

假期熬夜暴饮暴食,小伙同时患四种病

医生:可通过对生活方式干预,告别假期综合征



“大夫,我满肚子痛,大小便都带血,您快帮我看看怎么回事?”2月16日,22岁的苏州小伙小张(化姓)精神萎靡不振,在父母陪伴下来到苏州市立医院门诊。他告诉医生,自己这两天咽痛咳嗽、头痛乏力、畏寒恶风,中上腹、右下腹、右腰背都很痛,此外还有便血、小便色红的情况。

现代快报/现代+记者 高达

结合检查报告,医生诊断出他同时患上感冒、急性胃炎、输尿管结石、痔疮四种疾病。“通过体格检查我们发现,患者胃部按压痛,肾区、输尿管循行位置叩击痛,肛门内痔痔核肿胀。”苏州市立医院中医内科副主任医师陶智怡告诉现代快报记者,尽管小张年纪较轻且体格壮硕,但这次“病来如山倒”,经过连续多日的折腾,小张的身体已经十分虚弱。询问后得知,春节期间,小张常参加聚餐,餐餐大鱼大肉,饮料更是一瓶接着一瓶,每天熬夜熬成“熊猫眼”。

“假期本是身心休整的好时机,但大家聚餐、游玩活动安排过密,反而给身体造成了额外负担。”陶智怡表示,进食过多、过饱,可能致使胃肠负担加重;过度

进食油腻、荤腥,会诱发肝胆胰腺疾病;过度进食辛辣,容易导致产生口疮、痤疮、痔疮;过度喝酒、喝饮料,会促使肾结石、痛风发作;持续熬夜则会导致免疫力下降、外感疾病侵袭。因此从年初五开始,门诊收治的像小张这样的患者就明显多了起来。

此外,这两天医院门诊上还有不少患者,莫名有情绪不佳、睡眠紊乱、食欲不振、不想做事等症状,检查下来,各项指标又都基本正常。“不排除是假期综合征在捣乱。”陶智怡说,假期综合征常见于假期结束后,重新适应工作或学习生活状态时,出现的一系列不适症状。“严格来说,这并非一种真正的病症,而是重新投入紧张生活而增加的焦虑感。因此市民不必太紧张。”陶智怡说,中医

认为,可通过对生活方式的干预,尽快调整状态,实现迅速“回神”、告别假期综合征。

陶智怡介绍,节后饮食方面,宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。“可适当增加山药、南瓜、大米、小米、大枣、鸡头米、薏米、木耳等健脾除湿的食物,也可以多吃生姜、大蒜、韭菜、洋葱、香椿、香葱等温性食物以升发肝阳、驱散寒气,振奋精神。同时,芹菜、马兰头、菊花脑、薄荷、茯苓、莲子、百合、西洋参、桂圆、茉莉花、佛手等,都有利于健脾养心、疏肝清心,调节情绪异常。”

运动方面,她建议市民节后应增加户外锻炼,如散步、打太极、做八段锦、慢跑、跳广场舞等,能有效舒展肢体经络,促进血液循环、脏腑功能,帮助去除湿气。

村民拳头砸开车窗,救出河中被困女子



▲三轮车沉入水中
▲事发河段
通讯员供图

现代快报讯(通讯员 陈冬平 王峻杰 记者 姜振军 王菲)近日,盐城市射阳县境内,一辆封闭式电动三轮车不慎翻落到河里,一名女子被困车内。危急时刻,村民封流闻讯后,立即跑到现场跳进河中,用拳头击碎车窗玻璃,将被困者拉了出来,避免了悲剧的发生。

现代快报记者了解到,事发在射阳县海河镇同丰村三组境内的阜阳河。据封流回忆,2月15日中午11点多钟,他在家中准备吃午饭,突然听到有邻居喊“救命”,说有车子掉下水了,有人被困,他就急忙跑到河边。

“落水的三轮车已经被淹没了。”封流便快速脱去外套,纵身跳进冰冷的河水里,“我准备拉开车门把人救出来,但尝试了三四次都没有把车门拉开,随即爬到车顶上,发现车窗的后玻璃已经

有裂缝。”于是,封流就用拳头砸碎玻璃,把被困车内的女子从车里拉了出来。这时又有邻居闻声跑过来帮忙,大家一起把人拖上了岸。为了防止车内还有其他人,他又返回进行了二次寻找,在确认没有人才上岸。

见被营救上岸的村民因溺水没了气息,封流便又赶忙采取了心肺复苏措施,大约做了几分钟,落水女子慢慢恢复了神志。随后被赶来的120送往医院救治。目前,获救女子因肺部感染,仍在医院观察治疗中。

在用拳头击打车窗玻璃的过程中,封流的左手一个手指头被碎玻璃划伤。据了解,封流是射阳县海河镇同丰村的网格员。该镇见义勇为工作站已经开始收集相关的事迹材料,准备为封流申报见义勇为称号和奖励。

8岁娃捡到3700元红包,民警找到失主

现代快报讯(通讯员 陈静 何清国 记者 李子璇)“警察叔叔,我在小区捡到一个红包,不知道是谁丢的。”近日,淮安盱眙一名8岁孩子在父母陪同下到盱眙县公安局新城派出所报警称,自己在小区2号楼楼下玩耍时捡到一个红包,打开一看里面有一沓崭新的百元现金。

新城派出所民警刘焕道接过红包,数了一下,发现内有现金3700元,随即给这名小朋友做了登记,并向清了来龙去脉。之后,他带着小朋友来到该小区,查看捡到红包的地点,随后调阅了小区2号楼楼下的公共视频,发现此处正好是盲区。民警只能挨家挨户上门询问,如果业主不在家,就

挨个打电话。当问到业主钱女士时,她表示前一天晚上确实丢了一个新年红包,称红包正面印有“新年快乐”字样,内有现金3700元,与民警手中的红包特征吻合。

当日16时许,钱女士急匆匆地来到新城派出所领取了失而复得的新年红包,并对拾金不昧的孩子表示感谢。

小哥俩捐出2300元压岁钱做善款

2月18日一大早,南通市民戴秉钧就带着儿子戴家欣和两个孙子戴政轩、戴政韬祖孙三代四人一起来到南通市慈善总会,表示想让两个孙子了解公益、参与慈善,捐赠一部分压岁钱。两个小朋友商量后,一起捐出了2300元压岁钱,并在工作人员的建议下成立了慈善基金,以后用来帮助有困难的优秀学子。

据了解,戴秉钧退休前在机关工作,退休后发挥余热,在西南营文史研究室从事西南营的文化保护和研究工作。他一直是热心肠的人,每当看到身边有困难的人,都会帮一把。去年甘肃地震后,他组织文史研究室的同事们一起爱心义卖,并将义卖所得的8070元全部捐赠给灾区,用于支持灾区重建。

“能为处在困境中的人贡献一份力量,我很开心也很自豪。我就想让两个孩子从小也能在心中种下爱的种子,温暖他人,快乐自己。所以春节前,我就向他们提议捐出压岁钱,帮助需要帮助的人,没想到他们俩立刻就同意了。”说到两个孙子,戴秉钧十分开心,“这不马上就要开学了,我就赶紧带他们过来了。”

南通市慈善总会工作人员热情接待了戴秉钧一家,建议他们可以设立一个自己命名的小额慈善冠名基金,不仅能够储蓄爱心,还能够定向救助,共同见证善款使用。这个建议得到戴政轩、戴政韬的一致赞同,兄弟俩经过商量,决定捐赠2300元压岁钱,共同设立“hand in hand(手拉手)”慈善基金,用于资助品学兼优的困



戴政轩、戴政韬兄弟俩捐出压岁钱 通讯员供图

难学子。随后,哥哥戴政轩掏出崭新的红包,将叠得整整齐齐的钱,郑重地交到工作人员手中,并在基金协议书上签上名字,弟弟戴政韬才上大班,也一笔一画地写上自己的大名。

“2300元钱对大人来说,也许不算特别多。但对哥儿俩,还是一笔巨款,没有想到他们会捐出这么多,很意外但更惊喜。”戴秉钧的儿子戴家欣看着兄弟俩郑重的模样十分欣慰,他说:“我的父亲从小就教育我要做一个有爱心的小,所以我希望我的儿子也能传承爷爷的慈善家风,勿以善小而不为,勿以恶小而为之。”

无独有偶,当天下午,南通日报社记者徐爱银带着女儿许乐琦,黄艳鸣带着儿子顾显淳一起来到市慈善总会,两个小朋友一人拿着一个大红包,进门就把红包往工作人员手上塞。原来,两个小朋友都想为困境中的小朋友

做一点点事情。所以就来到南通市慈善总会,准备设立一个小额慈善冠名基金,把新年收到的祝福红包捐出去。工作人员接过红包,仔细清点了钱款,与两个小朋友分别签订了“乐琦爱心基金”和“显淳爱心基金”协议书。

南通市慈善总会(捐助中心)党支部书记夏丽梅为孩子们颁发了捐赠证书,并向孩子及家长致以诚挚的谢意。她表示,慈善不分大小,人人皆可为之。南通市慈善总会推出的小额慈善冠名基金,个人1000元起,即可在市慈善总会设立一个专属于自己的慈善基金。有了慈善冠名基金,好事善事件有记录有档案,有利于化零为整、滴水聚海,让爱心伴随孩子共同成长。目前,市慈善总会共设有小额慈善冠名基金89个,基金总金额228.7万元。

通讯员 李曦
现代快报/现代+记者 严君臣

发现丈夫患精神分裂症,起诉撤销婚姻 法院支持:男方隐瞒了病史

现代快报讯(通讯员 丁莉 赵红艳 记者 张晓培)婚后,妻子发现丈夫患有精神分裂症,且对方隐瞒了患病事实。近日,徐州睢宁县人民法院王集法庭审理该起案件,判决撤销婚姻。

2022年5月,女子小李与小张经他人介绍相识并恋爱,同年12月登记结婚。2023年4月,小张因服药过量被送至徐州市某医院急诊内科洗胃治疗,临床诊断为药物中毒、狂躁发作。次日,小张被送至睢宁县某精神病院治疗,入院诊断为精神分裂症。另查明,2020年3月,小张被送至宿迁市某精神科住院治疗,出院诊断为精神分裂症。2023年8月,小李诉至法院,请求撤销婚姻。

《中华人民共和国民法典》第一千零五十三条规定,一方患有重大疾病的,应当在结婚登记前如实告知另一方,未如实告知的,另一方可以向人民法院请求撤销婚姻;另一方请求撤销婚姻的,应当自知道或者应当知道撤销事由之日起一年内提出。

法院审理认为,小张婚前被诊断为“精神分裂症”且婚后并未治

愈,法院认定为小张婚前患有重大疾病。

小张辩称其在结婚前已告知小李病情:“精神异常,内向,失眠”,但小李对此予以否认,小张未能提供任何证据证明其主张成立。小张在办理结婚登记前已知晓自己所患之病,却未将此病情如实告知小李,造成小李在择偶时错误判断。因此,小李在知道撤销事由之日起一年内申请撤销婚姻,符合法律规定。故对小李诉请撤销二者间的婚姻关系,法院依法予以支持。

法官称,婚姻双方负有相互忠实、互相尊重的义务,理应坦诚相待。对于即将结婚的恋人,如果一方确实患有重大疾病,应当向另一方履行婚前告知义务,以保证对方作出结婚的意思表示真实,从而更好地尊重和保护双方的婚姻自主权。

本案中,人民法院依法适用民法典相关规定,判决撤销双方婚姻关系,不仅有效保护了案件中无过错方的合法权益,也符合社会大众对公平正义、诚实信用的良好期待。

春节假期江苏揽收快递包裹9840万件

现代快报讯(通讯员 祝梅 记者 赵丹丹)春节假期快递企业“不打烊”。2月19日,现代快报记者从江苏省邮政管理局获悉,监测数据显示,今年春节假期期间(2月10日至17日),江苏全省揽收快递包裹约9840万件,日均揽收量与2023年春节假期相比增长116.05%;投递快递包裹约4821万件,日均投递量与2023年春节假期相比增长83.94%。全省多领

域消费升温,特色产品和节庆寄递需求旺盛,邮政快递业保通保畅、递送温暖的积极作用进一步凸显。

随着春节假期的结束,省内主要快递企业陆续结束春节模式,邮政快递业将恢复正常运行。邮政管理部门将大力推进复工复产,指导企业合理安排人力、运力等资源,迎战返工返学所带来的业务高峰。