

不同的音乐可以“治”不同的病

你失眠吗?千万别听《喜洋洋》啊

不同的音乐,其实也有不同的“脾气”,如果能根据自己体质特点,有针对性听一听,也许有意外的效果——听起来是不是有点玄乎?南京市中西医结合医院的专家告诉记者,其实中医里,早就有“音乐疗法”。音乐确有其效,他们准备在儿科门诊,有针对性放一些音乐,舒缓宝宝紧张的情绪。

颜延凤是南京市中西医结合医院的副主任中医师,她已经研究音乐疗法很多年了。她笑着说,虽然音乐的疗效很多人都觉得玄乎,但是音乐肯定对人体心情等

各方面都有调节作用。打个通俗的比方,如果一个人有严重的焦虑症并且导致失眠,临睡前还放《喜洋洋》等欢快的乐曲,肯定是不当的。

颜延凤告诉记者,针对不同的失眠有不同的音乐:

①肝火扰心证,这类失眠患者,会感觉自己比较急躁,心火旺,可选用《草木青青》、《绿叶迎风》、《一粒下土万担收》等角调式音乐曲目,以调节肝胆的疏泄功能,促进人体气机的升发条畅;

②痰热扰心证,这类失眠患者往往有“堵得慌”的感觉,容易上火,舌苔发红,可选用《汉宫秋月》、《喜相逢》、《百鸟朝凤》等徵调式音乐曲目,以助养心气;

③心脾两虚证,这类患者看上去无精打采,舌苔淡色,有时有贫血等症,可选用《秋湖月夜》、《鸟投林》、《闲居吟》等宫调式音乐曲目,以调节脾胃的升降功能,促进全身气机的稳定;

④心肾不交证,这类患者老年人比较多见,人比较瘦,浅睡眠多,可选用《昭君怨》、《塞上曲》

等羽调式音乐曲目,以助养肾气,促进人体气机的下降。

其实除了民乐之外,音乐还有其他的用途,“很多人都有怒路症,一边开车,一边骂骂咧咧”,颜延凤说,这个时候就可以放一点音乐,舒缓一下心情。在我们日常生活里,如果你有以下不适,也可选择性听一下音乐,陶冶情操的同时,也缓解自己的不适感。

食欲不佳:巴赫的音乐作品、穆索尔斯基的钢琴组曲“图画展览会”、“花好月圆”、“欢乐舞曲”。

疲劳时:“假日的海滩”、“锦

上花”、“矫健的步伐”、维伐尔迪的“四季”中的“春”。

心里感到空虚时:贝多芬的“命运”交响曲。

心情不宁:“塞上曲”、“春江花月夜”、“平沙落雁”。

精神不振:“娱乐升平”、“步步高”、“狂欢”、“金蛇狂舞”。

忧郁时:“喜洋洋”、“春天来了”、“啊,莫愁”、“D小调第十四交响曲”。

失眠时:“二泉映月”、“平湖秋月”、“影烛摇红”、“春里”、“仲夏之梦”。 快报记者 刘峻

这个“草根漫画家”差点被人当小偷



张玉仑拿着自己的“漫画书”

坚持10年义务为社区居民画漫画的建邺区兴达社区居民张玉仑没想到,自己的漫画居然出了一本“书”!这本《社区漫画》没有刊号,没有定价,但收集了10个篇章、100多幅漫画,成了建邺区社区教育的试用教材。曾被评为“南京市好市民”的张玉仑却认为自己水平不高,顶多是“草根漫画家”。

去年上半年,由于一些居民不爱护公共设施,兴达社区的公厕不

是水龙头丢了,就是马桶破了,地面上污水横流。社区不得已,就关闭了厕所。很多居民反映如厕难,于是社区筹集资金维修,公厕焕然一新,又重新开放。看到此景,张玉仑就创作了两幅漫画,一幅画面上公厕满是污水,苍蝇乱飞,另一幅则是干净整洁、居民舒心的场景。两幅漫画贴到了公厕门口,不文明行为还真的少多了。

采访中,记者了解到,65岁的

张玉仑从小就喜欢画画,但家里穷,只能买来书自学。

画漫画,看起来简单,可操作起来才发现困难。“都说‘画木难画柳,画人难画手’,手的变化千姿百态,是最难画的。”为了画好人物中的手,他就自己做动作,对着镜子画。有一次坐公交车,有个女孩手拿一把雨伞站在他旁边,他就盯着女孩的手看,谁知女孩以为他是小偷正瞄准自己准备下手!

不过这“小偷”也奇怪,光盯着看,不动手。等他下车后,女孩一直跟在他后面来到社区,看到他铺开白纸,准备作画,才明白自己当了一回“手模”。

张玉仑告诉记者,为了构思画作,他随身带个小本子,散步、买菜的时候,一有灵感就记下来。由于坚持10年为社区画漫画,他还被评为“南京市好市民”。

快报记者 赵晨文/摄

分类启事

遗失 公告 寻人 寻物

遗失

遗失 三江学院陆佳丽学生证, B06011152, 声明作废。

遗失 南京汇香庐餐馆工行开户许可证 J3010018573702, 声明作废。

遗失 三江学院夏珏学生证, 学号 12009031018, 声明作废。

遗失 殷剑萍助力车, 牌照号码: 085145, 发动机号: BE61022724, 车架号: LJCTCALB661016457, 声明作废。

遗失 南京宁创光学电子仪器厂税务登记证副本 320102716234099, 税务IC卡: 00000060205546, 公章, 声明作废。

遗失 三江学院张文宇学生证, 12009156020, 声明作废。

遗失 杨永珍身份证, 320123199001193445, 声明作废。

遗失 戴家海就业证, N2106200815795, 声明作废。

遗失 贾丽就业证, 号码 090420020280, 声明作废。

遗失 薛静身份证, 341103199010201223, 声明作废。

遗失 三江学院张雅学生证, B06133064, 声明作废。

遗失 李明来身份证, 32012319611012105X, 声明作废。

遗失 李晴晴身份证, 320322198304077126, 声明作废。

遗失 南京市雨花台区火玉岛浴室税务登记证副本, 税号 32108819811125731402, 声明作废。

遗失 赵丽华就业协议书, 三江学院, 号码 8212399, 声明作废。

遗失 蒋霞助力车 082775, 发动机号: BE610016608, 车架号 LJCTCAL 662004951, 声明作废。

遗失 苏 A55250 环保标贴, 声明作废。

遗失 宋德云身份证, 320121195609173732, 声明作废。

遗失 南京翠顺建材加工厂营业执照正本, 320113600057124, 税务登记证正本, 税字 511028196909078016, 声明作废。

遗失 牛可身份证, 320882198711060018, 声明作废。

遗失 现金完税证存柳(091)苏地完 0647768, 声明作废。

遗失 三江学院陆军学生证, B08051051, 声明作废。

遗失 原江苏省新乐园戏剧活动中心组织机构代码证(正本 50920117) 声明作废。现改为江苏省新乐园中老年文化艺术活动中心。

遗失 南京淘美服饰有限公司因保管不善, 遗失 2份增值税专用发票, 发票代码: 3200091140, 发票号: 18286632, 18286633, 声明作废。

遗失 户口簿 鲍国平 白下区城庄新村 3幢一单元 703室, 声明作废。

遗失 江苏博特新材料有限公司车牌号苏 A1D789 车型 SVW7182HF 的车购税完税证明, 号码为 320639733, 声明作废。

遗失 戴文翔就业证, 110120081186, 声明作废。

遗失 南京嘉能食品有限公司道路运输经营许可证正本 320105302096, 声明作废。

遗失 张金明身份证, 号: 232700197503076010, 声明作废。

遗失 朱凤玉就业证, 号: 07010008017, 声明作废。

遗失 苗雯雯身份证, 320324198001194985, 声明作废。

遗失 南京新都医药有限公司银行开户许可证, 核准号: J3010012293603, 声明作废。

遗失 南京我爱我家房屋租赁置换有限公司一式三份租赁合同: 18325、19458、18775、13874、一式三份买卖合同: 209252, 一式两份限时合同: 990, 声明作废。

遗失 杜惠平再就业优惠证, 32010507430, 声明作废。

遗失 南京仙海通蔬菜配送中心道路运输经营许可证正本, 声明作废。

遗失 饶清就业证, 111120090304, 声明作废。

遗失 陈磊身份证, 320121199106030711, 声明作废。

遗失 奚健平就业证, 111120060501, 声明作废。

遗失 江苏天茂建设工程有限公司公章一枚, 声明作废。

遗失 南京禄口机场廖静 041270 号控制通行证, 声明作废。

遗失 王骞身份证, 320121198501150030, 声明作废。

遗失 陈宝珍身份证, 320121530501002, 声明作废。

遗失 翁锡燕身份证, 321123197801182420, 声明作废。

遗失 滕正根苏 0140929 变型拖拉机登记证书, 编号 320104000916, 声明作废。

遗失 朱丽二代身份证, 32098119890126546X, 声明作废。

遗失 南京宝贝贝贝婴幼儿咨询服务中心公章, 声明作废。

遗失 陈银珍就业证, 号: N2402200802394, 声明作废。

遗失 董志飞道路运输证正副本, 证号: 宁字 04315582, 声明作废。

遗失 屈凯身份证, 号 320322198910305336, 声明作废。

遗失 厉群江宁区麒麟镇麒麟东路 138 号锦绣花园竹涛园 116 号住宅(宁江国用 2007 第 00322 号)土地证全套及 JN0000085 号产权证全套, 声明作废。

遗失 南京天宁广告装饰工程有限公司第一分公司银行开户许可证, 开户行为高淳县建行, 声明作废。

遗失 江苏天奥汽车销售服务有限公司苏 AXH270 环保标贴, 声明作废。

遗失 统宝光电(南京)有限公司不慎将四份储气罐使用登记证遗失, 使用证编号分别为容 ILC013、容 ILC014、容 ILC 苏 BA1170、容 ILC 苏 BA1171, 注册代码分别为: 21403201212003070691、21403201212003070692、21403201212006053847、21403201212006053848, 声明作废。

遗失 苏晶晶平安工作牌: 1100248878, 声明作废。

遗失 南京皮诺曹电玩中心个体营业执照副本, 注册号: 320106600185513, 编号: 320106000200906240060, 声明作废。

遗失 庄恒洋因不慎, 将车牌号为 AU7583, 车型 HFJ6350 的车购税完税证明遗失, 号码为 684090, 声明作废。

遗失 张菊香身份证, 320982198509200449, 声明作废。

遗失 柳燕就业证, 号 030120042637, 声明作废。

遗失 王峰就业证, 090120040714, 声明作废。

遗失 南京锦宏弹性材料有限责任公司 税控 IC 卡, 编号 09061010065483, 声明作废。

遗失 朱翔身份证, 320113199007102038, 声明作废。

遗失 徐凤蕾身份证, 320113198401303618, 声明作废。

遗失 钱锋华身份证, 320681198607224433, 声明作废。

遗失 朱石冰就业登记证, AC32010219890529810, 声明作废。

遗失 赵一然出生证明一份, 编号 G320150825, 声明作废。

遗失 冯孝飞身份证, 320621198408013514, 声明作废。

遗失 蒋保涵身份证, 号: 320113199311126448, 声明作废。

遗失 井芳学生证三江学院, 学号: B065023044, 声明作废。

遗失 井芳毕业生推荐表, 号码: 60831675, 声明作废。

遗失 南京房宝宝不动产经纪服务中心的两套合同, 1、编号为 090197 的《房屋租赁合同》, 2、编号为 090133 的《房地产中介买卖合同》, (一套为 3 本合同), 声明作废。

公告

公告 南京国康足部保健有限公司因租期到期现已停业, 与债权人清算日从 2010 年 2 月 25 日到 4 月 20 日止, 特此公告。

注销公告 南京宁意医药科技有限公司股东会于 2010 年元月 8 日决议解散公司, 并于次日成立了清算组。请公司债权人于本公告发布之日起 45 日内, 向本清算组申报债权, 特此公告。联系人: 张美娟 联系电话: 84800480-8001 地址: 南京中山东路 311-2 号 邮编: 210016 南京宁意医药科技有限公司清算组 2010 年元月二十四日

声明 兹有南京鼎弘铭人力资源公司员工蔡文静自 2010 年 2 月 11 日至今未上班, 请于 2 月 26 日前来公司办理交接, 逾期按除名处理, 由此产生的经济法律责任由其本人承担。2 月 24 日

综合信息

- 旅游
- 其他
- 园林景观
- 求购
- 求租
- 出租
- 转让



其他

清丽 学生礼仪。52955300

学苑百合 学生休闲。81747888

浪漫一夏 学生模特。81979055

美少妇 休闲、礼仪。13815430098

天上人间 高雅、休闲。83003111

倾颜 学生模特。52928685

羞涩 学生白领。81522659

玲珑 休闲、礼仪。81518555

明星 休闲、礼仪。85113888

纯情 学生商务。52015666

贵夫人 白领、学生。83965839

都市 乐园休闲。83033829

漂亮宝贝 白领、学生。86315670

精致 学生休闲。86315015

清纯女孩 白领、学生。86071456

艳淑 白领、休闲。82007255

出租

出租 风尚园林盆花。13951021137

求购

高收 空调、酒店、床、家具。13913905048

高收 空调、酒店、隔断、拆除、废旧。15996207785

高收 (各种) 空调、酒店、办公、家具 (隔断) (地板)、宾馆 (拆除)、桑拿。13675115051

急购 (好坏) 空调、彩、电脑。86225320

高收 各种电器、家具、厨具、废旧设备。13770557688

专收 空调、酒店、桌、椅、家具、地板、拆除。13218028195

高收 歌舞厅音响。86522364

高收 酒店、蛋糕、面点设备。13601588766

高收 酒店、拆除、隔断、床。13057689797

高收 桌、椅、床、橱。13151419980

高收 空调、桌、椅、床、废旧。13913852532

高收 (空调) 桌、椅、家具、床。13913969981

高收 (空调) (酒店)、桌椅、(拆除)。13913889838

高收 酒店、空调、家具、隔断、拆除。13915999380

其他转让

转让 江宁大学城饭店全套工具。13815430448

低价转让 奇乐儿全新儿童软体 200 平米设备。13073471320

转让 数控铣。52926747