

“每到年底总是人心浮躁,站不稳、坐不住。”“每天总感觉很累,打不起精神来。”……最近,不少网友在微博上抱怨,快过春节了,一点轻松的感觉都没有,反而变得焦虑、易怒,无心上班。这是为什么呢?

□快报记者 项风华

微博里集体爆发年底综合征 上班族微表情: 心太乱



漫画 张冰洁

@唯美2012:越到年底心情越不给力,无精打采,无所事事,这不是春节综合征吧?
@当当苏:天天加班,真没创意,……清晨六点多被惊醒……昏沉沉地爬起又开始疲惫的一天。
@转身ME世界:觉得很累,很想好好休息几天,想到就放假七天,我又想发狂了……
@幸运的紫水晶:年底综合征如期到来!

累 无休止的加班

春节逼近,各种年终销售报表、新年发展规划、年终测评、奖金分红计划纷至沓来……各单位都开始“算总账”。在南京一家外贸公司当中层干部的林小姐,进入1月份后就一天都没有休息过,“每天都是早出晚归,感觉自己就像陀螺一样不停转,天天好像有做不完的事情。忙了一天回家后,心里特别烦躁……”

除了加班,有的职场人士还得应酬。“上班辛苦不要紧,下班还得陪着客户去喝酒。”从事销售工作的张先生告诉记者,1月份他几乎没有回家吃过饭,老婆抱怨他每天回去都是酒气熏天的,“唉,可人在江湖,身不由己。”

盼 巴望着快放假

“一边是无休止的加班和应酬,一边是对春节长假的期盼,心情怎么也快乐不起来。这两种心情就像‘天使与魔鬼’一样折磨人。看着桌上的日历,就盼着1月份早些翻过去。”不少职场人士都说出了这样的心声。“现在一点上班的心情也没有,什么也不想干。”胡女士在一家公司从事文秘工作,“一想到还要上九天班心里就烦躁,尤其是春节前的那三天,领导已经说了,要大家咬牙坚持到底。”

昨日,记者在街头随机采访了20位上班族,六成以上的人都表示进入农历十二月后,就开始盼着过年,无心上班,一半的人表示最近不知不觉变得烦躁和焦虑,状态不佳。“单位的年终聚餐也吃过了,想着年终奖还没有发,就没心思上班了。”

烦 遭遇父母逼婚

“又过了一年”是2011年剩男剩女们最烦恼的事,恋爱没对象、结婚没着落,家长的唠叨、亲友的追问,也许平时还觉得单身挺好的,一人吃饱全家不饿,想去哪就去哪,没人管。但春节这段时间就会提醒自己“被剩下”了,也许真的会一年一年地剩下去。

“你都29岁了,今年该结婚了吧?”“什么,还没有男朋友?赶快找啊,你看人家和你同岁的,孩子都快上学了。今年春节你在家多呆几天,你大姨和二姨给你介绍几个小伙子……”在南京工作的吕小姐最近接到母亲的电话,再次被母亲“逼婚”。吕小姐说,大学毕业,她就一直被父母催促着谈对象,节日里亲朋好友见面的第一句话往往就是“你有对象了吗?”得到否定的答案后,就开始问长问短。春节回家过年成了吕小姐最近最焦虑的事。

专家教你解压

记者在采访中发现,节前产生各种焦虑症状的人很多。工作总结、人员调整、年终考核、分红、职业前景、个人生活及种种需要妥善应付的社会关系等等,这些问题让很多人头疼不已,烦躁、焦虑接踵而至。

高级职业指导师许宏认为,年终岁尾时节是各种事务纠缠的时间节点,也是很多人心情纠结的关口,易产生恐慌或无所适从的情绪。其实,心理压力早已存在,只是到了年末,积累了长时间的工作压力、生活压力、情感压力全都凸显出来,这样的“年底综合征”具有相当的代表性,有时候我们和周围的人一交流,会发现这种感觉的不乏其人,而且这种情绪好像还有传染性,我们如果看到周围有人提早进入了过节放假的状态,自己也多少会受到影响。而要缓解这种焦虑,主要还是依靠自我调节来平衡心态,要学会倾诉与宣泄。

男科 专家信箱

特约解答:南京建国男科医院
读者热线:025-52238888
网上咨询:www.jg91.com

雨花区读者问:
我前段时间在贵院治疗慢性前列腺炎,治疗一段时间后,尿频、尿急、尿分叉症状基本不见了,会阴部疼痛也缓解很多。请问专家,我还需要不需要继续巩固治疗?

南京建国男科医院主治医师吴月平:
前列腺炎病程长、易反复,慢性前列腺炎的治疗不可半途而废,迁延不愈可引起反复发作的泌尿感染及性功能障碍、男性不育等。您现在症状虽有所缓解,但致病菌可能没有完全清除,建议您来院复查,结合前列腺液和细菌培养检查结果,确定下一步治疗方案,祝您早日康复!

镇江读者问:
我患有早泄已经两年了,我开始以为是前列腺炎引起的,后去了好几个医院检查前列腺都没有问题。那还有什么原因可以导致早泄?

南京建国男科医院主任医师马金涛:
早泄的病因众多,包括精神因素、尿道炎、前列腺炎、精囊炎等炎症的刺激、包皮过长等。建议您尽快到专业男科医院明确病因,针对治疗。经临床证实,目前治疗早泄最有效的是手术疗法,我院全国首创了“RF 阴茎敏感神经分离术”,术后可有效提高患者性生活质量。

金坛读者问:
我的性生活质量不好,有时候勃起困难,这样导致自己很逃避性生活,去医院检查说是我得了混合性ED,请问产生这种病的原因有哪些?

南京建国男科医院副主任医师丁学刚:
混合性ED的产生是器质性与心理性原因并存。器质性ED时间长了,如果得不到及时有效治疗,患者必然有心理压力,加重了ED程度。导致ED的原因众多,建议您尽快到专业男科医院详细检查。目前我院采用由国家五部委联合认定和推荐的“动脉血管内皮功能激活技术”,该技术可在短期内恢复性功能,疗效受众多患者赞誉。

中科灵芝孢子油组方 为肿瘤患者护航

中科灵芝拥有的核心技术

- ★ 灵芝孢子常温物理破壁
确保灵芝孢子中成分有效且易吸收
- ★ 超临界 CO₂ 萃取灵芝孢子油
浓缩灵芝主要功效成分灵芝三萜类物质
- ★ 灵芝孢子油优选暨灵芝三萜测定
锁定灵芝孢子高效成分
- ★ 灵芝孢子油指纹图谱
确保孢子油中三萜类化合物质量的稳定可控
- ★ 灵芝孢子油全成分分析
确定孢子油功效成分的结构和组成

中科灵芝拥有的国家专利

- ★ 一种增强灵芝孢子油抗肿瘤效应的中药组合物 ZL200410014120.3
- ★ 一种抑制肿瘤的中药复方制剂及其制备方法 ZL200410065736.3
- ★ 一种抑制肿瘤的复合真菌中药口服制剂及制备方法 ZL03112703.7
- ★ 一种富含萜类的灵芝孢子油类制剂加工方法 ZL200610086075.1
- ★ 一种灵芝孢子的超临界加工方法 ZL99123952.0
- ★ ZL98331080.7
- ★ ZL02311187.9
- ★ ZL02311189.5
- ★ ZL02311188.7
- ★ ZL03131837.1
- ★ ZL200410014121.8
- ★ ZL200510095630.2
- ★ ZL200610040558.8
- ★ ZL200610097229.7
- ★ ZL200730034051.7

12年来在中科灵芝孢子油的陪伴下,百万肿瘤患者顺利度过了手术、放疗、化疗等治疗阶段,成功的战胜了病魔,走向康复!

元月31日前
中科灵芝孢子油
买20赠4 买40赠10

- ◆ 放化疗毒副作用严重、白细胞偏低等
- ◆ 手术、放疗后增强免疫力,防复发转移
- ◆ 无法手术、放疗,争取带瘤生存

中科灵芝专卖 专卖地址:中央路131号
订购热线:025-83223131

春节将至,灵芝成为 肿瘤患者院外康复的首选

灵芝在民间自古就有“仙草”、“瑞草”之称,具有滋补强身、扶正固本、延年益寿之功效,是我国传统名贵中草药。那么,选择服用灵芝产品能起到怎样的效果?灵芝为什么成为肿瘤患者在春节期间首选的院外康复产品?

灵芝自古被奉为“上药”

秦时传说灵芝为“东海祖州上的不死草”。《楚辞》记载“采三秀兮于巫山”;《神农本草经》形容灵芝是:“久食轻身不老,延年神仙”,《本草纲目》:“灵芝味甘、平,无毒,益心气……”灵芝自古以来被称为仙草、还阳草。白娘子盗仙草救许仙的动人故事更是使灵芝家喻户晓。可见灵芝在古代就被列为上品,即有用而无毒的好药,告示世人:灵芝是一种不可多得的药食兼用的珍品,这充分体现了中医药学的“药食同源”的观点,充分肯定了灵芝的药用价值。

抗肿瘤,科学利用是关键

灵芝的应用经历了以下几个阶段:第一代——灵芝切片煮水喝,其有效成分随药渣倒掉,做法不合理;第二代——灵芝精粉,将灵芝菌盖粉碎成细粉末直接口服,但一般加工技术难以达到灵

芝颗粒直径小于10微米以下能直接吸收的程度;第三代——不破壁灵芝孢子粉,研究表明灵芝孢子是灵芝的精华,但不破壁灵芝孢子外壳是机体吸收的主要障碍;第四代——破壁灵芝孢子粉,利用常温恒温物理破壁技术使之完全破壁,大大提高了灵芝有效成分的吸收率;第五代——灵芝孢子油,利用超临界CO₂萃取技术对破壁灵芝孢子粉进行萃取,提取出灵芝抑制肿瘤的主要功效成分“灵芝三萜”,成为迄今为止灵芝抑制肿瘤的终极产品。

灵芝的五大发展史可以看出,不同阶段的灵芝利用,其药用效果及价格也大相径庭,因此选择高科技提取有效成分的灵芝产品,才能使灵芝(孢子)最大程度发挥抑制肿瘤的作用。

灵芝三萜是抑肿瘤主力军

现代药理学与临床研究结果表明:灵芝含有丰富的多糖类、多肽类、核苷类等成分,还高度富含特有的灵芝三萜类化合物。而灵芝三萜正是灵芝对肿瘤成分的主力军:它能有效、快速提高人体免疫功能,明显减轻放化疗毒副作用;可直接或间接抑制肿瘤细胞,促进淋巴细胞增殖,提高巨噬细胞、NK细胞、T细胞的吞噬能力和杀伤力;同时能激活化疗药物

难以杀死的G₀期肿瘤细胞,进行单独或联合抑杀,防止其休眠期结束后重新大量繁殖,造成肿瘤复发,还具有明显的止痛、镇静效果。

灵芝成为院外康复首选

自上世纪80年代,中国科学院的科学家立项开始介入灵芝研究,现已研制出:中科灵芝孢子油、中科爱特(AT)以及中科灵芝破壁孢子粉等系列确切有效的灵芝抗肿瘤产品,并分别获得国家专利证书。经国家卫生部批准具有:抑制肿瘤、抗突变、免疫调节等功效。

经科学研究证实,灵芝三萜能快速提高人体免疫功能,改善疼痛等肿瘤亚性症状,减轻放化疗毒副作用,可对抗G₀期肿瘤细胞(休眠细胞),防复发转移。中科灵芝孢子油有效灵芝三萜含量≥20%,并获国家专利保护20年,是目前肿瘤患者使用较多的生物免疫制剂。

在春节来临之际,肿瘤患者出院回家与亲人团聚的心情迫切,但由于抗肿瘤是一个系统的治疗过程,切不可忽视过年期间的治疗。由于中科灵芝孢子油经过高科技手段提纯萃取,保证其主要成分发挥最大作用,从而达到抑制肿瘤的最大功效,成为众多肿瘤患者过年期间院外康复的首选。