

不刷微博睡不着,是睡眠障碍?

快报讯(通讯员 徐晓蓉 记者 刘峻)昨天是世界睡眠日,据中国首个睡眠指数报告显示,新媒体的扩张正在成为睡眠的“隐形杀手”,67.1%的居民睡前使用手机和电脑聊天、发信息。难道临睡前不上微博,就有睡眠障碍?

南京脑科医院医学心理科主任李冀君说,微博只是生活的一部分,就如同睡觉前看电视一样,不能简单地认为,临睡前刷微博就有睡眠障碍。“真正的问题出在人身上。我遇见一个患者,临睡前感觉精神百倍,总要找点事情忙忙,电脑游戏结束后,就要刷微博、刷微信,和陌生

人聊天。等聊到疲惫后,天都亮了。再让他睡,又睡不着了。通过问诊后发现,患者本人由于工作压力大等原因,有焦虑、忧郁等情绪。”

李冀君说,一个人临睡前一定要刷微博,就要分析此行为是否影响睡眠。一般判断睡眠质量好有三个方面,一是睡眠时间能保证6~8个小时;二是白天精神抖擞,不疲惫;三是睡眠质量不影响到自己的社会人际关系,比如不影响到工作以及交流等。如果以上三个条件都满

足,那么刷微博跟睡眠障碍根本就没啥关系。

有调查显示,近一半中国人起床后有疲惫感。李冀君说,这个最有可能的原因是,深度睡眠质量受到影响。人的睡眠一般由浅入深,再从深至浅,一个晚上,如此循环要四五次。而其中深度睡眠最为重要,有的人容易因情绪以及声音等因素影响到

深睡眠,导致睡眠质量下降。如果长此以往,应该找专业医生给出合理建议。

这些病 按摩可缓解



长时间玩游戏,14岁少年颈椎反曲

快报讯(通讯员 王娟 记者 刘峻)昨天,现代快报记者从鼓楼医院骨科获悉,随着智能手机、iPad等电子产品的普及,学生、老人患颈椎病的也不在少数。

昨天,鼓楼医院副主任医师王银河接诊了一位14岁的颈椎病患者。

明明是一名初二学生,自从老爸给他买了一个iPad,他就迷上了游戏“植物大战僵尸”。每逢双休

日,更是动也不动地一玩就是一整天。

昨天早晨,明明一觉醒来,突然发现自己的脖子僵直,不能动弹。经颈部X光检查,明明被诊断为颈椎反曲、寰枢关节脱位,属于非常严重的颈椎病。

专家提醒,长时间保持一种坐姿,会使脖子和肩膀周围的肌肉持续紧张,时间长了就可能引起肌肉、韧带的痉挛、劳损。由于孩子

的身体修复能力比较强,这种损伤刚开始是可逆的,经过热敷、按摩以及休息,绝大多数孩子的不适一段时间后都能得到缓解。不过,这种肌肉、韧带的痉挛、劳损持续3至6个月,就可能发展为慢性疼痛,甚至肌肉、韧带发生钙化,到时候就是不可逆的了。

专家建议,儿童持续使用iPad和智能手机的时间不宜超过30分钟。

办公族关节疼 可能是受了凉

快报讯(通讯员 王娟 记者 刘峻)办公族常常受到颈肩腰腿痛的困扰,一天下来,脖子和肩膀僵硬,腰酸背痛。

鼓楼医院骨科副主任医师王银河说,很多人出现颈肩腰腿痛时,都以为是骨头出了问题,其实往往只是受凉引起的关节、肌肉或者周围神经的炎症。

王银河说,办公族出现这些问题,一方面是由于长时间久坐,缺乏运动,致使局部血液循环减慢,血供差而导致炎症;另一方面可能与办公的方位有关,靠近门窗等风口,风的流动造成局部温差的出现,极易引起关节、颈肩部受

凉。在医学上,“凉”是引起炎症的物理因素,而炎症的临床表现就是疼痛。

对于受凉引起的炎症性疼痛,预防重于治疗。

王银河给办公族们简单支了几招:首先,无论是坐着还是站着,工作一小时就要起来活动5分钟,伸伸胳膊踢踢腿,转转颈椎,这样可以有效放松肌肉,改善局部血液循环;其次,在办公室要注意保暖,夏天不要贪凉坐在空调出风口,实在没办法避免,那么就披上一件衣物或者用围巾、披肩等进行局部保暖;再次,可进行热敷、按摩缓解疼痛。

个子猛蹿,孩子容易出现生长痛

快报讯(通讯员 钱莹 记者 刘峻)毛毛(化名)今年4岁了,是个活泼可爱的小姑娘。可最近一段时间晚上睡觉时,她总说自己腿疼。经过医生仔细检查,最后诊断毛毛只是生长痛。

据南京市妇幼保健院儿保科主任蒋宁南介绍,随着春天的到来,人体新陈代谢变得旺盛,此

时孩子的生长速度相较于冬季会加快不少,个子猛蹿,所以最近有生长痛的孩子也不少。

许多家长一看到孩子出现生长痛,就开始担心孩子会不会长不高、是不是缺钙、要不要吃药,等等。

蒋宁南解释,生长痛是一种自然的生长现象,跟个子高矮没有太

大关系,与缺钙也无关。至于药物,首先没有特效药可以缓解,其次这种疼痛是轻微的,可忍受的,无需服用药物。

对于出现生长痛的孩子,建议家长通过转移孩子注意力,局部热敷、按摩,以及多摄取一些可以促进软骨组织生长的食物,如牛奶、核桃、鸡蛋等进行缓解。

汽车广场

- 车辆信息
- 车辆租赁
- 求购汽车
- 求购摩托车
- 转让汽车
- 转让摩托车
- 转让工程机械
- 转让工程机械



车辆租赁

- 江宁 租赁 51181109
- 龙江 款多价优。86220856
- 16行 价优。85606808
- 驰田 马6、奔腾、科鲁兹、伊兰特等。85883895
- 腾马 夫子庙。52263295
- 大明路 价优。81683477

求购汽车

- 求购 4-9米货车。13236592761
- 急售 3-9米货车。13404153886
- 高价购 3-9米货车。13072531253
- 公司购 4-13米(货车)。15365107789
- 求购 (家用) 轿车或面包车。13245266007
- 求购4米左右货车。13236535232
- 卖菜购车3-8米。13236535661

- 高购 3-8米八成新货车。13002506029
- 求购 轿车、面包、货车(报废可)。18951908290
- 诚购 黄标、报废、大客、货车。83601622
- 自购 3-5米(小货)。13776661795
- 苏宁购车3-8米。13276670339
- 求购 厢货。13382055530
- 求购 蓝牌江淮自卸。13182869585
- 求购 前四后四9.6米货车,外牌可。13770900137
- 诚购 微面、轿车。15850666092

求购摩托车

- 急售 宁、外摩、助力。51573048
- 高购 宁摩、报废车、牌照。51594764
- 高购 宁摩、轻摩。13151065790
- 高购 宁、外摩、助力。86686660
- 高购 宁摩、轻摩、助力车。13182990609

诚购 宁摩、轻摩、被盜单。13305156138

求购工程机械

求购 履带挖机。13270832111

转让汽车

- 低售 奥迪,本田,大众,丰田。13855538585。
- 转或出租 冷藏车。18921446855
- 转让 全新出租车。13404140441
- 转让 全新出租车。13815436320
- 转让 全新出租车。18705195781
- 转让 全新出租车。13951657846
- 转让 07年解放,前四后四,9.6米高栏。13770895953
- 转让 07年11月宁牌欧曼六桥半挂,车况佳。13605168086
- 转让 09年德龙前4后8自卸车。13770650799
- 急售 07年4月十通9.9吨平板,车况佳。13856519970
- 转让 09年8月福田奇兵仓栏,6.5米。15295717586
- 转让 金王子渣土车2辆。15951923750
- 低转 中华轿车。13815868893
- 转让 09解放,前4后8,厢车,9.6米。13914768336

- 转让 12年4月东风油罐车,7000公里,带税控加油机,8.5立方,手续全。13913355157
- 急售 2011年新款东风福瑞卡,厢长5.5米8吨,车况极佳。15295577797
- 转让 11年4月跃进世博7吨 厢长4.8米。13770599900
- 转让 解放8.7米,05年5月,江淮5.8米,04年3月,各1辆。15805187628
- 转让 09长安之星二代。13357813967
- 转让 09.6月天锦6.8米高栏,况佳。13813858795
- 转让 9.6米厢车。13851698919
- 转让 11年底旅游车。13401293199
- 转让 皮卡。15895996899
- 转让 宁牌半挂13米标箱。18951084437
- 转让 豪沃渣土车。18606197236
- 低转 11 解放,6米8,平板。18052045106
- 低转 10年江淮,6.2米,平板,大胎。15005177461
- 转让 瑞沃260,前4后8。13338623385
- 转让 09年奥龙渣土车。13585133846
- 转让 11年福田4.2米平板,极好。13072532568
- 转让 08年7月外牌解放六桥半挂。13770842790

- 转让 10年依维柯,有证。13914796624
- 转让 10年欧曼前四后四9.6米。13357723639
- 转让 解放六轴二辆,四八一辆。13813039849
- 转让 新出租车。13913866325
- 转让 江陵、时代轻卡、长安新款共四辆,有营运证,车况好。15189803338
- 转让 12年全顺,09依维柯,09东风商务车,07金杯。13951616795
- 转让 12年底5吨东风多利卡。13305190529
- 转让 6.2米平板。13705165167
- 转让 07年福田3.2米。13405876312
- 转让 16.2米江淮,保险全。13705183419
- 转让 解放J6前四后八9.6米平板。13705150932

转让工程机械

- 转让 宣工140推土机。18602510372
- 转让 彭浦140。13245809477
- 转让 柴油、电动、液化气叉车。13851479002
- 转让 挖机大字220-5。13905193616
- 转让 04康双自卸,宣工140推机。13851582606

生活直通车

搬家服务



- 喜顺 正规 83433888 人、车多、厂、厢、长短途、全市连锁、特价。
- 喜临门 搬家、琴、单位、拆装、价优、服务好。84230030
- 喜顺 专业、搬琴、搬家。86455277 优惠价。
- 喜庆 厢、低价、全市连锁。86653506
- 喜顺 150、江北350、长途优。

- 喜顺 搬家、厂。86032666 特低
- 喜顺 河西、鼓楼。86279827 人多、特低
- 喜顺 家。86278226
- 喜顺 120搬家、厂、拆装、长途。84233142
- 喜顺 河西、鼓楼家。86279339
- 喜顺 河西、鼓楼。8666942 厢
- 喜顺 迈尧、下关家。85503004 厢
- 喜顺 迈尧、喜家。86755123

- 双喜 搬家,价低,长途,拆装。84299982
- 河西 龙江、奥体、鼓楼。86270339 家、低
- 喜顺 厢,拆装家俱。83434208
- 喜顺 免楼层。86612038 厢、优
- 五星 全市150、江北350。66077975,13913995045
- 喜顺 市区150,江北350,长途优。84458819
- 喜顺 专业搬家。83419602 优
- 光华门 马群,厢,低。84490675
- 下关 栖霞仙林、玄武厢。85318119 低
- 喜顺 专业搬家,搬厂,拆装家俱,规模大、人多长途优。86654540,15240213503
- 下关 家。58817553
- 下关 58818039 家 包满意

- 迈皋桥 栖霞、厢。85333308 低
- 双喜 84433128 市区150、江北350、搬家、起重、价优
- 栖霞 尧化、迈皋桥、下关。85333158
- 福临门 搬家。85380289
- 秦淮(专业起重队)家、厂。52257259
- 江宁 厢。52159499
- 喜顺 86662588。拆装空调,家俱、搬钢琴 83332588
- 喜庆 搬家、厂、起重、长途优。85329990
- 下关 58806685,家 包满意。
- 南湖 厢。86494881 特价
- 八喜 搬家、琴。13914782896
- 迈尧、栖霞。85336658 厢,价优。
- 迈皋桥、尧化门、仙林、马群、家。85331216 优!
- 益民 搬家。86222038

- 江宁 家、厂。52022388
- 秦淮 家。52621185
- 双喜 60起。52426462
- 福临门 搬家、拆装、琴、起重、厂。85629290
- 益民 搬家。86669485
- 卫岗 马群,麒麟门,厢。84272986
- 迈尧 家、货,18元/厢。85512638
- 双喜 家,优,免楼层。86058866
- 秦淮 家。52617199
- 南湖 84514879 厢
- 喜顺 专业搬、琴、家。52631231(半价)
- 隆喜 搬家,优。84361482
- 雨花 江宁,家,拉货。52404113
- 城南 家。52680040
- 江宁 家。52126610