

高压下,更多中青年患上高血压

本报讯(记者徐岨 通讯员刘敏)10月8日是全国高血压日。在目前我国的一项调查中发现,中青年由于高压力和缺乏锻炼,高血压发病率逐年上升,有些患者才30多岁,已经成为“资深”高血压一族。东南大学附属中大医院专家指出,不良生活方式、

持续高压的环境等因素是造成高血压的重要诱因。

据了解,原发性高血压是一种生活方式疾病,不良生活方式和行为是高血压发生的主要危险因素,70%—80%的高血压发生与不良生活方式有关。我国高血压发生的主要

危险因素包括:高钠低钾饮食、肥胖、长期过量饮酒、长期精神紧张、体育锻炼缺乏等。

中大医院党委书记、著名心血管病专家刘乃丰教授介绍说,“一个人假如长期在高压力的情况下,休息不好,人体的神经体验平衡就会失衡,在这种情况下,血管容易收

缩。”专家指出,紧张的状态会使人的兴奋度升高,刺激人的交感神经,心率加快,外周血管收缩,从而导致血压升高。如果这种状态长时间持续,会导致心脏负担过大,甚至致使人的心率失常,有时还会诱发急性心肌梗死。

关于高血压,这些新知你要补补了!

记者 徐岨 通讯员 杨璞 刘敏

久了也容易引起高血压。

睡眠不足6小时易患高血压

纽约哥伦比亚大学詹姆斯·甘维施博士在医学杂志《高血压》上发表报告说,如果只睡很短时间,就会提高血压和心率的平均水平,由此可能会增大心血管系统的压力。在32岁到59岁的研究对象中,平均每晚睡眠不足6小时的人罹患高血压的几率比睡眠充足的人高一倍多,即便将肥胖与糖尿病考虑在内,睡眠不足与高血压之间仍有着重要联系。

南京市中西医结合医院治未病科失眠门诊中医博士杨晓辉介绍说,有研究发现,1/3的高血压和1/5的心脏病是由不良睡眠引发的。值得注意的是,患有高血压的人如

果每天的睡眠时间超过8小时,中风几率反而会减少。所以比较健康的睡眠时间是7—8个小时左右。

听音乐有助于降血压

意大利佛罗伦萨大学的研究发现,每天听30分钟舒缓的音乐,如古典音乐、钢琴曲、模拟大自然的声音等,收缩压可降低3.2毫米汞柱;坚持一个月,收缩压可降低4.4毫米汞柱。

南京市中西医结合医院治未病科音乐疗法门诊李靖教授介绍说,音乐有利于缓解人体对外界不良刺激的反应,促进人体内部机能的调整,改善大脑皮层功能,恢复机体的阴阳平衡,辅助治疗高血压。比如对于肝阳上亢导致的高血压,听《春江花月夜》便有

较好的辅助降血压的功效。

高血压“偷走”记忆

记忆力衰退,买菜的钱都会算错,或许跟高血压有关!最新研究表明,高血压会悄悄偷走老人的记忆,因为高血压是认知障碍的一个高危因素,可引起大脑萎缩,加速老人记忆力及其他认知功能的丧失。

东南大学附属中大医院神经内科柏峰博士介绍说,在老年痴呆患者中,合并高血压的人群占很高比例。高血压对认知功能的损害,主要表现在数字计算、构图能力、概括判断、注意力等方面。通常这些方面与工作关系较为密切,但因多数老年人早已离开工作岗位,所以并不容易觉察。医生建议患有早期认知障碍的老年人要定时检测血压。

节后焦虑了?专家:很正常!

本报讯(通讯员崔玉艳 记者徐岨)长假结束了,许多市民经过一周的休息,反而不知道如何适应节后的正常上班节奏,担心自己患上了节后焦虑综合症。东南大学附属中大医院心理精神科李英辉主治医师提醒,所谓节后焦虑综合症是长假过后人们表现正常的一种焦虑反应,不必反应过度。

嗜睡、全身疲惫、焦虑……长假过后,不少人会出现这样的症状。一位患者前来就诊,想通过安眠药来调整自己的作息,以便进入正常的工作状态。还有一些人由于受到网络媒体对这种焦虑反应描述的心理暗示,反而因为自己表现出类似的症状而过于焦虑。

李英辉指出,放假时间越长,这种焦虑也就越明显;所处的工作环境压力大,上班的恐惧心理也就表现得越为突出,这是因为长时间的身心轻松,突

然紧张起来投入到有压力的工作,心理上的落差起伏较大,会有一段时间的不适应,但是这些都属于人正常的心理反应,不必反应过度,过于紧张。一般来讲3到5天,正常人群就会调整好心态,进入正常的工作轨道,所以根本不必背上上班焦虑症的心理包袱。

医生提醒说,节后前三天不宜安排高强度工作,尽量安排一些计划性、交流性质的工作,给自己一个缓冲调整的时期;调整生活作息,避免高强度应酬,在家听些轻音乐,晚上早睡;可以进行运动量相对大的运动,比如慢跑、游泳;饮食以清淡为主,多吃粗纤维和绿色蔬菜,加速身体的新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康;可以做些放松训练,睡前喝杯热牛奶,这些都有助于缓解焦虑。医生最后强调,一旦焦虑、抑郁的时间超过七天,就要引起重视,要及时就诊,正规治疗。



10月6日,南京市第九中学迎来90周年校庆,本报记者、画家高天成回到母校举办了一场《水墨天成》巡回展和《我和名人肖像》的讲座,并赠中国书画《童子献寿图》作品,与全校师生和广大校友分享他多年来在生活、文化、艺术方面的感悟。

张若诗 陈洪顺 摄

江苏邮政杯新闻摄影季赛

我省工会努力让职工享受更多实惠

(上接第一版)要加强协作,在形成合力上下功夫。充分整合工会内部资源,在继续推动职工服务中心发挥好生活救助、就业帮助、法律援助等传统功能的基础上,尽可能把直接服务职工的其它各项功能纳入其中。把服务职工工作主动融入党和政府工作大局、社会保障大体系、社会主义市场经济大环境。

要整合资源,在充分保障上下功夫。努力实现与政府社会管理体制的有效衔接,探索通过社会化渠道、市场化方法,以服务外包、项目外包等方式,引入社会力量,建立一支热心服务职工的志愿者队伍,切实增强工会服务力量。加大自身经费投入,对建设服务平台、开展普惠服务,在人、财、物等方面给予充分保障,将更多的工会经费用于服务职工。

贴近贴心满足多元化需求 新时期,职工的兴趣和需求越来越多样化、小众化,自主意识、参与意识大大增强。省总要求各级工会积极探索服务职工的多样化路径,从自身实际出发,根据职工群众的不同需求,合理设定服务站的规模、功能,适时适量、灵活多样地设置服务项目,突出针对性和实效性,实现供需精准对接,不断满足广大职工多元化需求,为他们提供就近就地的便利服务。

从地域来讲,苏南地区工会要加大实体化职工服务平台的建设力度,向基层单位、职工身边延伸服务项目,不断扩大覆盖面,并注重为农民工量身定制服务项目,探索推行工会服务卡;苏中地区工会要做实每一项服务职工工作,为实现服务职工的全方位、多层次打牢基础,积累经验;

苏北地区工会要主动向党政和社会各方借力,从一些切口小、花钱少但效果好、影响大的项目起步,不断提升服务效能。

从层级来讲,市、县(市、区)工会要发挥核心作用,顶层设计一些服务项目,策划组织一些服务活动,引领和推动全面开展普惠服务,并形成自己的特色品牌;加大对下指导服务力度,推动上下联动,为基层工会开展服务职工活动搭建平台、创造条件、解决难题。开发区(工业园区)、乡镇(街道)工会要积极争取同级党政、群团组织、相关部门和单位的支持协作,努力实现资源共享,灵活多样地开展服务;发挥域内龙头企业、骨干企业的作用,充分调动基层工会的积极性、创造性,为职工提供全方位服务。企业工会要以承接单位后勤服务、文体活动等为抓手,把服务职工做到每一天、每一个人,和每一个细节中去。

另外,各级工会还要主动承担一些适合工会组织承担的社会治理服务职能,发挥自身优势,形成工作特色。积极融入“互联网+”时代,下大力气开展网上服务工作,形成实体化、信息化互为补充的服务平台。吸纳更多与职工生活生产密切相关的优势企业或社会组织为会员服务基地,为广大会员职工提供看得见、摸得着的优质服务。

服务好不好,职工说了算。各级工会要建立服务职工满意度评价制度,与会员评价制度有效衔接,让职工群众来评说服务工作成效,以会员职工满意不满意、高兴不高兴作为衡量工作好坏的根本标准。根据会员职工的评价意见,进一步调整、完善现有的服务内容。

警惕旅游“低价团”陷阱

江德斌 文 天成 绘

三门峡市民曹女士一行六人到云南旅游,接待他们的导游称,之所以他们能享受“如此低价”的云南旅游,是因当地政府给每人补贴3500元让大家购物促进当地经济发展,所以每人需消费够3500元才行,否则“机场有人等着,过不了安检”。曹女士和朋友们按导游要求消费了1.6万余元。其实,导游有关政府补贴的一通说法完全是子虚乌有。(据9月28日《大河报》)

“低价团”本身就不符合常理,部分旅行社打出超低价旅游线路,就是为了吸引贪图便宜的游客,等“鱼”上钩了之后,再利用各种手段,威逼利诱游客购物消费,以赚取回扣牟利。“如此低价到云南旅游,是因当地政府给每人补贴3500元让大家购物促进当地经济发展。”这套说法在很多地方的旅行社都有,其目的就是打消游客对低价的顾虑,利用信息不对称的优势,让游客信以为真,认为自己是捡了个大便宜。

部分导游想方设法让游客购物消费,冷嘲热讽、辱骂、威胁、欺骗游客,各种卑劣手段都使了出来。前段时间发生的“女导游辱骂游客事件”,就是



云南旅游行业一件典型的案例。导游因为没有工资底薪,需要从游客购物消费里拿提成,自然会想方设法强迫游客购物消费。

“低价团”潜藏着各种消费陷阱,侵犯了消费者的合法权益,给行业造成的负面影响非常大。管理部门应重拳打击“低价团”,肃清行业欺诈行为,坚决维护游客的切身利益,促使行业进入良性循环。对于那些恶意欺诈游客、违法强迫游客购物的旅行社和导游,应采取“黑名单”制度,禁止其再进入行业,以达到杀鸡儆猴的效果。

(信箱 js-grb_liu@163.com)



情谊有些变味,好多礼钱回不来

在中国的传统观念中,礼尚往来是人与人之间相处的重要准则。但是,闫伟却流露出她十一结婚时的苦恼:“一个多年的好朋友,她结婚时,我在外地,当时不仅抛下工作赶回去,而且还跟着忙活捧场子随礼钱,可如今我结婚了,对方却表示怀孕来不了。”闫伟有些气愤地说,怀孕不易出这种情况可以理解,但对方一点提回礼的意思都没有,只是当年随出去的份子钱和多年的情谊也就烟消云散了。

有些人结婚后,世界也跟着变小了,每天围着家庭转,尤其是女性,眼中只剩下爱人和孩子。“好多朋友没结婚时,经常会在微信、QQ上有状态,一旦结婚,好像世界上与他有关的东西都消失了,甚至自己结婚时要通知对方回礼都找不到人。”闫伟说,可能对婚后生活不是如意吧。

张晴遇到的烦恼是帮朋友带礼钱,结果朋友不再提还钱了。“我也是第一次遇到这种事,想来大学时人还好。”张晴告诉记者,对方也是还当年结婚时收的礼钱,因为有事去不了就让我临时帮忙出了500元,可我现在竟成了背黑锅的人,毕竟是同学太直白要钱也不好。“这我也算一下出了两份礼啊,10月份凡有提出去吃饭的,我可以直接低头走人了。”张晴开玩笑地说。(文中部分人名系化名)

国庆,你被礼钱“压力”了吗?

本报记者 张明盼

刚刚过去的国庆节让许多人的钱袋瘪了不少,有吃喝购物的支出,有走亲访友的消费,也有度假旅行的花销,可这个长假还有一种消费不得不提:参加婚礼出去的礼钱。在有“金九银十”结婚之说的好时节,尤其是十一黄金周,不少新人选择对自己方便、对亲朋好友也方便的时机迈入婚姻殿堂。可是份子钱,如何出回,出多少等问题困扰了不少人,更有甚者因为出、回礼而让十月份的生活捉襟见肘。

平时少联系,出多少很纠结

李敏与杨月是一个村的,初高中时玩得比较好,后来上大学、工作后就慢慢疏远了。“生活中也没太多交集,只是过年回老家时才到一块聚聚,关系也谈不上特别好。”李敏说。

十一前期,李敏收到杨月的短信通知,告知其十一结婚的事,希望李敏能回家参加她的婚礼。但是李敏却犯难了,“平时联系太少,现在工作也在一个城市,实在不要不要去参加。”其实,现代社会中有许多人和李敏所遇到的情况相似,学生时代玩得还可以,但随着年龄的增长、工作环境的不同,慢慢地,

有些情谊逐渐减弱,面对对方的邀请,出礼或不出都很纠结。“我最终没去参加,只是托朋友给带了400元,我现在还单身,也不指望以后礼钱能回来。”李敏无奈地表示,只希望求个心安理得吧,毕竟小时候在一起玩过。

和李敏一样对礼钱纠结的王婷告诉记者,她不知道该不该回曾经出去的礼钱。四年前,大学刚毕业时,她的一位舍友就结婚了,因为当时工作刚起步,还赚不到太多的工资,于是顾念大学情谊就意思一下出了200元,今年十一自己结婚了,她不知该不该通知对方来参加婚礼。“四年前,我只出了200元,这么久过去了,告知对方好像也没什么意义,而且路途又遥远,估计人家也会为难,是还200好还是多出一点好。”王婷说,一直纠结到婚礼都举行了,也没通知对方关于结婚的事,最主要的原因就是,工作以后很少联系,慢慢疏远也就不好意思开口了。

500—800元不等,直接微信发红包

“这个十一过得真累啊。”说起出礼,张川感慨颇深。研究生已经毕业一年多的他,在今年十一期间迎来了同学、朋友扎堆结婚

的时刻。“这种关系不能少出,可一下有三四个通知结婚的,也还是很害怕。”张川说,大学、研究生同学都来自五湖四海,自己又在南京上班,赶哪一个人的婚礼都不好,干脆一个都不去,还能省一些路费钱。为了不让对方难为情发卡号,他直接通过微信发红包方式送上了礼钱,从而避免双方的尴尬。

张川告诉记者算过一笔账,他虽然在南京事业单位上班,但扣除保险之类的费用后,拿到手的只有4000多元,再除去房租、房贷、日常开销等能剩下的也就1500元左右,这次三个朋友结婚,最多的他出了800元,少的也有500元,十月份的生活费还需要用“老底”。

秦淮区有了民营文创传媒教科园工会
本报讯(朱亮 朱波)江苏海院伯利兹科技园工会联合会成立暨第一次会员(职工)代表大会日前召开。南京市领导、市总工会主席、党组书记纪斌正金为该院科技园工会联合会揭牌。这是全市首家民营文创传媒教育科技园工会联合会。

伯利兹科技园现有入驻企业65家,员工1500余人。园区立足于长期发展,依据入驻企业业态分布和行业特点,依托6个企业工会委员会,以及文化创意、传媒教育、小微科创3个特色联合基层工会和1个外来务工联合基层工会,创新打造“1631”模式的园区工会联合会,实现了园区规模企业和小微企业的全覆盖。

沪苏浙职工文化交流在昆山举行
本报讯(浦林泉 计洪才)日前,由上海市嘉定区、青浦区、闵行区,江苏省昆山市、太仓市,浙江省义乌市开展的沪苏浙三区三市职工文化交流活动在昆山举行。

沪苏浙六地工会围绕职工素质建设、职工文化建设等内容广泛交流,并组织举办“劳模美——劳动瞬间”沪苏浙三区三市职工手机“随手拍”活动,以摄影艺术独特的角度、丰富多彩的形式,展示三区三市各行各业干部职工在重大项目建

设、科研创新、民营经济、招商引资、教育医疗、安全生产等方面的劳动场景和感人瞬间。惠山区环卫女工获“健康礼包”
本报讯(徐长波 赵宏)日前,无锡惠山区堰桥街道的环卫女工王大姐迎来了一件暖心事儿,区总工会为她缴纳互助金,帮助她加入了无锡市女职工健康互助计划,今后她就医将享受到更多优惠和方便。

日前,该区已经有104名符合条件的环卫女职工经区总工会全额资助加入了互助计划。女职工们将享受到无锡市妇幼保健的一系列优质优质服务。此外,经市级以上医疗机构确诊患有乳腺癌、宫颈癌等病症的,还可以享受到健康互助计划的医疗金补助。

盐城市空气质量全省最优
本报讯(沈健 赵叶舟)记者从省环保厅了解到,刚刚过去的9月,我省空气质量最好的城市依然是盐城,这是盐城继1月至8月空气质量保持全省最优以来,再一次显示了自己独特的“气质”。

数据显示,盐城9月份空气质量综合污染指数为3.36,全省最优;PM2.5平均值为25微克/立方米,全省最低;优良天数为30天,优良率达100%,优良天数比例全省最高。2013年以来,盐城是我省空气质量改善幅度最大的城市,清新空气以及蓝天白云,很多盐城人都将“盐城蓝”作为自己的骄傲。

据了解,近年来,盐城将汽车全产业链、新能源汽车、环保科技、清洁能源、大数据等新兴产业列为重点培育的经济增长点,同时大力实施“蓝天工程”,把大气污染防治作为一项民生重点工程全力推进。今年,该市实施重点行业治理、执法控制、燃煤小锅炉整治、挥发性有机物治理、机动车排气污染防治等631个大气重点工程项目,目前已完成510个。

全省影视动漫年会在常召开

本报讯(吴文龙)近日,由江苏省新闻出版广电局与江苏省影视动漫协会主办的江苏省影视动漫年会在常州召开。

今年的江苏省影视动漫年会紧扣“动漫+”的主题,上海明合资产管理公司的李江天、灵通展览系统股份有限公司总裁黄彪、飞碟说内容中心产品副总周琴和常州恐龙园股份有限公司副总经理倪燕等5位嘉宾分别就“动漫+金融”、“动漫+广告”、“动漫+创客”、“动漫+电商”、“动漫+主题公园”开展主题演讲。共有200余家动画企业参加年会活动。

扬州市运动会闭幕

本报讯(王槐文)日前,随着扬州市职工排舞比赛和扬州市高校大学生健身操比赛的圆满结束,扬州市第十二届运动会完成了所有比赛项目顺利闭幕。

据悉,由扬州市政府主办,扬州市体育局、总工会、教育局等单位承办的扬州市运动会每四年举行一次。本次运动会分设职工部、青少年部和高校部三个部别的项目,参赛选手、教练员、裁判员近万人,比赛项目有田径、篮球、足球、乒乓球、羽毛球、排舞、健身操等20多项。通过成功举办市运会,促进了扬州全民健身活动的开展,促进了市民健康、文明生活方式的养成,同时也为扬州2018年承办江苏省运动会打下了坚实的基础。

“新疆大巴扎”登陆南京

本报讯(朱波)记者昨日从南京市新闻发布会上获悉:“2015年新疆名优特农产品巡回大巴扎”南京站将于10月10日至18日在南京市规划建设展览馆举办。“大巴扎”,系维吾尔语,意为集市、农贸市场。本次展会精选新疆优质农副产品进行展销,展出面积近2000平方米,设置展位达75个,室外12个。参展展销新疆农副产品达5大类、300余种产品,均为获得无公害、绿色食品和有机食品认证的新疆特色农产品、干鲜果品、畜产品以及精深加工产品,如吐鲁番葡萄、哈密瓜、库尔勒香梨等近千个品种。展会期间还有现场烤制羊肉串、烤馕等维族风味小吃。

据悉,自2011年以来,“新疆名优特农产品巡回大巴扎”已先后在南京、常州、无锡等七个城市成功举办了四届。

遗失启事

陈迪安身份证遗失,号码320106197307301212,声明作废。