

公交驾驶员上课,请来精神科专家—— 数完身边6种颜色,怒气也许就消了

和乘客发生冲突,得忍着;天天堵车,易上火;常年起早贪黑工作,睡不好……这些烦恼,几乎困扰着每一位公交驾驶员。昨天,江南公交公司迎来一位特殊的老师——南京脑科医院精神科专家刘三源。他是专门来跟大伙支招,怎么应付上面那些烦心事。记者也听了课,发现刘三源讲的内容,不仅适用于公交驾驶员,也适用于我们每一个人。
现代快报记者 刘伟伟

“我坐公交车时,碰到过公交车和私家车碰擦的事情,双方大吵,一车乘客无奈下车。”刘三源刚谈起自己的一次经历,就有驾驶员在下面说:“是啊,这种事可烦人了!”

“得学会管理自己的情绪。”刘三源跟大家讨论起来。有怒气时怎么办?他教大家一个方法:制怒6秒。“怎么制怒啊?每次我们都是先忍着,可有时实在忍不住!”“蹭

车还好,最常遇到的是有些乘客和我们吵,骂得很难听。憋了一肚子气,还得强忍着。”……驾驶员们纷纷表达工作中的委屈。

“制怒没有那么难,可以看看周围,数6种颜色。”刘三源说。

“平时开车路上经常堵,容易火气大。”一位驾驶员说,“听了刘老师的课,知道该怎么控制情绪了。”

公交驾驶员工作强度大,开车时时刻刻精神都必须高度集中,刘

三源介绍说,少睡1个半小时,人的警觉性就下降32%。怎么才能睡得更好?他介绍了一些实用方法给公交驾驶员们。

首先是不困的时候不要上床,否则在床上看电视、玩手机,更影响入睡;其次是上床后不想烦心事;再就是无论睡得再晚,第二天也应该准时起床。刘三源说,第二天起来感觉神清气爽,就是好的睡眠,无论白天晚上是否晚睡,是否

做梦。

另外,哪些药物会影响驾驶能力?刘三源讲的这部分内容,也是驾驶员们特别关心的。

不少驾驶员患有胃病,但很多人并不知道,吃了胃药开车要格外谨慎,最好能避免开车。药物也可以分成“红灯”“黄灯”“绿灯”三类(详见左下图表)。这些知识不仅对公交驾驶员有用,对所有开车人都适用。

“红灯”药物:危险,吃了最好不开车

类型	不良反应
肌肉松弛剂	嗜睡、头昏、手脚无力
抗抑郁焦虑药	头昏
抗精神病药	嗜睡、头昏、视力模糊
镇静催眠药(如安定)	嗜睡、头昏、手脚无力
抗过敏药	困倦、疲劳
胃药1.阿托品、胃复安	视力模糊、影响平衡和协调能力、动作迟缓
2.吗丁啉	嗜睡
抗溃疡类药(如奥美拉唑)	头昏、头痛、视力模糊
各种替丁类药(比如西米替丁、阿莫替丁、雷尼替丁)	头昏、疲劳、定向障碍(时间、地点人物方位不清楚)

“黄灯”药物:开车要非常注意

类型	不良反应
止咳药	心烦意乱、焦虑、发脾气
感冒药(有抗过敏、解热镇痛成分)	嗜睡、头昏、手脚无力、注意力不集中
止痛药	头昏眼花、疲劳
降压药	头昏、头疼、视力模糊、人倦怠
降糖药	疲倦、头昏、头晕、发冷

“绿灯”药物:不影响开车

除以上这些药物之外的其他类型药物,基本属于“绿灯”类药物,但一定要遵医嘱,看说明书,特别是其中的禁忌症和特别提醒。

紫金·精英时贷:开启个人信用贷款绿色通道

贷款手续繁琐,放款周期长,担保条件苛刻,授信额度有限,还款方式呆板……

对于部分城市精英而言,复杂的信贷流程有些“伤不起”。事实上,对于部分具有稳定较高收入来源和良好个人信誉的客户而言,申请一份无担保的个人信用贷款产品其实没那么难。

紫金农商银行相关负责人近日透露,该行推出的“紫金·精英时贷”这一信贷产品正是一份“简化高端个人客户贷款手续,满足优质个人客户生活消费的信贷需求”的完美解决方案。包括国家公务员群体(含参照公务员管理的人员)、事业单位在职人员、大中型国有企业在职工工在内的人群皆可申请。享受到紫金·精英时贷“一次授信、随用随贷、利率优惠、手续简便、放款快捷、还款方式灵活”的优渥信贷红利。

众所周知,今年信贷收紧明显,普通个人信用贷款利率上浮明显。而紫金农商银行的“紫金·精英时贷”客户可享受同业中较优惠的利率

政策。而在还款方式上,紫金精英时贷则根据客户实际需要,提供多样化的还款方式。在简化申请审批流程方面,紫金·精英时贷产品也有明显创新。客户仅需提供身份证明、收入证明、职业证明等基本资料,即可获得与自己收入、职业相对应的授信金额,授信期限最长可达3年。3年内可随用随贷,需要使用信用额度时提供用途证明等简单材料,3个工作日即可收到正式答复。额度30万以下可自主支付。

据相关负责人介绍,紫金·精英时贷广受南京精英阶层青睐。凭借利率优惠、无抵押、无担保、手续简便、放款快捷等优势,紫金·精英时贷在“第五届南京地区银行服务品牌展评活动”中获得好评,并荣获“2012年度小微企业金融产品创新奖” (陈孔萍 吴灵曙 刘云飞)



除了震撼,我无法承诺太多!

4.26 地板万人团购会

预交100元抵1699元

疯抢价 强化地板 **59元/m²**起 | 实木多层 **139元/m²**起 | 实木地板 **169元/m²**起

活动详情请登陆大自然地板官方网站: www.nature-cn.cn

地址/南京市规划建设展览馆(原江苏展览馆) 抢订热线: (市区) 13851577106 (江北) 13770764899

《现代快报》装饰材料(家具)广告独家代理:南京弘弘文化传播有限公司 电话:025-84563935 18949733999

中医药文化养生游与你相约下周见

亮点1 赏美景泡温泉
欣赏寿仙谷、郭洞古生态村等美景,还可在唐风露天温泉享受中药浴、石板浴等特色浴。

亮点2 著名养生专家同行
特邀著名养生专家谢英彪教授同行,为您现场讲授《中医教你吃喝之中如何养生防癌》。

亮点3 鉴赏珍稀药材
实地看一看灵芝等仙草是怎么成长的,与此同时,珍稀中药材鉴赏也会让您大开眼界。

亮点4 吃得非常健康
从吃的蔬菜到肉类,都是在完全自然的生态环境下自然生长及种植、养殖的食材。

主办方: 现代快报 全程赞助支持: 寿仙谷药业