

医院门诊失眠患者打拥堂

今天是世界睡眠日,学生、白领及中老年人是失眠症高发人群

今天是世界睡眠日,市民的睡眠质量如何呢?昨日,记者走访市内一些大医院,发现不容乐观。

西南医院、重医附一院等医院神经内科、精神科人满为患,这些科室每天各自都要接待约200名患者。专家称,其中超过七成的患者有失眠症状。

专家说,即将中考、高考的学生,白领及中老年人,是失眠症的高发人群,应当引起重视。

案例:信贷员夜夜失眠

昨下午5时30分,重医附一院精神科主任况利教授接待了一名中学生后,正要关门去参加医院的一个会议,一位年轻女子在父母陪同下走进门诊。

记者发现该女子神色黯然,无精打采。她的父亲说,女儿因工作压力大,经常失眠,所以前来咨询。

他告诉记者,女儿在某银行从事信贷

工作,信贷任务完成情况与奖金挂钩,而且还影响到次年的工资水平。“她去年的任务没完成,白天郁郁寡欢,晚上睡不着。”

他坦言,女儿的收入的的确很高,但工作压力让她难以承受。

分析:三类人最易失眠

昨日,西南医院神经内科教授屠永华忙个不停,从早上9时到下午4时30分,该科室已接待了150多名患者。在同一层楼的心理咨询室,门外也排起长队。

重医附一院的精神科昨日接待了近200名患者,直到下午5时30分,该院神经内科的几个诊室外还有人候诊。

大坪医院、重医附二院等医院,情况类似。

重医附一院精神科况利教授告诉记者,这些失眠症患者,主要是面临中高考的学生、白领以及中老年人。况教授说,学生因承受着

巨大的升学压力导致失眠;而激烈的竞争则给职场白领带来空前压力;中老年人失眠,往往受婚姻家庭以及疾病影响。

提醒:自我调节或就医

况教授告诉记者,失眠患者中,只有一成的人属单纯失眠症,剩下的九成存在各种诱因。

况教授说,得了诸如甲亢等疾病,患上术前综合征,遭遇了重大挫折或本身就有严重心理障碍等,都会引起失眠。

况教授说,得了诸如甲亢等疾病,患上术前综合征,遭遇了重大挫折或本身就有严重心理障碍等,都会引起失眠。况教授说,得了诸如甲亢等疾病,患上术前综合征,遭遇了重大挫折或本身就有严重心理障碍等,都会引起失眠。

况教授说,得了诸如甲亢等疾病,患上术前综合征,遭遇了重大挫折或本身就有严重心理障碍等,都会引起失眠。

对付失眠小单方

放松法:睡前到户外散一会儿步,放松一下精神,上床前洗个沐浴,或热水泡脚,然后就寝。

梳理头皮法:睡前取梳齿不尖锐的木梳,从前额经头顶向后枕梳行,先中央渐至两侧,反复梳理15分钟左右。梳理时静心体验其乐趣。手法轻重以舒适为度。

睡眠诱导法:聆听平淡而有节律的音响,例如有火车运行声、蟋蟀叫声、滴水声以及春雨淅沥

声的磁带,或音乐催眠带,有助睡眠。

食疗法:若疲劳而难以入睡,不妨食用苹果、香蕉、橘、梨等一类水果。这类水果的芳香,对神经系统有镇静作用;水果中的糖分,能使大脑皮质抑制而易进入睡眠状态。或者,将一汤匙食醋倒入一杯冷开水中饮用,可以催眠入睡。若经常失眠,也可用莲子、龙眼、百合配粟米等熬粥,也有一定效果。

可贫困先心病患儿 享减免手术费

本报讯 昨日,记者从重医附属儿童医院获悉,该院与儿童希望基金会联合征集10名特困先天性心脏病患儿,每人减免3000元—5000元手术费用。

即日起报名,本月28日截止。凡我市两周岁以上儿童,如果有明显的先天性心脏病体征(比如易疲劳、嗜睡、常患感冒等),凭民政部门出具的贫困证明,可到市儿童医院进行前期检查,对这部分儿童,医院将免费进行物理检查、B超、心电图等检查半价收费。

经过筛选,前10位符合手术条件的患儿,基金会将每人给予3000元—5000元的费用,作为介入或手术治疗。

符合条件者可拨打63624344、63628729咨询报名。(记者 李心成)

今秋大学城 新增三高校

本报讯 昨日来自沙坪坝区政府的消息:重庆医科大学、重庆警官职业学院、巴渝职业技术学院设在大学城的新校区,今年内将招生。届时,大学城入读生预计将达8万人。

今年内,大学城还将有第三军医大学、后勤工程学院、城市管理学院、运动技术学院开工建设。此外,大学城的城市功能将更为完善,一批商业、文化娱乐、教育卫生、社区服务、市政管理设施将建成,大学城动漫基地、体育公园以及双碑至大学城隧道也将开通。

据了解,大学城内规划4大高校片区,规划可容纳43万人,在校大学生16.4万人,教职工及附属人员3万人。目前,已有重大、美院等高校入驻。(记者 何昌钦)

两万《警事指南》 免费教你防身

本报讯 昨日,由市公安局历经半年时间编写的2万余册《警事指南》,免费发放到广大市民手中,通过该手册可了解各种警务知识,还可监督公安事务。

市公安局新闻发言人刘理介绍,该手册囊括了公安行政管理中的政策依据、办理流程、注意事项、收费标准、监督方式等内容。指南分办事指南、防范求助、权利义务3大板块,涉及消防、交通、出租车、治安等方面。同时针对不同年龄阶段的老年人、女性、青少年,罗列了报警求助方式、警方提示、防范要领等内容,除这些警务知识外,指南上还公布了市公安局相关窗口举报电话及网址,接受市民对公安事务的监督。

此外,《警事指南》手册中还设计了儿童课程表和老年朋友联络卡,具有实用功能。目前,市公安局已着手准备第二、三批手册的印刷。(记者 徐其勇 实习生 杜楠)

我市炒货食品 一成半不合格

本报讯 市质量技术监督局昨日通报今年一季度炒货食品监督检查情况,抽样合格率为84.2%,逾一成半不合格。

我市小食品企业较多,规模小。今年以来,市质监部门不定期对巴南、南岸、江津、北碚、九龙坡、沙坪坝等6区14家企业生产的19个批次炒货样品进行抽检,16批次合格。

抽查中发现的主要问题是杀菌不严、微生物超标。本次抽查不合格的3个批次样品均为微生物指标不合格。质监部门已对产品质量不合格的企业依法进行处理,并限令整改。(记者 冉启虎)

查处现场 还有人找工作

昨上午,小高到上清寺太平洋广场的人才市场找工作,看到“空瓶子印象酒廊”招聘大堂经理,便上前应聘,对方让他到公司面试。小高来到位于江北城天街5号3楼的“空瓶子”,没看到老板,却碰到正整顿劳动力市场的执法人员。

执法人员告诉小高,在他之前,成都来的56岁的下岗工苟恩杰刚刚到江北区劳动部门投诉,希望能追回交给酒廊的押金。

“我交了500元押金,但来上班时,他们却说说我年纪太大,又说送的货都是洋酒,摔坏了一个月可能要赔个几千上万元。”苟恩杰说自己不干了,要求退押金,对方却说只能退20%。

执法人员告诉记者,除了苟恩杰外,今年他们已收到3起对“空瓶子”的投诉,3名求职者被以押金、体检费等名义收取了共600元,随后公司就以要和黑社会打交道,一出错就要赔钱等恐吓求职者,让他们放弃“工作”,并以求职者自己毁约为由拒绝退还押金。

骨上,促其与肉芽生长在一起,实现愈合成长,最终覆盖住暴露在外的颅骨。杨教授称,从目前白云头皮肉芽生长的情况来看,下月初就能植皮。届时,他们将从白云腿部等处取得新鲜皮肤,分三步植入。

植皮成功后,白云的头皮皮肤将与正常人无异。遗憾的是,因发囊已完全损毁,即使植皮成功,白云也无法再长出头发。

记者 王德利 通讯员 何雷

南滨路上赛斟酒 选手要过十几关



参赛者都非常认真



比赛摆台

九成新手上路就紧张 五驾校要开心理培训课

本报讯 前不久,市驾协对我市部分驾校学员进行调查,近九成新手上路时特别紧张,不少学员拿到驾照后,更是连车也不敢开。为解决新手过度紧张问题,下月起,我市部分驾校将新增学员心理培训课。

市运管局驾培处一负责人说,根据调查,新手一般有紧张情绪、急躁情绪、骄傲或者松懈的情绪、忧郁情绪和恐惧情绪,这些情绪如果能在学车之初得到纠正,将有助于今后开好车。

驾协称,调查中多数学员认为,一摸到车就感觉特别紧张,特别是不少女学员,担心自己这脚油门踩下去会关乎人命,于是开车时战战兢兢,手脚配合特别僵硬;还有的学员一旦跟不上别人的进度,就会对自己失去信心,急躁的情绪表现得很明显。

为了彻底解决学员的心理障碍,我市有5家驾校已正式申请对学员进行心理培训,包括注意力的培训、兴趣爱好的培训等,使学员从对车的“怕”转换到“爱”上来。

据称,增加培训项目后,学费不会水涨船高。(记者 王渝凤)



被污染的河水灌溉庄稼

污染河水浇灌河边菜地

本报讯 巴南区黄溪河污染严重,散发臭气,却有人用污水灌溉庄稼,在河道旁种菜。市民李先生多次向本报投诉,呼吁政府加大整治。

记者昨天来到黄溪河,该河从巴南区鱼洞穿城而过,河道两旁修建了8米左右的堤坎,将河道和城市隔开。河床宽5米左右,中央仅剩又窄又浅的污水沟,其余河道种了大量蔬菜。

污水打着旋流进长江,颜色泛白,散发臭气。污水沟旁有30多位市民种菜,芹菜、窝笋等长得正好。其中一片不太茂盛的白菜地,一位婆婆扛着长长的粪勺,直接从污水中舀水洗菜。

居民老钟在河边有菜地0.3亩左右,这位50多岁的老农民,在这里劳动了30多年。他说,这片河道以前叫黄泥土,随着周围修起高楼,土地被征用,老钟也过上城市生活。但他闲不住,见邻居纷纷在河道上种菜,他也开荒。种的菜一部分留着自己吃,一部分挑到市场上卖。为了施肥,老钟在菜地旁修了个粪坑,贮存肥料和鸡粪。平时浇菜,主要靠河里的污水。他说,污水看起来脏,但种出来的菜没有特别的味道,估计没什么坏处。

专家认为,长期用污水浇灌的土壤,可能受到污染。污染物沉积到蔬菜里面,对人体产生一定影响。(首席记者 刘邦云/文 史宗伟/图)

毛发生植 电话:13512345913 67077056 地址:重庆市江北区大石坝

香港霍氏家族在渝投下首笔资金 霍英东之孙重庆房市试牛刀

本报讯 霍英东之孙霍启山昨日低调来渝,并以投资方董事身份,见证重庆本土房地产企业首次与海外机构合作仪式。据悉,这也是香港超级富豪霍氏家族在渝的首笔投资。

昨日,大渡口钰鑫实业集团旗下的重庆钰茂地产获得海外投资5亿元,投资方分别是全球领先的伊斯兰金融机构之一——科威特金融和以香港为基地的百利管理有限公司。

资金主要用于在渝发展工业、经贸、酒店、办公、住宅等项目。重庆市外经委负责人表示,这是目前科威特在渝的最大投资项目。

值得重庆本土企业关注的是,一同来渝的还有新加坡电子技术投资有限公司,英国环球地产有限公司,马来西亚高盛集团和东亚银行等知名机构的高层代表,他们对重庆住宅、办公等地项目表示有兴趣。

出席嘉宾名单中,百利管理有限

公司董事霍启山的名字引起记者注意。后经证实,他正是已故香港知名人士霍英东的孙子。霍启山面对媒体出言异常谨慎,只表示刚从美国直接来渝,并且是第二次到重庆,虽然以前对重庆关注较少,但经朋友介绍,知道重庆近年经济发展很快,所以决定来渝投资发展。但他未透露霍氏家族接下来在渝的其他投资情况。

另据知情人透露,霍启山占股的百利管理有限公司是一家私有国

际房地产投资公司,股东中不少是香港、马来西亚等地的富二代或者富三代,此次投资重庆企业,是由一位在海外留学的重庆学生牵线而成。

除考察大渡口香港城等项目外,霍启山一行还对北滨路的地产项目感兴趣,并在重庆方的安排下于昨日下午到北滨路沿线实地考察。据透露,考察中他们对重庆金融、工业、旅游、经贸等行业均表现出浓厚兴趣。(记者 万里 实习生 熊希)

江北取缔四家非法职介

本报讯 昨上午,市劳动保障监察总队、江北区劳动和社会保障局等部门联合行动,清理观音桥商圈至红旗河沟一带的中介机构,取缔了4家非法中介机构。

据介绍,本月10日起,我市各级劳动保障部门牵头,会同公安、人事和工商部门,在全市范围内联合开展清理整顿劳动力市场专项行动。昨日进入集中整治阶段。

据悉,本次专项行动为期一个月,将对全市的劳动力交易场所进行重点检查。重点打击以职介为名,坑骗求职者财物、拐卖妇女或未成年人的违

法犯罪行为;取缔未取得营业执照或职介许可证的非法职介;依法整顿发布虚假广告、有就业歧视行为、超标准收取求职者费用等行为的职介机构。

昨日,市、江北区两级相关部门的执法人员40人兵分两路,检查了8家职介机构和2家用人单位,除取缔4家非法职介,还销毁非法信息广告牌9块,为求职者追回被骗押金700元。

有关人士提醒求职者,用人单位应以各种名义收取费用,应予以拒绝;如果缴费,一定要索取收据,并保留相关凭证。(本栏稿件 记者 杨娟/文图)



执法人员现场追回求职者被骗的钱

头皮被撕脱 颅骨钻孔植新皮

“肉芽长势喜人,下月可进行植皮。”昨日,西南医院整形外科病房,杨东运教授看着白云(化名)颅骨上的38个小肉芽,满脸欢欣,“手术第一步成功了。”

要知道,就为这些小小的头皮肉芽,他们已盼了整整18天。

纺织机扯脱头皮

躺在病床上的白云今年28岁。一谈起自己的遭遇,她禁不住哭出声来。去年12月29日上午,在外地某纺织厂上班的白云的头发被纺织机卷住,一瞬间,白云的头皮被撕脱,血淋

淋的颅骨暴露在外,大面积的出血让她一转眼就变成血人。

白云马上被送往当地医院抢救,虽脱离生命危险,但她有50%的颅骨暴露在外。一想到自己的“怪相”,白云几次想以死了结自己的生命。

颅骨钻孔育“种”

“白云被送至我院时,我们感到十分棘手。”西南医院整形外科曹川教授介绍,因白云颅骨骨膜及外部皮肤受损程度极为罕见,已造成其皮肤生长肉芽全部坏死,无法提供皮肤生长愈合所需营养物质,要想让白云头皮重新长出,唯

一的办法就是钻孔植皮,但还得碰运气,“万一长不出‘种子’,白云一辈子就只能维持现状。”

经多次研究讨论,根据白云的生理特征,西南医院决定先“钻孔”培育“种子”,而后植皮生长。

3月2日,专家利用专业凿孔机及仪器,在白云裸露的颅骨上凿孔,经过5个小时紧张手术,共凿出38个深度及至颅骨外板的小孔,为“种子”提供成长空间。

腿部取皮植入

38个头皮肉芽全部“茁壮成长”,杨

东运教授长舒了一口气。相对来说,“种子”培育成功后,其后的植皮手术将会相对容易。

根据手术安排,头皮肉芽成熟后,专家将从白云身体上取皮肤移植到颅

帝王保健茶楼 豪包机麻10元/小时 技师靓丽 帝王享受 两路口皇冠大厦十楼3000方 63609491 最优惠待遇 最佳保健浴足师

金考拉内衣 关爱家人健康 注意保暖御寒 团购热线:023-86119887 86879123