中国队的精彩表现后,在床上翻跟头,把小椅子拼在一起做支撑,要练“双杠”,看得父母心惊胆战,这还不算,听父母议论金牌选手肖钦是在长江路小学上小学的,她就也嚷着要上长小,不肯去幼儿园了。

小学生 小胖

更让家长和老师们着急的是一些小学生,老师布置了看奥运的暑假作业,孩子天天看奥运,现在结束后,一些入了迷的孩子开始精神不振。

“他早上看,下午看,晚上还要看总结性的报道,几个频道不停地拨。”高女士说,儿子是个小胖墩,本来不爱运动,老师布置了看奥运写作文的暑假作业后,他认真对待,天天对着电视看。本来家长都认为是好事,可以激发孩子对体育的兴趣,没想到他着了迷,一天要看近十个小时,让人很担心他的视力受影响。可小胖不听妈妈的劝,还是天天对着电视机。“现在奥运会结束了,他立刻没精神了,作业也不肯做。”高女士非常担心,过几天就开学了,要是老没精神,这开学可就受影响了。

[老师建议]

“问题应该不大,开学后学校的活动很丰富,会把学生们的心收回来。”长江路小学校长宋红斌说,其实老师们已经关注到学生发生的一些变化,并准备好了应对措施,针对奥运会的举办,学校也会借机会启发学生参与强身健体的运动,学习运动员的道德风尚,进行正面引导。

一位小学三年级班主任建议家长们,这几天就应该让孩子按上学时的作息安排时间,早上不睡懒觉,检查一下暑假作业是否完成。家长可以带着孩子去书店购买一些喜欢的课外书和必要的教辅书,让学生感受到开学临近的气氛。

快报记者 黄艳

“移花接木” 四脚趾变成两根手指

快报讯(通讯员 张可欣 记者 刘峻)脚趾代替手指已经不稀奇,但是如果告诉你四根脚趾变成了两根手指呢?近日,南京鼓楼医院手外科对患者缺失的两根手指进行了巧妙地“移植”。专家告诉记者,这种“移花接木”的新手术方法已经有十几位患者成功了。

王天(化名)在一次事故中失去了左手食指和中指,26岁的他左手几乎成了一只废手,丧失了“捏”“抓”等基本动作。为了能让手的功能得到恢复,他转了很多家医院,但一想到用脚趾移到手上,心里就打了退堂鼓:“即使接好了,也太难看了,整天还得戴个手套,还不把人家吓死啊。”王天反复向医生说明,能否把脚趾“改”得像手指一些。

鼓楼医院专家为了这个手术,动了一番心思,可想来想去,还是只得从脚上想办法。经过讨论,专家认为可以用两根指头“拼”出一个完美的“手指”。二脚趾的骨头纤细与手指几乎等长,可以完全取出,另外脚的大拇趾的一部分皮肤以及骨、可以“填充”到二脚趾上,这样的话,一只完美的“手指”就打造出来了。左脚和右脚共四根脚趾可以造成两根“手指”。手术在显微镜下操作,经过近三个月的康复,王天对自己的人造手指十分满意,已经基本像手指了,他高兴地告诉医生:“虽然失去了四根脚趾,但是可以和人握手了。”

综合信息

●旅 游 ●求 租
●其 他 ●出 租
●园林景观 ●转 让
●求 购

婚 庆

千禧 婚庆、庆典。83210618
角色媒体 摄,广告,专题制作,刻盘。83693918
苏屏 摄、制编、DVD。85125677

婚介交友

恩斯 白领婚介。84527442
优秀男,80年,诚征婚,条件不限。13770516466
未婚男,75年1.76米有车,有房住,寻30岁以下女。13851557739
男 32岁,本科,176cm,事业有成,有房,品德好,觅30岁以下品德好的女性。82040273
未女,33岁,独居。13770672747
离女,38岁,经商。13770336984
征婚 交友,免费登记。66879820
靓女,26,未,店,诚征婚。15062273700
宁女,32,离,经商。13404168679

声讯天地 1元/分

真情有约 96868800
激情派对 16882410
烈火 96868877
佳音 96868306

其 他

漂亮女孩 学生礼仪。81999000
艳淑 高雅、休闲。82007255
樱子 模特礼仪。81612977
梦蝶 学生白领。51592655
天上人间 高雅、休闲。83003111
白雪 休闲、礼仪。13182939191
情港 学生、礼仪。15077855702
秦淮丽人 商务礼仪。85296066
天使 学生模特。51517116
林妹妹 休闲礼仪。83828068
缘 高雅、休闲。13222077756
萱轩 学生休闲。52985817
雨中缘 保健休闲。84451116
柔情 休闲、礼仪。81518555
明星 休闲、礼仪。85689466
大姐 休闲、礼仪。66715648
玉美人 学生商务。81915666
雪舞菲芳 模特、礼仪。86329722

出 租

出租 电脑。83156458
出租 冷库。52700833

宠物天地

出售 幼贵宾犬,配种。13776660998
转让 家养纯种金毛幼犬,价优。13451919533

求 购

高收 空调、酒店、废旧、床。13813869938
急购 隔断、空调、酒店、桌、椅、废旧。13770783072
回收 酒店、舞厅、面包房、铜、铁、旧设备。13813832379
高收空调、厨具、桌椅、隔断。13913839551
高收 空调、厨具、拆除、废。13182948224
高收 空调、厨具、桌、椅、床、铁、设备。13770845998
收购酒店、空调、桌、椅、隔断、废旧。13851435623
回收 桌、椅、空调、隔断、酒店、废旧。13951717463
急购 隔断、空调、电脑、酒店、废旧。13851479285
专收 空调、酒店、床、废旧。15996207785
高收 空调、厨具、桌、椅、床。13951810309
专收 空调、隔断、厂、废旧。13814075596
高收 空调、酒店、桌、椅、废旧。13611585481
高收(空调)酒店、桌、椅、床。13913969981
高收 宾馆、橱具、蛋糕房、面点旧设备。13601588766
高收 空调、酒店、办公、床。13770789398
高收(好坏)空调、酒店、桌椅、隔断。13813996310
回收 电脑、笔记本。13776502346
高收 空调、家电。13218000692

高购中央空调
变压器、机电(缆)、设备。13605181743

回收 电器、桌、椅、床。52935883
回收 家电、厨具、家具、床。13851782010
专收家俱、电器 13851889398
求购 蛋糕面点设备。13611573860
高收 空调、厨具、设备、废旧、铁、桌椅、床。13072598676
高收空调、厨具、桌、椅、床 15051898326
高收 废旧设备、化工、拆除、库存物、木料。13813813112
专收 隔断、桌、椅、床。13913891746
回收 旧干洗机。86501973
高收 单位库存物资、报废车。15861811810
回收 厨具、废旧设备、酒店、拆除。13913317530
高收 桌、椅、床、橱。13151419980
高收 酒店、电器、废旧、设备、拆除。13951976943

其他转让

二手机寄售置换转让
鸿兴达通信。83797413

急转 大头贴机。15996304585
转让 货架,价优面谈。13770825477
转让 一新手机360元。13585178247
低转 食堂设备1批。13382760058
转让 足疗店设备(大厂)。81970533
低转 二手免烧砖机设备一台。电话13952019732

民航机票·特价 双飞航空
北京200 广州240 深圳410 西安320 成都300 重庆260 昆明320 厦门290 贵阳520 大连370 长春440 沈阳440 哈市480
深圳480 广州240 昆明700 成都460 北京300 福州340 沈阳440 厦门390 贵阳500 西安430 贵阳520 桂林560 长沙500 重庆380
其余航线3折起售
香港 澳城 欧美特惠
85233335 85334768 83422330 83422338 83531148
新模范马路20号

东升航空
北京200 广州240 深圳410 广州240 昆明320 成都310 长春440 沈阳440 厦门290 哈市500 乌市790 南宁590 武汉220 贵阳820 广州往返480 深圳往返820 哈尔滨往返900
24小时出票 机票速递
84417223 84417224 84417411 84417727 84417006

东晨航空 http://nj.abcmart.com
提前订票有特价
北京200 广州240 重庆260 成都310 深圳410 厦门290 沈阳440 乌市790 哈市500 乌市790 贵阳520 武汉220 昆明350 哈尔滨500 广州往返480 深圳往返820 哈尔滨往返900
86643887 86643884 84407772
其余航线2-8折起售
(可机场取票、刷卡)
赠送保险、免费送票

民航机票
西安210 北京200 广州240 深圳350 成都300 贵阳420 厦门290 长沙500 重庆190 三亚550 哈尔滨480 沈阳440 香港990 长春580 大连330 乌市790
机场取票
可刷卡取票 赠送保险 免费赠送机场大巴票
83379935 83379960
珠江路185号
83193844 83193846

宇燕航空
北京200 哈市500 广州240 成都310 深圳410 贵阳420 厦门390 海口560 重庆190 乌市790 西安320 福州230 广州往返480 深圳往返820 沈阳往返880
另有国际航线特价
其余航线2-6折起售
84567036 84567039 84567004
国际:84698346
地址:新街口汉中路日出大厦对面

瑞阳航空 www.njryhk.com
广州240 北京200 重庆280 西安320 厦门390 哈市410 深圳550 成都620 广州往返480 沈阳往返440 福州往返600 重庆往返680 大连往返700 沈阳往返740 南宁往返1180
84468830 81607767 66875737 86597747
地址:新街口金陵饭店2-48号

民航机票特价(东兴航空)
北京200 深圳410 广州240 成都310 南宁580 重庆190 武汉130 厦门390 乌市790 昆明320 沈阳440 哈市500 贵阳520 长春440 西安320 福州230 贵阳820 南宁1180 长沙1000 广州480 深圳460 太原560
84698801 84698901 84698782
地址:新街口武学院2-48号
可刷卡、机场取票

天都航空
北京200 广州240 重庆260 成都310 厦门390 西安320 深圳410 昆明530 沈阳440 哈市500 三亚550 丽江880 贵阳520 长春440 武汉190 乌市790
其余所有航线单去往返均有特价
提前订票可订到二折以下
可刷卡购票 赠送保险 免费赠送机场大巴票
84411456 84411826 84411049
地址:太武路139号国安电器旁
免费送票(含周边郊区)
可刷卡、积分选择
机场取票、赠送保险

民航机票
南京480 北京200 广州240 深圳350 成都300 贵阳420 厦门290 长沙500 重庆190 三亚550 昆明320 沈阳440 南宁590 长春580 大连330 乌市790
机场取票
可刷卡购票 赠送保险 免费赠送机场大巴票
83192309 83192312 83193844 83193846
中央路28-5号金城饭店斜对面

古都航空
广州240 北京200 深圳410 重庆260 厦门290 福州230 成都310 贵阳320 长春440 沈阳440 哈市500 乌市790 广州往返480 深圳往返820 长沙往返840 大连往返560
其余航线2折起售
免费送票 赠送保险
可上门取票 可送机场
恰江华、新口、大厂、雄狮
84721055 84722055 84466641
新街口石鼓路31号汉中百货对面

银燕航空 YINYAN 中国民航、国际航协一类指定代理 IATA
订票热线 (025) 66666666
银燕航空忠告
民航总局和国家税务局近日联合发文,国内机票行程单自2008年7月1日起已正式纳入税务发票管理范畴,银燕公司提醒旅客购票时,认真鉴别行程单真伪和金额,以防买到假机票、假行程单、或多付费用,给您单位的财务部门带来不必要的麻烦。
购机票请找有资质、有信誉的票务公司。