



紫外线指数 4级

紫外线照射强度较强,对人体有一定影响,建议不要长时间晒太阳。



着装厚度指数 5级

以衬衣加西装(外套)或毛衣类服装为主。



晾晒指数 3级

气象条件比较好,适宜晾晒。



## 好困啊

春风拂面,“困扰”难敌。昨天,玄武湖畔,一位市民躺在吊床上,迷迷糊糊就睡着了。

快报记者 辛一 摄

# 春天,为什么难敌“困”扰?

### 不甘被职场淘汰,白领出狠招提神

俗话说“春眠不觉晓”,随着天气的升温,不少白领纷纷中了“春困”的招,整天无精打采。眼看工作效率直线下滑,不少白领上网诉苦,老在办公室昏昏欲睡,万一危及到“饭碗”咋办。网友们纷纷支招,连小强和辣酱都用上了。专家提醒大家,春困是人体对季节变化的自然反应,科学应对就能轻松过关。

#### 【白领发帖】

#### “春困”害我差点丢饭碗

“明明昨天睡得还行,可中午吃完午饭,睡意还是像海浪一样‘波涛汹涌’般袭来。这可咋办呀?”一名自称在外贸公司上班的网友发帖告诉大家,自己每天坐在办公室处理文件,常常一干就是四五个小时。“以前觉得头脑还是蛮清醒的,可最近老是犯困。”他说现在每天12点到2点之间,自己总是规律性犯困,根本处理不了任何文件,结果延误的工作还要加班才能完成。

更让他紧张的是,现在公司内部正在进行“大换血”,已招进几名新人,给身为老员工的他增加了不少压力。“万一这样的状态影响到工作,一不留神被炒鱿鱼,那可真真是后悔莫及啊。”

此帖一出,大伙儿纷纷表示深有同感:“昨天的例会上,我不经意打了个盹儿,抬头一看,妈

呀,老总那双鹰眼正好盯着我呢!害得我一整天都心神不宁。”“我平常负责做会议记录,有一回记着记着就犯困了,等清醒过来会都快开完了,可我还记不多,真是欲哭无泪啊。”

也有人以为不然,认为“这很寻常啊,古人还说‘春眠不觉晓’呢,打打盹儿也挺享受的。”此话立刻受到众人“围攻”。一位网友的话点到了不少人心中的痛处:“每年的三四月份是许多公司‘大换血’时期,人事变动频繁。这时那些不在工作状态的员工,只有面临出局,成为‘职场炮灰’。”气候因素再加上外在的心理压力,难怪会造成白领们的“春困焦虑”高发。

#### 【狠招频出】

#### 对付“困扰”甘愿自虐?

成了“春困一族”又不想变成“职场炮灰”该怎么办?大家都觉得,像过去那样靠咖啡和茶

来提神,效果并不显著。“为了保住饭碗,就要对自己狠一点!”在这句口号推动下,网友们纷纷想出多种“狠招”。有人直呼雷人,“这简直不是解乏,是在自虐嘛!”

#### 狠招一:麻辣计

包里随身携带几只朝天椒,越辣越好。犯困的时候咬上一口,顿时睡意全无。要是买不到合适的辣椒,到超市买瓶超辣的辣酱也可。

雷人指数:★

注意事项:口腔溃疡者使用此计,事半功倍。

#### 狠招二:惊心计

找几部有口皆碑的经典恐怖片,相信面对电脑屏幕呼之欲出的贞子时,你早就吓得魂飞魄散,睡意全无。

雷人指数:★★

注意事项:一个人加班时最好别用,避免太过投入剧情。当然,对恐怖片无感的人可以跳过。

#### 狠招三:苦肉计

没错,中国古代最著名的防止困困而睡的方法就是“头悬梁,锥刺骨”!根据这个经典,你可以根据自己的实际情况设计符合自身的防困方法!大伙儿桌上不是都备有大头针吗?没错!此时可模仿护士打针的动作,朝自

己的大腿又狠又准地那么一刺。要狠得下心,本着“舍不得孩子套不着狼”的原则,不能手软。

雷人指数:★★★

注意事项:下手轻重尤其要注意,太轻没有效果,太重又会伤到皮肉。

#### 狠招四:小强计

一听到小强,不少人都会失声尖叫。找一透明小瓶,里面养上两只。在犯困的时候掏出来瞅瞅,保证醒脑提神。

雷人指数:★★★★

注意事项:瓶子要够结实,不然小强四处逃逸,麻烦就真的大了。

#### 【专家支招】

#### “驱困”方法要科学温和

“春困是人对季节变化的自然反应。”解放军454医院主治医生于琴表示,“气候转暖后,人体体表的毛细血管因舒展而需要增加血流量,这时脑部血流量就会相应减少,引起脑部供氧不足,从而出现疲乏、困倦等现象。”她同时也指出,白领们久居空调环境,又不注意饮食、休息等,所以更容易引发春困。白领们可以通过散步、喝茶等温和的方式醒脑提神。此外,风油精、清凉油、花露水等也是良好的解困佳品。快报记者 沈晓伟

## 》门诊故事

一切和我们的健康相关

### 老年病瞄上年轻人 小伙19岁 就得了帕金森病

快报讯(通讯员徐晓蓉 记者刘峻)都说帕金森病是老年病,但是近日在南京脑科医院,却收治一个19岁的年轻患者,让专家也感觉非常惊讶。

南京脑科医院专家告诉记者,这名19岁的小伙子是安徽人,之前已经去了很多家医院,都不知道是个什么病。最初是感觉腿不能动,到后来已经无法行走了,是被抬进脑科医院的,最终被诊断为帕金森病。“这么小就得这个病还很少见,而且家族里也没有遗传史。”专家说,这种病无法根治,只能通过吃药延缓病情发展。专家介绍,帕金森病在发病早期就有蛛丝马迹,如嗅觉消失、睡眠困难、便秘、抑郁等。近半数的帕金森患者在早期出现过嗅觉丧失,而这些表现往往最易被忽视。通过嗅觉检查、影像检查等手段可以提早进行诊断。除此以外,运动障碍也是早期帕金森病人特有的表现。早期患者上肢动作变慢,扣衣扣、系鞋带变慢,甚至无法完成,如出现这种情况也应及时就医。

### 心肌梗死的女性 越来越多

快报讯(通讯员崔玉艳 记者谢静娴)你知道吗?雌性激素对心脏能起到一定的保护作用。可是,即便有这样的“天然屏障”,女性出现心肌梗死的情况还是越来越多。最近,东南大学附属中大医院接诊了一例患上急性心梗的女性,38岁的她就持续胸痛,经冠状动脉造影发现,心脏前壁血管完全闭塞。

中大医院心内科主治医师李拥军指出,女性患心肌梗死,有几种危险因素不能忽视:首先就是高血压、糖尿病,其次是吸烟和过度肥胖,最后就是女性很容易情绪波动,一旦发生不愉快就会情绪失控,也容易导致心血管意外发生。



你的心情会受天气影响吗?你的生活因天气而改变吗?开心的,不开心的,欢迎一起来韶韶。每周我们都会评出一个最积极参与奖,30元话费等你拿!

#### 韶天气 一周大奖出炉!

“大家韶天气”栏目开设以来,接到了很多创意短信。经本报编辑部评选,读者宋菊(手机号为139××××6629)在4月6日见报的“‘春清明’变成‘夏清明’”角度最新颖,语言最诙谐,获本周大奖,奖励30元话费。

如果你也喜欢韶天气,每天也发条短信给我们吧,很可能下周30元话费就是你的了!

## 互动通道

移动用户发送短信到1065830096060  
电信用户发送短信到10659396060  
联通用户发送短信到1065596060  
你也可以投稿到djqstq@hotmail.com  
(请注明“韶天气”,留下真实姓名)

## 你好,春天!

读者黄承俭:风声、鸟叫声声入耳;桃树、杏子树开花。你好,春天!  
读者陈女士:春天有点老了,春风有点累了,吹残了红,吹深了绿,小鸟在唱:快嫁!快嫁!

手机为137××××3248的读者:二月春风似“剪刀”。本应吹面不寒的杨柳风夹着“毛毛雨”吹到脸上,效果可与冬刀子似的北风相比了。

读者张红卫:红日有东方,蓝天腾辉煌。生活金阳光,心情更舒畅!

# 2010米长的风筝怎么飞上天?

### 今天,去看看顶级大师放风筝,你就开眼界了

今天上午9点半,南京建邺万达广场首届风筝节将在A广场拉开帷幕。北京、天津、南通、山东潍坊四大风筝产地7位国内数一数二的风筝大师,将联手放飞世界最长的串型风筝,最大的软翅风筝!

#### 放飞世界最长风筝, 放飞自己的梦想

为迎接首届风筝节,万达广场特别制作了“2010米海宝菱形串风筝”,这将是本届风筝节最大看点之一!昨天,这只风筝的主要制作人陈君德,已从有中国风筝故乡之称的山东潍坊来到了南京。光听他谈这只风筝的制作就够引人入胜了。与传统风筝用料不同,这只风筝是用纺真丝做的,大大减轻了风筝自重。

在印制上,他用数码印刷代替了传统手绘,这样风筝的色彩更加饱满。串起2010个“海宝”的线更有讲究,叫凯夫拉线——美国做防弹背心专用线,够结实吧!

因为选材讲究,2010米长的风筝,重才3公斤!“放飞起来不会太难,只要2级半的风就能让它升空了。”陈君德说。

“世博会开幕在即,青奥会也指日可待!”为了体现“城市让生活更美好”的世博精神及全民参与的青奥理念,主办方还将邀请广大市民在2010米长的风筝上签名,放飞自己的梦想!

#### 44公斤的五彩凤凰, 能飞上天吗?

今天,只要刮起3级以上大

风,大家将有幸目睹世界最大软翅风筝——受风面积达293平方米的五彩凤凰腾空而起。这只风筝的制作者叫杨宝玉,今年64岁了,来自山东沂蒙。他告诉记者,这只五彩凤凰双翅展距20.8米,高12.8米,重44公斤,是他和另外6个人耗时2个多月制作完成的。“不算人工费,光材料成本就2.8万元,赶上一辆黄河面包车了!”

可是44公斤重的风筝,能飞上天么?看出了大家的疑惑,杨老自信地笑了,他告诉记者,这只五彩凤凰已经多次飞天了。“给我15个人就行了!”

#### 全家总动员,免费放 风筝,开心赢大奖

首届风筝节,是一场全民运