

一只羊、两只羊、三只羊……

■妈妈十多年睡不好觉,女儿上网求助■压力大,三成人有睡眠障碍

“妈妈是我一生中最重要的一个人,可是我却没有能力让她睡个好觉。十几年前妈妈就开始失眠,严重时整晚整晚地睡不着,有时一晚上只睡一小时或更短,中药吃过没用,西药怕有副作用不敢吃,安神补脑液、牛奶都试过,也不行。求求热心人,给我帮助。”12月12日,焦急的沈小姐求助网友,希望能解决她妈妈的失眠问题。

求助

体检基本正常,可就是睡不好觉

沈小姐的妈妈年轻时睡眠质量就不太好,从35岁开始就经常失眠。现在49岁了,情况也越来越严重,只要在凌晨12点至1点之间睡不着,就会失眠到天亮。沈小姐说,她从没见过妈妈晚上睡觉超过3小时的。

为了解决失眠的痛苦,办法想了不少,可效果都不太好。去请中医把过脉,喝过中药,只是当时稍微好转,药一停下马上又恶化。前段时间,沈小姐带妈妈去全面地检查了一次身体,除了血压有些高,颈椎不太好外,其他一切正常。“医生也说不出她失眠的原因。按理说,妈妈每天要做家务,带小孩,晚上还要跳一个小时的老年舞,肯定会累,可她还是睡不着,再这样下去身体会垮掉的。”沈小姐说到这里一脸的担心。

数据

压力过大,30%的人有睡眠障碍

带着沈小姐的困惑,记者咨询了常州一院睡眠方面的专家曹建新主任。听了沈小姐妈妈的情况,曹主任表示:“这是典型的焦虑症表现,这样的病人现在很普遍。据有关数据统计,我国有超过30%的人存在睡眠障碍,如果再去除15岁以下的少年儿童,这个比例还要高。”

据介绍,睡眠障碍大致分为两种:一种是入睡困难,另一种是睡眠维持障碍。所谓的睡眠维持障碍,是指睡一个小时就再也睡不着了,或是中间醒了就再也睡不着了。相比较而言,后一类病人情况更严重。尤其是高级白领、企业家、政府官员和更年期人群、初高中学生,更容易有睡眠障碍。为什么这么多人都会睡不着觉?“主要是社会心理压力造成的,比如人际关系带来的各

种压力,有些人应对方式不对,心里总是会有各种担心,多想多疑,久而久之就会出现睡眠障碍。”

提醒

有睡眠障碍的人不可睡前喝牛奶

睡眠障碍往往伴有其他身体疾病。像是患有颈椎病、肠胃疾病、泌尿系统疾病的病人都有睡眠障碍,其发病原因直接跟睡眠有关。“大部分人都是哪有病看哪儿,其实更有效地是首先解决睡眠问题,睡眠问题解决了,其他问题可能就会迎刃而解。”曹主任建议有长期睡眠障碍的人,睡不着一定要重视,并去正规医院的心理专科或神经内科求诊。

当然,长期有睡眠障碍的人,自己也可以做一些调整,比如注意调整自己的思维方式、工作方式和生活方式,适当地进行体育锻炼,特别是人到中年后。但不要轻信民间偏方,慎喝声称有改善睡眠问题的保健品,这些保健品或多或少都含有西药成分。“很多人都认为睡前喝牛奶会帮助睡眠,其实有睡眠障碍的人反而不适合睡前喝牛奶,因为吃、喝任何东西都会给肠胃带来负担,这样反而更不利于睡眠。”曹主任说。 王玉



12月14日,戚区公安分局街道派出所民警来到圩墩公园工地,向即将回乡过年的外地务工人员赠送普法挂历。据悉,这本挂历上齐集了法律法规、民生警务、安全防范等内容。 葛小林 朱月郎

天气

冷空气又来! 今天最低0℃

昨天还算暖和,不过今天冷空气就来了。受其影响,今天最低温度又跌至0℃。

据常州市气象台昨天16时发布的天气预报,今天晴转多云,偏北风4级逐渐增强到5级阵风6-7级,早晨最低温度0℃,白天最高

温度6℃,人体感觉冷。

据中长期天气预报显示,明后两天的温度会降至更低,预计最高温度跌至4℃左右,最低温度在-3℃左右,周日开始气温可能又有小幅回升。

张敏

哪是历史文化资源 轻点鼠标一目了然

由常州市规划局历时两年研究并建设的“常州市历史文化资源数据库及信息系统建设”项目,近日通过了官方鉴定。有关人士认为,这一正在建设的常州历史文化“数字遗产”,对历史文化传统的传承、保持江南水乡独特的历史文化有着重要意义。

在常州市测绘院的电脑上,打开常州市历史文化资源数据库,整个城区的俯瞰图立即出现在电脑屏幕上,工作人员随意地点到瞿秋白故居,院中小树的叶子都看得清清楚楚,再点击建筑“步”入屋内,一幅专业照相机拍摄的室内全景图像就此呈现。“通过三维影像的直观表达,也可以给城市建设和规划者提供决策依据。”工作人员如此解释。

“常州市历史文化资源数据库及信息系统建设”由常州测绘院具体实施,耗时两年建成。据介绍,该系统的建立主要涉及到常州城区1872平方公里范围内的历史文化资源。按照历史文化资源相关要素,实施者将历史文化资源分为“法定”和“普查”两类。截至目前,普查数据已经明确传统建筑物221处,传统构筑物47处,地下埋藏区18处;法定数据则包括历史文化街区4个,文保单位190个,历史建筑48个,古树名木188棵。目前,这两类历史文化资源均已通过精细地刻画在三维场景中体现。

“哪些地方必须保持原样?哪些区域可以稍做改动?打开这个系统就一目了然。”测绘院人士表示,该项目一方面摸清了常州历史文化资源的“家底”,另一方面将成为常州历史文化的“数字遗产”。“通过这一系统实现了历史文化资源保护的预控,从规划条件、用地选址,到建设用地许可及修建性详规等,渗透在规划的各个阶段,从源头上加强对历史文化资源的保护。”刘劲松

小区车位降价抛售

这边,已买车位的业主上网讨说法 那边,业主凌晨排队,3天抢光车位

“车位价格一下子降了3万,这让我们已买车位的业主不能接受。”近日,新北区一个小区降价抛售车位,这导致业主出现两种态度:已买车位的业主到网上发帖讨说法,而另一些业主为了买到车位凌晨四五点就去排队,300多个车位3天内就基本被抢光。

这边

车位价格大幅降,已买业主很不满

12日,网友“舒中”上网发帖称,自己是新北区一个小区的业主,最近小区正在降价卖车位,像他一样已经买了车位的业主对此都很不满。据其介绍,2009年他花5.9万元买了小区内的“北商车位”。“北商车位比中央车位便宜,买的时候开发商宣传这是最低价。”可12月12日,他收到一张开发商发的宣传单,上面写着:车位“一口价”,中央车位4万,北商车位3万。“当初,中央车位最高价可是卖到9万多,最低也要7万。”

“我买的车位现在降了近3万,中央车位降了差不多6万,如果是降几千还可以接受,现在的降幅太大了。”他说,虽然车位是买的,但每个月还要交50元的管理费。“开发商对于车位的定价太离谱,涨跌幅已超出已买车位老业主的心理承受能力。”

那边

业主凌晨排队,抢光300多个车位

一方面已买车位老业主有意见,另一方面抛售的车位却很“吃香”。据小区物业公司一位人士介绍,车位是从12日

开始卖的,300多个车位已经差不多卖光,目前就剩下10多个。“前两天卖车位的时候,凌晨四五点就有人去排队。”

在该人士提供的一张车位销售宣传单上,记者看到,车位一口价3-4万元/个,一二期中央车位4万元/个,一二期北商车位3万元/个。宣传单上还写着,年底回馈业主仅此一次,一次全部售完,销售时间到12月17日止。

昨天下午,记者来到销售地点,只见大门紧闭,门上还贴着一张纸条:“一二期中央车位、一期北商车位已售完,现只有二期北商车位销售。”

分析

降价卖车位,不代表房地产总体走势

车位被降价抛售,对于花高价买车位的老业主,开发商有何说法?记者昨日试图与开发商方面联系,但截至记者发稿时对方一直未予以回应。

开发商低价抛售车位,在业内引起不小的波澜。一位业内人士分析称,开发商这么做不排除是到了年底出于资金回笼方面的考虑。但也有业内人士表示,车位不是房地产的主体,仅是一个配套设施,大幅降价出售可能是开发商的一个销售策略,这不能代表常州房地产的总体走势。

刘国庆

资讯

京沪高铁常州北站 公布新时刻表

自12月12日京沪高铁实行新运行图后,京沪高铁常州北站相应车次作出变更。调图前,常州北上行列车14对,下行列车15对;调图后按照高峰日、周末、日常三种时段开行,其中高峰日上行增加至22对,下行增加至20对;周末上行增加至19对,下行增加至18对;日常上行增加至18对,下行增加至16对。

常州北站旅客列车时刻表 (北京方向)

序号	车次	运行区段	常州北到站/出站
1	G222	上海虹桥—青岛	7.45/47
2	G104	上海虹桥—北京南	7.50/52
3	D282	上海虹桥—郑州	8.33/45
4	G110	上海虹桥—北京南	8.51/54
5	D318	上海虹桥—北京南	9.21/23
6	G34	杭州—北京南	9.32/40
7	G36	杭州—北京南	10.02/04
8	G120	上海虹桥—北京南	11.02/04
9	G122	上海虹桥—北京南	11.33/40
10	G128	上海虹桥—北京南	12.27/28
11	G132	上海虹桥—北京南	13.10/12
12	G136	上海虹桥—北京南	13.35/37
13	G40	杭州—北京南	13.52/54
14	D362	上海虹桥—济南西	14.21/22
15	G42	杭州—北京南	15.12/13
16	G148	上海虹桥—北京南	15.52/54
17	G54	杭州—天津西	16.26/28
18	G216	上海虹桥—天津西	17.45/47
19	G44	杭州—天津西	18.24/25
20	D364	上海虹桥—济南西	19.12/14
21	D5432	苍南—徐州东	20.41/42
22	D5692	江山—南京南	20.58/21.00

注:常州北站日常停靠17对(上18下16);周末停靠18.5对(上19下18);高峰日停靠21对(上22下20)。直通19对,管内2对。

常州北站旅客列车时刻表 (上海方向)

序号	车次	运行区段	常州北到站/出站
1	D5661	南京南—金华西	7.30/32
2	G61	济南西—杭州	10.06/07
3	D5431	徐州东—温州南	10.49/51
4	D361	济南西—上海虹桥	11.07/09
5	G101	北京南—上海虹桥	11.35/37
6	D363	济南西—上海虹桥	11.55/57
7	G31	北京南—杭州	12.40/42
8	G113	北京南—上海虹桥	13.40/42
9	D291	郑州—上海虹桥	14.32/45
10	D315	北京南—上海虹桥	15.32/46
11	G229	青岛—上海虹桥	15.25/26
12	G125	北京南—上海虹桥	15.56/58
13	G211	天津西—上海虹桥	16.38/39
14	G133	北京南—上海虹桥	17.00/01
15	G139	北京南—上海虹桥	17.46/48
16	G37	北京南—杭州	18.45/46
17	D319	北京南—上海虹桥	19.31/48
18	G149	北京南—上海虹桥	20.13/20
19	G43	北京南—杭州	21.08/10
20	G159	北京南—上海虹桥	21.59/22.00

注:G120、G148、G125、G159为周末及客流高峰日开行;G132、G136、D362、D363、G133为客流高峰日开行