



“本周的节奏就是等着放假”

两假间9天,假期综合征前后夹袭扰人心绪

本报9月25日讯(见习记者 李师胜) 中秋小长假后9月22日上班,经过8个工作日与一个周六后,又将迎来“十一”长假,不少上班族在两假之间上班时效率低,心情焦虑。专家解释,这是节后综合征与节前综合征共同作用所致,应放下焦虑,活在当下,假期中游玩适度,留休息空间。

“我感觉这周的节奏就是等着放假。”市民刘先生中秋假后身心不在状态,工作懈怠,感觉每天上班好像都在准备“十一”假期的行程。

“中秋三天假期间作息不规律,吃饭也不定点,22日又是周日,开始上班后总是感觉不对劲,提不起精神,工作不在状态。经常不经意地看日历,数数还有

几天到‘十一’,很煎熬。”在一家事业单位工作的张女士说,由于“十一”期间的很多工作必须这几天完成,“十一”假期的出游安排,诸如订机票、行程安排也必须在这几天完成,所以上班时总是心不在焉。

“其实这种心理现象被称为包括节前、假期、节后综合征的假期综合征,9月22日至9月30日期

间,是中秋假后与‘十一’假前的空当,也是中秋节后综合征与‘十一’节前综合征的并发期。”二级心理咨询师孙静解释说。

中秋假期或选择旅游,或选择与朋友聚会,作息不规律,过度玩乐致使假期比平时正常上班还要累,“心浮气躁的焦虑感因此而起,脾气暴躁,工作效率低,把很多精力用在假期安排

上,这是节前综合征的主要表现。”孙静建议,“节假日期间玩乐有度,在凌晨12点前结束夜生活,不能碍于面子而耽误自己的身体与第二天的生活。”孙静建议,市民要做好节假日安排,多安排些时间陪陪家人,“在假期后期,要给自己空出休息的时间,为即将到来的工作养足精力。”



前1000名晚报订户快来领票!

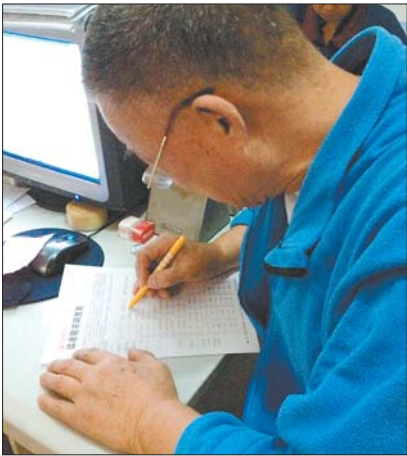
2014年晚报发行已经启动,我们为亲爱的读者准备了丰厚的奖品,其中为前1000名济南订户免费奉上的大型京剧意象杂技剧《粉墨》将在9月30日晚上上演,如果您是齐鲁晚报2014年的订户,就可以持订报收据到本报指定的发行站点领票观看演出,目前已有近300名读者领票,先到先得,赶快来领取吧!

在领票的同时,订报读者登录齐鲁晚报网“读者订报抽奖系统”注册(并注明订报收据号),或现场填写读者需求调查表,还将获取后面的系列抽奖机会。获奖读者名单将通过齐鲁晚报与齐鲁晚报网及时发布,我们承诺将对订户信息严格保密,请您放心填写。

上图为《粉墨》彩排照,右图为25日上午,家住文化东路的热心读者李大爷一大早就赶到乐山中心站认真填写读者需求调查表。

注:读者订报抽奖系统位于齐鲁晚报网(<http://www.qlwb.com.cn/>)首页,您可以登录了解活动详情及细则。

读者领票的发行站点:乐山中心站(前卫街小广场,联系电话18354158917),天桥中心站



(天桥东街76号,联系电话18854118048)。活动咨询电话96706。

本报记者 王若松 摄影报道

气象生活馆

最美的秋天来了

街头衣着喜感十足

本报9月25日讯(记者 孟燕) 老舍说,上帝把夏天的艺术赐给瑞士,把春天的赐给西湖,秋和冬的全赐给了济南。这几天,济南最美的秋天来了。湛蓝的天,清澈的阳光,还有微微白云,秋高气爽,空气宜人。

之前冷空气的影响渐渐式微,气温也开始回升。25日,济南最高温22.7℃,不过清晨气温较低,最低温为11.5℃,创下下半年气温新低。出门的时候,很多市民都感觉到浓浓的秋意,地上已经有不少枯黄的落叶了。未来的这段日子,秋天的感觉会越来越明显,冷空气进攻也会越来越频繁。

这个时候站在大街上,看大家穿的衣服,也有一种喜感。有的小伙还穿着短裤短袖,老人则裹上了厚厚的外套,年轻的姑娘们既有穿着丝袜的,蹬着凉拖的,也有套上了毛衣的。

根据济南市气象台的预报,今明两天天气晴好,大家可以多出去看看济南的秋天。很多市民说,秋天是济南最美的季节,只不过秋天太短暂,还没感觉到它的美,就成了冰天雪地。

秋天来了,秋燥也跟着来了。建议大家多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等;尽量少吃或不吃辣椒、姜、蒜、胡椒等燥热之品,少吃油炸、肥腻食物,以防加重秋燥症状。

根据预报,26日白天晴到少云,南风2~3级,清晨最低气温7~12℃,最高气温25℃。26日夜间到27日晴间多云,南风3~4级,最低气温12~16℃,最高气温25℃。28日晴间多云,南风短时北风都是2~3级,气温变化不大。29~30日晴间多云,南风2~3级,气温上升。

倒车雷达隐患多 交警实验解密盲区

偏矮偏小障碍物易被忽视

本报讯(记者 王兴飞 实习生 沈振) 很多驾驶员都知道倒车雷达存在盲区,但对于盲区位置驾驶员大都说不上来,而躲避倒车盲区几乎全凭驾驶员个人经验和感觉。一直以来,由于不清楚倒车雷达盲区,倒车时车辆发生刮蹭事故的事例屡见不鲜,此前更有媒体报道过倒车不慎孩童遭碾压的惨剧。9月25日,济南交警部门进行实验,全面解密倒车雷达潜在的安全隐患。



交警测量倒车雷达对各种高度和体量物体的不同反应距离。

本报记者 张中 摄

33厘米高的饮料瓶被碰倒

实验中,民警将一瓶约23厘米高的矿泉水放置于正对车辆尾部的地面上,驾驶员随后驾驶一辆普通小汽车倒车。然而,由于倒车雷达未发出“滴滴”报警声,车辆径直倒了过去,矿泉水瓶整个置于车底下,而驾驶员并未觉察。

民警更换上一瓶容量2.5L的瓶装饮料,高约33厘米。第一次倒车实验中,直至车辆碰到饮料瓶,雷达仍未发出报警声。饮料瓶被推倒,由于未听到报警声,驾驶员依然在进行倒车操作。同是该“障碍物”,第二次倒车测试时,车辆在几乎触碰到饮料瓶时发出报警声,此时驾驶员紧急刹车,但挂擦事故已经发生。

随后,民警更换边上长为15厘米的正方体水泥墩进行测试,倒车车辆在距离水泥墩50厘米处,雷达发出警报,司机果断刹车,未发生挂擦事故,然而更换约300毫升装的易拉罐测试时,倒车雷达根本未做出预警。

历城交警大队大桥中队中队长崔军介绍,倒车雷达一般由超声波传感器(俗称探头)、控制器和显示器三

部分组成。现在汽车安装的探头一般是4只到6只,通过释放和接收超声波,探头一般能探测到1.5米或2米以内的障碍物,但高度偏矮、体积偏小的障碍物易被倒车雷达忽视。如果倒车时发现后面有偏矮偏小的障碍物和马路牙子,驾驶员应予以注意。

新手倒车先下车走一圈半

济南鸿润驾校教练寇虎介绍,倒车雷达存在的盲区主要有两个,“从车子的侧面看,由于雷达探头发出的超声波不是水平的直线,而是与地面呈一定角度的,所以,在靠近车尾的位置就形成了一个三角形盲区,车身越高,盲区越大。另一个盲区是探头与探头的间隔造成的,两个探头的间隔位置就是三角形盲区。”

寇虎介绍,驾驶员特别是新手,在倒车时最好先绕车走上一圈半,对车后障碍物进行观察,这样可以有效避免倒车时发生刮蹭事故。“所有倒车雷达都有盲区,驾驶员应注意。”寇虎说。

治痔疮,想无痛? 治痔疮,找专家?
治痔疮,无住院? 治痔疮,要实惠?

看过来

院庆盛惠,你懂得!

肛泰院庆 搜索

只要一搜索,你就会心动

 济南肛泰医院
JINAN GANGTAI HOSPITAL

 62301111

 北园大街南全福